La Feuille de d'ARZOAAR

N°253

Le coin des recettes

Salade d'hiver à la patate douce et pomme

Ingrédients pour 2 personnes

1 petite patate douce (environ 200-250g)
1/2 c. à soupe d'huile d'olive
sel & poivre
2 poignées de roquette
1 pomme
20 grammes de cerneaux de noix
1 filet d'huile d'olive
1 c. à café rase de miel
1 noisette de beurre salé
30 grammes de roquefort
Sauce:
2 c. à café d'huile d'olive
1 c. à café de miel
1/2 c. à café de moutarde forte
persil

Préparation
Préchauffez le four à 200°C (180°C chaleur tournante).
Lavez et épluchez la patate douce. Coupez la en cubes, et placez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez la 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez et faites cuire environ 40 minutes, où jusqu'à ce que les cubes de patate douce soient dorés.
Faites caraméliser les noix : faites chauffer une poêle à feu vif avec le filet d'huile d'olive. Ajoutez les cerneaux, le miel et salez. Faites revenir le tout 3 minutes environ. Ajoutez alors la noisette de beurre. Mélangez bien jusqu'à ce qu'elle soit fondue et réservez.
Préparez la sauce : ajoutez l'huile, le miel et la moutarde dans un bol et mélangez bien. Hachez le persil.
Coupez la pomme en tranches fines.
Quand les cubes de patate douce sont cuits, assemblez votre salade : commencez par la roquette, puis les cubes de patate douce tièdes, la pomme et les noix. Ajoutez ensuite le roquefort en morceaux. Ajoutez le persil haché et la sauce. Dégustez!

Galettes de navets glacés

Ingrédients pour 4 personnes

Préparation
1,2 kg de navets
100 g de beurre
50 g de sucre en poudre
6 tiges de ciboulette
sel, poivre

Préparation

Epluchez les navets. Emincez-les en très fines lamelles. Passez-les sous l'eau chaude. Epongez-les dans un torchon propre. Réservez. Ciselez la ciboulette. Réservez. Faites fondre à feu doux, dans chaque mini-poêle, un peu de beurre saupoudré de sucre. Disposez les rondelles de navets en forme de rosace. Montez le feu pendant 30 secondes, baissez-le à nouveau et laissez cuire 5 min. Retournez les galettes à l'aide de la spatule. Poursuivez la cuisson 5 min. Recommencez la même opération pour les autres galettes. Réservez les galettes sur un plat de service chaud, avant de les servir. Au dernier moment, salez, poivrez, parsemez de ciboulette ciselée.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Actus ..

Florian vient de quitter le Jardin après avoir brillamment validé son **CAP d'électricien d'équipement du bâtiment** à l'AFPA de Rochefort. Petit retour sur son parcours.
« Je suis arrivé au Jardin le 15 mars 2021. J'avais choisi Arozoaar dans une liste de chantiers d'insertion que m'avait fait la mission locale car cela me rappelait mon grand-père qui avait un potager. A l'époque, je ne savais pas quoi faire, j'avais envie de travailler dans le domaine de la gestion et comptabilité mais je n'avais pas trouvé de formation, juste fait des stages. Je pensais que personne ne voudrait me payer un salaire car j'imaginais ne rien pouvoir apporter à une entreprise; faire un entretien d'embauche était au-dessus de mes forces.

C'est vraiment ce qui a changé grâce à Arozoaar, maintenant j'ai confiance en moi. On m'a vite confié des responsabilités comme la conduite du camion et les livraisons et je me sentais utile. On comptait sur moi. Et puis grâce à mon salaire, j'ai pu être autonome.
J'avais déjà eu beaucoup d'accompagnement social mais cette fois ça a fonctionné…il a fallu me pousser un peu mais j'ai vite identifié l'électricité en bâtiment comme un secteur qui pourrait me plaire, à la fois manuel, physique et qui demande aussi de la réflexion. Arozoaar a été un tremplin pour moi et aujourd'hui, je me sens sécurisé, je sais que je peux trouver un travail dans ce domaine et que j'ai des compétences qui sont recherchées. Je vais commencer par de l'intérim et peut-être ensuite je me spécialiserai en domotique… »

Que retiendras-tu d'Arozoaar ? « Beaucoup de choses….mais avant tout l'équipe et l'ambiance de travail: j'aimais venir travailler, on rigolait bien. J'ai envie de retrouver ça dans mes prochains boulots ! »

On lui souhaite bien sûr! Et plein de bonnes choses pour la suite !

La cantine reçoit le label Établissement bio engagé

L'équipe de la restauration scolaire, les maires, des élus, Édouard Rousseau et Rémi Justinien étaient ravis de ce label (© O.H.)

LE THOU

Mercredi 7 décembre, Édouard Rousseau, administrateur d'Interbio Nouvelle-Aquitaine, est venu remettre ce label, édition 2022, à la restauration scolaire du Sivos Le Thou/Landrais.

Étaient également présents, à cette cérémonie, Danielle Ballanger, présidente de Restauration scolaire Le Thou-Landrais, Christian Brunier, maire du Thou, Christelle Grasso, maire de Landrais, Rémi Justinien, conseiller régional, ainsi que l'ensemble des équipes de la cantine.

Ce label vient récompenser l'investissement de l'établissement dans l'introduction de produits bio, à hauteur de 43,09 %, dans les repas servis.

Édouard Rousseau a expliqué que *« Interbio est une organisation professionnelle qui a pour vocation de regrouper les métiers de l'agriculture et de l'alimentation biologiques, du champ jusqu'aux assiettes »*.

Ce label a pour but d'accompagner, et d'encourager les agriculteurs et les collectivités qui font des efforts *« pour accueillir de plus en plus d'agriculture biologique sur leur territoire. Et que les établissements publics, proposent de plus en plus de repas bio, avec l'idée de mettre un label de territoire bio engagé pour ceux qui s'engagent vraiment »*.

Et en matière d'engagement, la Restauration scolaire du Sivos n'est pas en reste. Puisqu'elle est une cuisine centrale qui distribue 400 repas, aux écoliers du Sivos, mais également à la cantine de Croix-Chapeau.

Les repas sont confectionnés, le plus souvent possible, avec des produits de producteurs locaux, avec l'association tholusienne l'Arozoaar.

La cantine scolaire a été créée en 1983. *« Elle a énormément évolué,* a indiqué Christian Brunier. *Mais dès le départ, notre souhait a été de faire de la cuisine maison, et de plus en plus de bio »*.

L'équipe de la cantine propose des repas variés, avec un repas sans viande par semaine, *« pour faire découvrir autre chose aux enfants qui sont très contents »*.

Odette Huet

Dernier rappel ! ..

Il ne vous reste que quelques jours pour répondre au **questionnaire de satisfaction** ! Cela ne vous prendra que quelques minutes. Merci !

Vous pouvez répondre directement en ligne :
enquête satisfaction 2022

N'oubliez pas de nous prévenir si vous partez en vacances! Nous annulerons votre panier et vous pourrez en prendre 2 lorsque vous le souhaiterez.

De notre côté, **nous ne préparerons pas de paniers la semaine prochaine**. Il s'agit de la 4ième et dernière semaine sans paniers.