La Feuille de d'ARZOAAR

N°260

Le coin des recettes

Gratin au chou vert

Ingrédients pour 4 personnes
½ chou vert
3 patates
2 oignons
2 œufs
20 cl de crème liquide
150 g de fromage râpé
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation
Coupez patates et chou vert en petits morceaux. Faites les cuire à l'étouffée ou à la vapeur 20 min. Égouttez bien.
Dans une poêle, versez l'huile, oignons émincés, éventuellement quelques lardons, faites revenir 5 min.
Ajoutez les légumes, sel et poivre, mijotez 5 min.
Dans un saladier, battez œufs et crème liquide.
Dans un plat à gratin mélangez légumes et œufs, parsemez de râpé et enfournez à 200°C pendant 15 min.

Astuces

Si vous préférez séparer le blanc du vert de poireau dans vos plats, voici quelques idées pour utiliser le vert !
Dans une omelette
Émincez le vert, faites-le revenir à l'huile quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez-le à votre omelette en cours de cuisson.
Ou encore
Il peut aussi terminer dans un gratin, dans un risotto ou dans un plat de pâtes, dans une soupe ou une quiche !

Salade de betterave, mâche, poire et lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

150g de mâche
2 betteraves
200g de lentilles blondes
1 poire
1 CS de vinaigre de cidre
3 CS d'huile d'olive
1 CC de miel
Sel, poivre

Préparation
Faites cuire les betteraves dans un grand volume d'eau salé ou à la vapeur pendant environ 45 minutes.
Rincez et égouttez les lentilles.
Faites cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau. Lavez et égouttez la mâche.
Lavez, épluchez, retirez le trognon de la poire et coupez-la en cubes.
Lorsque les betteraves sont cuites, passez-les sous l'eau froide pour les peler facilement puis coupez-les en cubes.
Préparez la vinaigrette : fouettez le vinaigre de cidre avec le miel et l'huile d'olive puis salez et poivrez.
Dressez les assiettes avec la mâche, les betteraves, les lentilles et la poire.
Arrosez de vinaigrette et servez.

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

Effectivement, comme vous pouvez le voir ci-dessus, ce n'est pas la meilleure période pour les légumes…!
Nous entrons en effet dans une période ou les stocks de légumes « de garde » s 'épuisent (carottes, poireaux, pommes de terres, choux, courges…) et où les légumes « nouveaux » ne sont pas encore là.
Dans ce contexte, nous faisons le maximum pour vos préparer de jolis paniers chaque semaine ….et c'est pourquoi, pour maintenir la diversité, nous avons dû acheter des pommes de terre et des pommes (locales et bio) notamment. Il est également probable que d'ici fin avril, nous devions décider de semaines sans panier. (pour rappel votre abonnement prévoit 48 paniers sur 52 semaines). Nous vous en informerons bien sûr. Allez…encore un peu de patience, le printemps sera bientôt là et merci pour votre compréhension!

Bonne Route Jonathan !

Jonathan est arrivé chez Arozoaar au début de l'année 2021. Il travaillait auparavant dans la restauration et avait envie de quitter ce secteur dans lequel il ne se plaisait pas… l'arrivée du COVID et des confinements l'ont décidé à sauter le pas et à quitter la Région parisienne pour la Charente-Maritime où il avait des attaches.

C'est par sa conseillère Pôle emploi qu'il avait entendu parler du Jardin et de l'insertion; Arozoaar recrutait alors 5 ouvriers maraichers. Il avait déjà eu envie de travailler dans l'agriculture mais, sans expérience ni qualification, n'avait pas trouvé de poste.

En arrivant, il se souvient du « contact de la terre, de l'air » et « s'est senti bien tout de suite ». De son arrivée, il retient aussi les salariés plus « anciens » qui l'ont accueilli et formé . D'ailleurs plus récemment c'est lui qui avait ce rôle auprès des nouveaux venus. Jonathan a très vite montré qu'il s'intéressait et eu envie d'apprendre…il était tout juste arrivé lorsqu'il a fait une démonstration de la nouvelle motteuse à plants devant le Préfet. Tout le monde se souvient de son assurance, même si lui s'en défend .
Il est content d'avoir pu, tout au long de son parcours, « toucher à tout » : les plants, l'irrigation, le tracteur, les livraisons…autant d'acquis qui lui serviront car Jonathan souhaite poursuivre dans le maraichage. Il va chercher un emploi saisonnier pour commencer mais n'exclut pas de passer le BPREA , voire de s'installer à son compte « mais pas tout seul » car il mesure la difficulté et les contraintes du métier. Au moment de son départ, il parle avec une certaine émotion du plaisir qu'il a eu de voir le cycle des saisons et voir « pousser les graines jusqu'aux légumes ». Il regrette presque de devoir partir avant le « démarrage du printemps » !

Quand on demande à Jonathan ce que ces 2 ans au Jardin lui ont apporté au-delà des connaissances techniques, il dit « avoir grandi et appris la tolérance » au contact des autres. Travailler en équipe est enrichissant, même si c'est parfois difficile …Et … « j'ai aussi fait une belle rencontre chez Arozoaar, ajoute t-il timidement.».

Espérons que les premiers rayons de soleil fassent germer les graines qu'il a semé pendant ces 2 années… bonne continuation à lui dans le maraîchage!