



Le coin des recettes

Pâtes aux épinards et à la courge

200g de pâtes de votre choix
400g de courge
1 poignée d'épinards
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 noisette de Beurre
Sel
Poivre

Préparation

Pelez le morceau de courge, rincez-le et coupez-le en dés. Lavez soigneusement les épinards puis essorez-les.
Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez les dés de courge et faites cuire environ 15 min en mélangeant régulièrement. Réservez.
Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites tomber les épinards. Ajoutez les dés de courge, salez, poivrez, et mélangez.
Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage. Egouttez puis versez les pâtes dans la sauteuse. Salez, poivrez, mélangez et servez aussitôt.

Cette semaine:

- Les lentilles proviennent de La Ferme du mont d'Or, nos voisins.
- Les pommes proviennent du Domaine de Chaillou, à Saintes.

Dahl de lentilles vertes et Patate douce

Ingrédients pour 4 personnes

200 g lentilles vertes
400 g patate douce
1 carotte
1 oignon jaune
30 cl lait de coco
1 cuillère à café curry en poudre
1 cuillère à café garam masala
2 batons cannelle
huile d'olive
sel et poivre

Préparation

Portez un grand volume d'eau non salée à ébullition et faites-y cuire les lentilles vertes pendant 20 minutes. Egouttez et réservez.
Epluchez la patate douce et coupez-la en petits cubes. Pelez la carotte et coupez-la en petits cubes.
Faites chauffer une sauteuse avec un peu d'huile, faites-y revenir l'oignon émincé puis ajoutez les dés de patate douce et de carottes. Laissez cuire 10 minutes en mélangeant régulièrement.
Ajoutez le curry, le garam masala et les bâtons de cannelle.
Ajoutez les lentilles cuites et le lait de coco, salez généreusement et mélangez bien.
Couvrez d'un peu d'eau (à rajouter au fur et à mesure si besoin). Laissez cuire à couvert sur feu doux pendant 30 minutes. Les légumes doivent être bien cuits. Servez accompagné de riz ou de boulgour.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

MAIS QUI FAIT LA VAISSELLE ?

L'association d'insertion « In'fusion » lance une campagne participative.

Le projet :

In'Fusion Resto'action, porté par Cook&Sol (association Loi 1901) est une **entreprise éthique d'insertion qui forme des personnes éloignées de l'emploi et/ou en situation de handicap.**

L'objectif est de créer des passerelles entreprises et permettre le retour à l'emploi durable.

Quelques ingrédients fondateurs :

insertion, formation, restaurant, handicap, culture, transition sociale, alimentaire et écologique.

In'fusion lance une campagne de financement participatif via la plateforme « J'adopte un projet » afin de collecter des fonds pour acheter un lave-vaisselle professionnel et aménager le poste de plonge de façon professionnelle.

La page de campagne a été activée le jeudi 2 Mars, en voici le

lien : <https://jadopteurprojet.com/decouvrez-les-projets/detail/mais-qui-fait-la-vaisselle>

À quoi servira votre financement ?

La nouvelle cuisine doit être remise à niveau afin de **fournir aux salariés un environnement de travail ergonomique et conforme aux normes d'hygiène et de sécurité, et afin d'assurer des prestations de qualité pour la satisfaction de leurs clients .**

Pour se faire, plusieurs investissements doivent être déployés parmi lesquels la mise en place d'un poste de plonge complet comprenant l'achat d'un lave-vaisselle professionnel.

Atelier ludique et instructif



Atelier 2tonnes

24 mars

14:30-17:30

à Aigrefeuille d'Aunis

Espace Agrifolium Place du 8 mai
1945 17290 Aigrefeuille-d'Aunis

Pour en savoir plus

: <https://www.2tonnes.org/>

Pour s'inscrire

<https://www.eventbrite.com/e/billets-2tonnes-atelier-a-aigrefeuille-daunis-17290-558531561937>

Pourquoi 2tonnes ?

2 tonnes équivalent CO₂e par an, c'est la quantité de gaz à effet de serre émise par personne dans un monde neutre en CO₂.

C'est l'objectif à atteindre d'ici à 2050 pour respecter les engagements de l'Accord de Paris : maintenir l'augmentation de la température mondiale à un niveau inférieur à 2 degrés. Aujourd'hui, en moyenne, chaque français émet de l'ordre de 10 t CO₂e/an : il faudra diviser nos émissions par 5 d'ici là.

Un Atelier Jeu de 3 heures

L'atelier 2tonnes propose aux participants d'explorer le futur en équipe et d'essayer de limiter le changement climatique en atteignant ces fameuses 2tonnes par an et par personne, d'ici à 2050.

Pour permettre une compréhension systémique des enjeux, l'atelier prend en compte les dimensions individuelles et collectives du sujet, sans oublier le rôle de l'influence, enjeu-clé de la transformation de la société.

Destiné autant aux plus novices qu'aux experts du sujet climatique, c'est aussi un vrai serious game, pensé pour rassembler et débattre ensemble, et que chacun puisse prendre du plaisir et exprimer son opinion.

Prenez-vous au jeu !