



Le coin des recettes

Risotto aux haricots borlotti

Ingrédients

200 g de riz à risotto,
1.5 l de bouillon de légumes
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
2 branches de céleri branche
du poivron à l'huile
haricots borlotti
sel, poivre, piment

Préparation

Dans une poêle faire revenir l'oignon rouge dans de l'huile d'olive puis ajouter l'ail.
Ajouter le riz, le faire revenir 1 minute jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Verser progressivement le bouillon de légumes et porter à ébullition, faire cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre.
Pendant ce temps, dans une poêle, chauffer l'huile et faire dorer les branches de céleri coupées en petits tronçons avec l'ail écrasé puis ajouter les poivrons coupés. Incorporer les haricots borlotti. Laisser cuire 20 minutes. Réserver.
Quand le riz est cuit, incorporer le contenu de la poêle et bien mélanger le tout. Servir.

Lasagne aux blettes fondantes

Ingrédients

550 g blette
250 ml crème de soja
320 ml sauce tomate
5 feuilles pâte à lasagne
15 g farine d'avoine
15 ml huile d'olive
10 g son d'avoine
feuilles de basilic
sel
poivre

Préparation

Préparer les blettes en coupant la tige de ses feuilles, éplucher la tige blanche, couper son extrémité et couper les feuilles. Mettre à cuire au cuiseur vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 10min. Une fois cuite, égoutter et réserver.
Dans une poêle verser la crème, la farine d'avoine pour épaissir, la cuillère d'huile d'olive, saler et poivrer puis mélanger jusqu'à ébullition. À ce moment verser les blettes et laisser mijoter pendant 10min.
Prenez un plat à gratin et verser sur tout le fond, la sauce tomate sur 2-3mm d'épaisseur. Tapisser ensuite avec les pâtes à lasagnes** et verser les blettes mijotées sur celles-ci.
Recouvrir encore de pâtes à lasagnes, verser la suite de sauce tomate, ensuite saler, poivrer, saupoudrer de basilic et de son d'avoine.
Enfourner pendant 25 min puis servir chaud en prenant une spatule pour bien apprécier les différents "étages" du plat.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Agenda ●●●

Projection-Débat le mardi 22 novembre à Ballon « Le dernier des laitiers » de Mathurin Peschet



FESTIVAL
ALIMENTTERRE
CFSI Notre avenir se joue dans nos assiettes

Mardi 22 novembre, 20h
Salle des fêtes de Ballon (17290)

Documentaire : « Le dernier des laitiers »
Entrée gratuite – échange / débat avec des éleveurs locaux
Mini buffet entre 19h30 et 20h

Animé par Terre de Liens en partenariat avec Le Local et la commune de Ballon
Earl Rouge Gorge, Pays Aigrefeuillais en Transition, les AMAPs, l'Emoi en Nous

Pays Aigrefeuillais en transition, L'EMOI EN NOUS, Terre de Liens, BALLON, Le Local, EARL LE ROUGE GORGE

COORDONNÉ PAR LE COMITÉ FRANÇAIS POUR LA SOLIDARITÉ INTERNATIONALE alimentterre.org [festivalALIMENTTERRE](https://www.facebook.com/festivalALIMENTTERRE) [cfsiasso](https://www.instagram.com/cfsiasso)
AVEC LE SOUTIEN DE: AFD, biocoop, Colasso, LEANATURE, VIVRE, IMAGO, FÉDÉRATION DES VITICULTEURS, FESTIVAL SOLIDARITÉS, CCFP

Terre de Liens organise la projection “Le dernier des laitiers”

Le film traite d'une problématique agricole importante, la disparition progressive des fermes, de manière pédagogique. Il donne la parole à des acteurs variés, représentant les différentes pratiques agricoles, sans pour autant émettre de jugement sur l'un ou l'autre modèle. La présentation du contexte historique permet de replacer l'origine de l'évolution de l'agriculture française. Grâce aux témoignages, le film présente aux spectateurs les raisons de ce déclin, mais aussi des alternatives pour une agriculture à taille humaine.

- 17h30, l'association “A dos de libellule” vous invite à écouter des contes sur les vaches et le lait.
- 19h30-20h, mini buffet
- 20h, projection puis échange/débat

Plus d'infos : alexis.denis@wanadoo.fr pour Terre de Liens

La zone de troc ●●●

La composition des paniers est la même pour tous les paniers, selon leur taille. Nous avons aujourd'hui près de 150 paniers à préparer chaque semaine et ne pouvons faire de panier « personnalisé ». Nous sommes bien conscients que certains légumes peuvent ne pas vous plaire. C'est pourquoi nous avons mis en place, au Jardin, une « Zone de Troc ».

Comment ça marche?

C'est très simple : vous mettez dans la zone de troc un légume que vous n'aimez pas et prenez à la place quelque chose que vous préférez! Par exemple, vous pouvez laisser vos radis botte et prendre une salade à la place!

Cette zone se trouve sous le tunnel de retrait des paniers.

Les commandes en plus ●●●

Vous avez la possibilité de commander des légumes en plus de votre panier, en fonction des disponibilités de la semaine. Nous ajoutons alors ces légumes directement dans vos paniers, sur lequel nous ajoutons une étiquette à votre nom.

Attention lors du retrait de votre panier à ne pas prendre les paniers avec étiquette, certains d'entre vous ce sont vus privés de leur commande!