La Feuille de d'ARozoaAr

N°256

Le coin des recettes

Choux de Bruxelles rôtis au lard

Ingrédients
600g ou 36 choux de Bruxelles.
18 longues tranches de poitrine fumée ou 36 courte tranches.
1L de bouillon de légumes salé.

Préparation
Choisir les choux de Bruxelles de la même taille pour une cuisson homogène.
Enlever les feuilles flétries en coupant la tranche basse et en effeuillant les premières feuilles des choux de Bruxelles. Laver les choux de Bruxelles. Réserver.
Porter votre bouillon de légumes à ébullition.
Dès les premiers bouillons, plonger les choux de Bruxelles. Les blanchir durant 10 mins.
Dès qu'ils sont blanchis, les réserver sur du papier absorbant.
Préchauffer le four à 180°c.
Mettre une feuille de papier sulfurisé sur la lèchefrite.
Réserver la lèchefrite à côté de vous.
Prendre une demi tranche de poitrine fumée. L'enrouler autour d'un chou de Bruxelles. Fixer la poitrine autour du chou de Bruxelles avec un cure-dent.
Placer le chou de Bruxelles bardé sur la lèchefrites.
Répéter l'opération jusqu'à épuisement des choux de Bruxelles.
Enfourner les choux de Bruxelles bardés pour 15-20 mins.
Les retourner à mi-cuisson pour une dorure homogène.
Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau : la lame doit pouvoir percer le chou de Bruxelles facilement.

Pâtes aux épinards et à la courge

Ingrédients

200g de Pâtes de votre choix
400g de Butternut
1 poignée d' épinards
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 noisette de beurre
Sel
Poivre

Préparation
Peler le morceau de butternut. Le rincer et le couper en dés. Laver soigneusement les épinards puis les essorer.
Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les dés de butternut et faire cuire environ 15 min en mélangeant régulièrement. Réserver.
Faire chauffer le beurre dans la poêle et faire tomber les épinards. Ajouter les dés de butternut, saler, poivrer, et mélanger.
Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage. Egoutter puis verser les pâtes dans la sauteuse. Saler, poivrer, mélanger et servir aussitôt.

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

Bienvenue !

Nouveau point de dépôt de nos paniers

Depuis le mois de novembre, nous livrons des paniers chaque semaine aux employés de l'entreprise Brunereau.

Brunereau est une entreprise installée à Perigny créée en 2005 dont l'activité est la peinture, le ravalement et la décoration.

Nous sommes ravis de ce nouveau soutien, car au-delà de la vente de nos paniers, les partenariats avec les entreprises locales peuvent être utiles pour l'insertion professionnelle future de nos salariés, les aider à trouver un stage, voire un emploi.
Si vous connaissez des entreprises proches qui pourraient être intéressées, n'hésitez pas à nous en parler! Dès que la production redémarrera , nous pourrons mettre en place de nouveaux points de dépôt!

Le saviez- vous? . . .

Vous pouvez retrouver **toutes les feuilles de chou depuis la création du Jardin** sur notre site internet.
Pour cela allez sur le site et dans le menu :
- L' association AROZOAAR
- Nos Publications
- puis Feuille de chou

Les 4 dernières apparaissent et en dessous le lien « voir les archives » vous permet de toutes les consulter!

Voir les archives

Le Réseau Cocagne – en bref

Arozoaar est adhérent du Réseau Cocagne depuis sa création en 2017. En effet, sans le Réseau nous n'aurions pas pu voir le jour et encore aujourd'hui le Réseau Cocagne nous apporte beaucoup : échange entre Jardin, apport d'expertises, innovation etc… Le réseau Cocagne en 2022 c'est :

Tous les chiffres du Réseau en 2022 sont ici :https://www.reseaucocagne.org/ressources/observatoire-2022-du-reseau-cocagne/

Les 4 engagements du Réseau

Une mission sociale
accompagner plus de 5000 femmes et hommes chaque année à retrouver dignité, confiance via un travail valorisant ;

Une mission alimentaire
contribuer à un nouveau modèle d'alimentation engageant producteurs, consommateurs, collectivités dans la recherche d'une alimentation saine, diversifiée, locale et accessible à toutes et tous avec plus d'1 million de paniers de légumes bio distribués chaque année ;

Une mission agricole
démontrer que l'activité économique est compatible avec la préservation de l'environnement, de la santé des travailleurs et des consommateurs à travers la culture de plus de 600 ha de maraîchage biologique ;

Une mission d'inspiration de la transition
inspirer les transitions écologiques et sociales des territoires ancrées dans l'économie sociale et solidaire et, plus récemment, dans l'économie de la fonctionnalité et de la coopération.