La Feuille de d'ARZOAAR

N°255

Le coin des recettes

Risotto à la courge

Ingrédients pour 4 personnes

500 g courge musquée, pelée et coupée en morceaux de 3cm
30 ml huile d'olive
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, écrasée
400 g riz arborio
1 l bouillon de légumes
10 cl vin blanc
50 g mascarpone
50 g parmesan râpé
8 tomates séchées, coupées en morceaux

Préparation
Préchauffer le four à 200°C. Mettre les morceaux de courge dans un saladier, arroser d'un peu d'huile d'olive, saler, poivrer bien mélanger, puis les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Les mettre dans un mixeur, ajouter le mascarpone et mixer jusqu'à obtenir une purée lisse.
Faire chauffer le bouillon de légumes, puis y mettre la purée, bien mélanger.
Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole. Ajouter l'oignon, l'ail, cuire 2 minutes, ajouter le riz, bien mélanger pour enrober, ajouter le vin blanc, cuire jusqu'à évaporation.
Ajouter le bouillon, une louche à la fois, jusqu'à ce que le liquide ait été, à chaque fois, absorbé. Renouveler jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 20 minutes.
Retirer du feu, ajouter le parmesan, mélanger, terminer par les tomates séchées et servir.

Steaks de betterave aux haricots

Ingrédients pour 6 personnes

Préparation
240g de betteraves cuites
240g de haricots coco cuits
2 gousses d'ail
50g de flocons d'avoine
25g de graines de tournesol
1 œuf
sel
poivre

Préparation
Dans le bol d'un robot mixeur mettre tous les ingrédients et pulser pour les réduire en purée. Avec les mains mouillées former 6 boules de la même taille puis les aplatir légèrement pour former des galettes. Les disposer sur une plaque de pâtisserie recouverte de papier cuisson. Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante, 2ème grille). Enfourner pour environ 20 minutes de cuisson ou cuire à la poêle 5 minutes de chaque côté dans un filet d'huile d'olive pour dorer les steaks.

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

Tout un programme !

Chaque année pendant les mois d'hiver qui sont plus calme du côté de la production, nous mettons en place **un programme d'ateliers et de formations collectives pour nos salariés**. Ce programme est coordonné par Pascale, l'accompagnatrice socio-professionnelle du Jardin.
Certains ateliers concernent l'ensemble de l'équipe et d'autres sont adaptés à des besoins ou souhaits spécifiques de certains salariés. Ils ont tous pour objectif l'acquisition de compétences ou de savoir-être utiles pour leur projet professionnel futur mais aussi leur bien être et leur santé. Ces ateliers sont animés en interne ou par des partenaires et organismes de formation.
Ainsi depuis le mois d'octobre, tous les salariés ont pu assister à des **formations nutrition, gestion de budget et alimentation mais aussi être sensibilisés au sujet des addictions et à l'offre des Centres Médico Psychologiques.**

Certains ont participé à des **ateliers numériques** pour renforcer leur maitrise de l'informatique, indispensable dans de nombreuses démarches aujourd'hui et deux salariés suivent chaque semaine des cours **de remise à niveau en français et mathématiques.**
Laurent, notre chef de culture, anime également cet hiver des formations pour que tous acquièrent des **notions de base en maraîchage** et une meilleure compréhension du fonctionnement des plantes et du sol.
Dans les prochains mois, ils seront tous formés **« aux gestes qui sauvent », à la Communication non violente et sensibilisés à la sécurité routière mais aussi à l'égalité homme/femme et à la lutte contre les discriminations, entre autres….**
A la fin de l'hiver, l'équipe fera **une évaluation des différents ateliers** proposés qui nous aidera à préparer le programme de l'an prochain!

Petits rappels

PAS DE PANIER LA SEMAINE PROCHAINE : le mardi 17 et vendredi 20

« Covoiturage » paniers

Lors de l'enquête de satisfaction, vous êtes plusieurs à nous avoir dit être intéressés pour vous organiser entre voisins pour récupérer les paniers au Jardin mais la plupart d'entre–vous ont rempli le questionnaire de façon anonyme….

Merci de nous envoyer un mail **si vous souhaitez être mis en contact avec des adhérents proche de chez vous** afin que nous sachions qui vous êtes et puissions faciliter la mise en contact.

Cadeaux à récupérer

Quelques adhérents qui récupèrent leur panier au Jardin **n'ont pas encore eu leur cadeau de Noël !**

N'hésitez pas à passer au bureau pour que nous vous le remettions et si vous passez en dehors des heures de bureau, n'hésitez pas à nous appeler ou nous écrire par mail pour qu'on trouve une solution pour vous le faire parvenir.