



### Le coin des recettes . . .

#### Velouté d'épinards, poisson blanc et cacahuètes, quinoa coco

##### Ingrédients

1 oignon	2 cuillère à café de coriandre moulue	
2 gousses d'ail	1 cuillère à café de graines d'anis vert	
6 cm de gingembre	1 l de bouillon de légumes	
1 piment vert long	180 g d'épinards	
100 g de cabillaud	15 cl de crème de coco	
150 g de cacahuètes + 1 poignée	1 cuillère à soupe d'huile d'olive	1
cuillère à café de cumin	10 cl de lait de coco	
150 g de quinoa	1 cuillère à soupe de coco en copeaux	

##### Préparation

Pelez et émincez l'oignon, l'ail, le gingembre. Lavez et épépinez le piment, émincez-le en fines rondelles. Détaillez le poisson en gros cubes. Poêlez les cacahuètes à sec pendant 5 mn, en mélangeant régulièrement.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez les épices, l'oignon, le gingembre et l'ail, mélangez 3 mn, salez et poivrez. Mouillez avec le bouillon et laissez cuire à frémissements 10 mn. Ajoutez les épinards et les cacahuètes torréfiées, poursuivez la cuisson 5 mn à couvert. Mixez le velouté en ajoutant la crème de coco, puis remettez sur le feu 5 mn.

Cuisez bien le quinoa, égouttez-le. Portez à ébullition 30 cl d'eau salée, faites cuire le quinoa 10 mn à couvert. Quand le quinoa est cuit, laissez-le gonfler hors du feu.

Dans une casserole d'eau bouillante, pochez les cubes de poisson 5 mn. Réservez-les. Faites dorer les copeaux de coco dans une poêle, sans matière grasse, puis ajoutez les copeaux et le lait de coco au quinoa.

Servez le velouté avec les cubes de poisson, quelques épinards frais, les rondelles de piment et quelques cacahuètes.

#### Curry de patates douces aux épinards

##### Ingrédients

1 grosse patate douce (500 g)	½ c. à café de cumin en poudre
200 g d'épinards frais	½ c. à café de cumin en grains
2 gousses d'ail émincées	1 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon émincé	3 c. à soupe de lait de coco
1 c. à café de curcuma	8 c à s de chapelure

##### Préparation

Brossez la patate douce et coupez-la en dés. Lavez et égouttez les épinards. Faites cuire les dés de patate douce à la vapeur pendant 10 min puis ajoutez les épinards sur le dessus. Coupez le feu et laissez couvert. Dans une poêle, faites revenir l'ail et l'oignon avec les épices dans l'huile d'olive. Remuez et, au bout de 2 min, ajoutez le lait de coco. Ajoutez les légumes dans la poêle et mélangez afin de les enrober. Salez légèrement et servez aussitôt.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

# Agenda !

# On parle de nous !

**- La Rochelle -**

**Samedi 3 Décembre**

**MARCHE pour une véritable Transition Agricole et une SORTIE des PESTICIDES !**

#NousNePourronsPlusDireQueNousNeSavonsPas

**Rendez-vous 14h** devant la **TOUR SAINT NICOLAS**

Rejoignez nous ! Demandons ensemble un véritable accompagnement à destination de l'Agriculture pour sortir de cet engrenage. Pour notre santé, celle des agriculteurs et surtout celle des générations futures !

**Appel aux Elu.e.s**  
Vous partagez le constat ?  
Vous partagez les objectifs ?  
Rejoignez nous avec vos écharpes !

Infos : [www.avenir-sante-environnement.fr](http://www.avenir-sante-environnement.fr)

L'association **Avenir Santé Environnement**, créée en 2018 à Saint-Rogatien dans l'agglomération rochelaise, annonce qu'elle organise **une marche samedi 3 décembre, à 14 heures**, à La Rochelle pour réclamer « la sortie des pesticides et une véritable transition agricole ». Le rendez-vous est donné au pied de la tour Saint-Nicolas.

Dompierre-sur-Mer accueille  
*la première Forêt Bleue*  
du territoire rochelais

Portée par la Coopérative Carbone dans le cadre du projet La Rochelle Territoire Zéro Carbone, avec le soutien de la Commune de Dompierre-sur-Mer, La Forêt Bleue est désormais réelle avec la plantation de 10 000 arbres prévue à l'entrée est de Dompierre-sur-Mer, du côté de la rue des Droits de l'Homme.



### Un projet ambitieux

L'objectif de la Coopérative Carbone, via son calculateur carbone, est d'identifier les émissions de gaz à effet de serre inhérentes, entre autres, aux activités des entreprises, de proposer d'abord des actions de réduction mais aussi des solutions de compensation carbone.

En parallèle est né le projet de La Forêt Bleue, lancé par un groupe de citoyens qui rêvaient d'implanter une nouvelle forêt sur un territoire qui en comporte bien peu. La Ville de Dompierre-sur-Mer a immédiatement manifesté son intérêt pour cette belle et ambitieuse idée, soutenue par la Coopérative, et a proposé un terrain pour l'accueillir. L'étude de la qualité du sol effectuée, le choix des essences a été mené avec l'aide de professionnels. Les espaces ont été dessinés par un concepteur paysagiste en prenant en compte les échanges menés sur site avec les riverains. Le terrain est désormais prêt à accueillir les plantations.



### Citoyens, associations, entreprises, élus, tous réunis pour planter

La plantation est prévue le 26 novembre et d'autres dates seront proposées (les 10 et 17 décembre par exemple). L'association d'insertion Arozoaar est aussi partie prenante du projet. **Les citoyens sont invités à mettre la main à la pioche et à la pelle pour donner vie à ce programme.**

**INSCRIPTIONS CONSEILLÉES à**  
[citoyennete@ville-dompierre-sur-mer.fr](mailto:citoyennete@ville-dompierre-sur-mer.fr)  
Venez avec un transplantoir, des bottes et des gants !

Le financement est assuré par une campagne participative lancée depuis le site web de la Coopérative Carbone et des dons d'entreprises émettrices de CO<sub>2</sub>. Des dons en nature, de plants et de manchons de protection recyclés, aident également à la concrétisation du projet.

Nous vous en parlons dans la précédente Feuille de Chou...

Depuis deux semaines, 5 salariés d'Arozoaar participent au projet **Forêt Bleue**, initié par La coopérative Carbone et la Ville de Dompierre sur Mer.

Ils ont déjà planté 2850 arbres. Une autre équipe se déplacera sur le chantier en décembre.

Comme chaque année, nous avons lancé notre **enquête adhérents!**

Merci de prendre le temps de le remplir, car c'est très important pour nous d'avoir votre retour et pouvoir nous améliorer!

Vous pouvez répondre en ligne ici [enquête de satisfaction 2022](#)

Nous clôturerons le questionnaire le 15 décembre et vous ferons un retour dès que nous aurons analysé les résultats!

Merci d'avance