La Feuille de d'ARZOAAR

N°259

Le coin des recettes

Dahl d'hiver au poireau

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles corail
2 poireaux
2 carottes
2 oignons
2 gousses d'ail
200 ml de lait de coco en conserve
1 conserve de tomates concassées 400 ml
épices curry, cumin, coriandre en poudre…
sel et poivre
huile d'olive

Préparation
Éplucher et émincer l'ail et les oignons. Dans une grande casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen. Y faire revenir l'ail et l'oignon émincés durant 5 minutes. Ajouter 1/2 verre d'eau (100 à 120ml) et incorporer les épices en poudre. Poursuivre la cuisson 5 minutes, en remuant régulièrement.
Couper les carottes en petits dés. Trancher finement les poireaux. Les ajouter dans la casserole et bien remuer.
Ajouter ensuite l'ensemble des ingrédients (sauf la coriandre fraîche), couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 25 minutes. Mélanger de temps en temps.
Couper le feu et servir bien chaud, accompagné de riz (ou autre céréale au choix).

Crème de carottes à la cannelle

Ingrédients

1 bol de céréales cuites (blé entier, semoule, boulghour…)
1 carotte râpée
1 oignon coupé finement
persil haché ou autre aromate
sel
1 cs de farine
1 œuf
3 champignons coupés finement

Laver les carottes. Les couper en gros morceaux.
Les faire cuire à la vapeur ou à l'étouffée 20 minutes.
Pendant la cuisson des carottes, mélanger la farine au lait froid avec un cuillère à café rase de cannelle en poudre. Ajouter le sucre.
Mixer les carottes et le lait pour avoir une fine purée.
Portez la crème liquide à ébullition dans une casserole, rajoutez la crème de carotte et faire cuire 1 minute en mélangeant bien.
Verser la crème de carotte dans des récipients (verre, petit bol, ramequin). Faites refroidir.

Cette semaine, les pommes de terre proviennent du **« Domaine de la Poterie » à Ecoyeux**.
Ces pommes de terre sont de la variété Ditta. C'est une chair ferme qui peut être utilisée vapeur, rissolée…

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

Agenda

Pour sa troisième édition, le **Salon à la ferme** revient partout en France. Il se déroule du **16 au 26 février 2023**, avec pour thématique nationale « l'eau et de l'agriculture paysanne». Il est organisé par la Confédération paysanne, la Fédération Associative pour le Développement de l'Emploi Agricole et Rural (FADEAR) et les Ami·es de la Confédération paysanne. Cette année, plus de 200 fermes ouvrent leurs portes dans toutes les régions et dans plus de 80 départements et 12 régions. Un Salon à la ferme au plus près des habitants et habitantes de nos territoires afin de nouer un dialogue constructif sur l'avenir du monde agricole.
Un Salon au plus près des réalités de notre métier de paysan·ne. La question de l'eau et donc de l'alimentation est éminemment un choix de société qui nous concerne toutes et tous!

PROGRAMME

SPIRULINE DE HAUTE-SAINTONGE
du 18 au 26 février à 11h et à 15h (sauf le 22 février)

Visite / dégustation de spiruline et biodiversité autour du recyclage de l'eau
Adresse : Le Bois des servants - 17150 CONSAC
Information: 06 67 31 47 60

ALMA MATER
21 février de 9h30 à 12h00

Partage de retour d'expérience avec des porteurs de projet sur l'installation en maraîchage
Adresse : au fond de la rue du Marais - Le Gué Charreau - 17290 LANDRAIS
Inscription: 06 77 25 24 55

LE ROUGE GORGE
17 février de 14h30 à 17h30

Démonstration taille d'arbres fruitiers, visite de la ferme (maraîchage) + dégustion et vente
Adresse : 16 rue de l'Hôtel de Ville - 17290 BALLON
Inscription: 06 28 72 32 70

LA MAZRAA
26 février à 14h30 et à 16h00

Visite de la ferme agriculturelle: cultures, séchoirs... et démonstration d'une extraction d'huile essentielle
Adresse : 18 route de Couçon - 17700 LA LAIGNE
Inscription : 06 20 90 45 08

LE SEL EN SEUDRE
18, 19, 25 et 26 février de 9h30 à 12h30

Viste des marais: faune et flore et fonctionnement hydraulique, atelier participatif et dégustation d'huîtres
Adresse : rendez-vous à ARTOUAN 17320
Inscription: 06 68 09 66 78

PÉPINIÈRE LES HERBES FOLLES
25 février de 9h30 à 12h00

Visite de la pépinière et présentation de la multiplication des arbres fruitiers
1 chemin des Rochers-17380 SAINT LOUP
Inscription: 06 52 58 13 71

LA PETITE FERME
18 février de 10h00 à 12h00

Visite de la ferme - Poules pondeuses Explications concernant les choix d'élevage et la grippe aviaire
Adresse : 2 chemin des vignes - Grésillon - 17480 LE CHÂteau d'OLERON
Informations: 06 67 01 41 22

LA HOULETTE
25 février à 14h00 et à 16h30

Visite de la ferme bergère fromagère pendant les agnellages
Adresse : Charmeneuil - 17700 LA DEVISE
Inscription : 06 35 37 45 21 (maximum de 20 personnes par groupe)

AUX GRAINES BUISSONNIÈRES
25 férier de 15h00 à 17h00

Découverte d'une ferme de production de plantes aromatiques et médicinales: cultures, installations (séchoir, distillerie...)
Adresse : 7 chemine de caillas - la poussardière - 17350 SAINT-SAVINIEN
Inscription : 06 40 41 27 93

LA FERME DES 3 SOLEILS
19 février à 10h00 et à 15h00

Visite de la ferme: Impact des changements climatiques, effets directs et indirects du manque d'eau sur les abeilles
Adresse : La Planche - 17330 BERNAY-SAINT-MARTIN
Information: 06 21 72 62 19

Plus d'infos sur le site de la Confédération Paysanne : Salon à la Ferme