



### Le coin des recettes

#### Épinard au curry

*Ingrédients pour 4 personnes*

200 g de lentilles corail  
400 ml de lait de coco ou 200 ml de crème de coco  
400 ml d'eau chaude  
130 g d'épinard frais  
1 carotte facultatif  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 c. à soupe curry  
sel et poivre  
huile

#### Préparation

Rincer les lentilles corail. Éplucher l'oignon et l'ail et les émincer. Couper la carotte en petits cubes.  
Dans une casserole, faire dorer le tout avec un filet d'huile d'olive (environ 5 min).  
Ajouter les lentilles corail, l'eau chaude et le curry. Salez et poivrez puis mélangez et mettre un couvercle. Laissez mijoter pendant 25 minutes à feu doux et remuez régulièrement. Puis ajouter le lait de coco.  
Pendant ce temps, laver les épinards et équeutez-les. Au bout de 25 minutes de cuisson, les ajouter dans la casserole.  
Laisser cuire environ 5 min jusqu'à ce que les feuilles fondent. Servir avec un peu de riz.

#### Sauce froide au céleri

*Ingrédients*

200 g de céleri-rave  
20 cl de crème fraîche  
1 citron  
sel et poivre

#### Préparation

Éplucher et couper le céleri en morceaux. Le mettre dans une casserole d'eau salée. Cuire 15 à 20 minutes.  
Égoutter et mixer le céleri. Ajouter la crème, le sel, le poivre et le jus de citron.

#### Compote pomme courge

*Ingrédients*

1 courge 200 g environ  
5-6 pommes  
sucre  
cannelle  
zestes de citron ou d'orange

#### Préparation

Laver et éplucher la courge et en couper en cubes.  
Laver les pommes et les couper en cubes. Faire cuire la pommes et la courge à la vapeur ou à l'étouffée.  
Ajouter éventuellement un peu de sucre, cannelle, zestes de citron ou d'orange. Réduire en purée avec une fourchette, un presse purée ou un mixeur.

Cette semaine, les pommes et les céleris proviennent du « **Domaine de Chaillou** » à **Gémozac**.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

**Jeudi 23 et vendredi 24 février de 9h30 à 12h30**  
 Chantier nature - Création d'une mare au Jardin Paradis vert - La Rochelle

La biodiversité ça vous parle ? Et si on vous dit « Tritons », « Grenouilles » et « Libellules », vous pensez à quoi ? Une belle et grande mare bien sûr ! C'est au jardin collectif « **Le Paradis Vert** » à Mireuil (Rue de la bergerie - La Rochelle) que ça se passe ! Le chantier consistera à « étager » le fond de la mare, poser le liner puis aménager les bordures de cette belle mare ensemble. Le chantier prendra la journée et les animateurs du "Paradis vert "vous proposons de faire un pique-nique sous serre ou sous la grande pergola. Chacun amène son pique-nique ou quelque chose à partager. **Renseignement auprès de Préscillia du jardin "Le Paradis Vert": 06 15 92 98 10**



**LPO** Agir pour la biodiversité

Sortie nature

**Dimanche 26 février**

Au cœur de la réserve naturelle ... **Esnandes** de **10h à 12h30**

## Les oiseaux de la baie de l'Aiguillon

Gratuit sur inscription

**Rdv** : parking de la pointe Saint-Clément, Esnandes (17137)  
**Inscription** : Espace Nature - espace.nature@lpo.fr - 05 46 82 12 44

Réserve Naturelle BAIE DE L'AIGUILLON | Journée mondiale des zones humides 2 février 2023

# SAMEDI 4 MARS 2023

14H DEVANT LA BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE

## MARCHONS POUR LE CLIMAT

**YOUTH**

Manifestation pour la justice écologique, climatique et sociale !  
 Samedi 04 mars, 14 h devant la Bibliothèque Universitaire de La Rochelle

CONFÉRENCE ENVIRONNEMENT

**Fondation LÉA NATURE JARDIN BIO** | **MERCREDI 15 MARS 2023 À 19H00** | **BiO'Pôle de Léa** | Avenue Paul Langevin - Périgny

# L'EAU

UN BIEN COMMUN À LA DÉRIVE ?

**EMMA HAZIZA**  
Hydrologue,  
Dr de l'École des Mines de Paris

**JULIETTE DUQUESNE**  
Journaliste indépendante

**GUILLAUME KRABAL**  
Vice-Président de la CDA de la Rochelle en charge de la politique de l'eau

Entrée gratuite uniquement sur réservation et dans la limite des places disponibles - [www.leanature.com](http://www.leanature.com)