La Feuille de d'ARZOAAR

N°269

Le coin des recettes

Chou pointu au lait de coco, raisins secs et curry

Ingrédients pour 4 personnes
1 chou pointu
20 g de beurre doux
15 cl de lait de coco
30 g de raisins secs
1 cuillerée à café de curry en poudre

Préparation
Retirez les feuilles extérieures du chou si elles sont abimées. Lavez-le et ciselez-le en fines lanières.
Dans une grande sauteuse, faites chauffer le beurre.
Ajoutez le chou et laissez-le revenir 5 min sur feu moyen.
Ajoutez le curry, le lait de coco et les raisins. Laissez cuire 20 min sur feu moyen.
Servez par exemple des tranches de jambon cuit ou un filet de poisson blanc avec ce chou au lait de coco.

Salade de chou rave et pomme

Ingrédients pour 4 personnes
50 g chou-rave, coupé en allumettes
1 pomme, coupée en allumettes
2 càs estragon
20 g graines de tournesol
1 citron, (zeste et jus)
30 ml huile d'olive

Préparation
Dans un saladier, mélanger les allumettes de chou rave et de pomme. Ajouter l'estragon, les graines de tournesol et le zeste de citron à doser selon vos préférences.
Arroser d'huile d'olive et de jus de citron, saler, poivrer, mélanger.

Poêlée de blettes à l'ail

Ingrédient pour 2 personnes

500 g de blettes
3 ou 4 gousses d'ail
2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
Poivre noir moulu (facultatif)
Sel

Nettoyez bien les blettes. Séparez la partie verte (les feuilles) de la partie blanche (les côtes).
Pour accélérer la préparation des blettes, coupez les côtes en fines lanières, de cette façon il n'est pas nécessaire d'enlever les fils.
Si vous voulez que les morceaux soient un peu plus gros, vous devrez enlever les fils ou filaments. Vous pouvez le faire en retirant avec un petit couteau une sorte de peau collée aux côtes.
Faites cuire les côtes de blettes à la vapeur ou à l'eau pendant environ 5 minutes.
Ensuite, mettez les feuilles sur le dessus et terminez la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Égouttez et mettre de côté. Épluchez les gousses d'ail, les couper en deux et retirez le germe à l'intérieur. Hachez-les finement ou coupez-les en fines rondelles.
Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle avec l'ail. Le mieux est de démarrer la cuisson de l'ail avec l'huile encore froide, afin que peu à peu, en se réchauffant, il libère sa saveur dans l'huile.
Lorsque l'ail est un peu doré, mais pas trop, ajoutez les blettes cuites, autant les côtes que les feuilles, salez et poivrez et faites sauter pendant 3 à 4 minutes à feu moyen élevé pour qu'elles s'assèchent et prennent le goût de l'ail.

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

Parlons de sol vivant !

Comme vous le savez déjà, les légumes produits au jardin sont labélisés bio. Le bio c'est bien, mais pouvons-nous faire mieux ? La réponse est évidente, la pratique est plus compliquée mais nous allons essayer de vous expliquer.

Effectivement, nous pouvons faire mieux que la réglementation bio : nous pouvons choisir d'utiliser tel ou tel produit autorisé en bio pour lutter contre une maladie, ou de ne pas l'utiliser. Tout comme pour nourrir les plantes, nous pouvons ajouter des engrais autorisés en bio ou essayer de s'en passer. C'est ici que tout commence. Depuis 1 an et demi, nous faisons constamment des essais pour nourrir la plante différemment. En effet, chez Arozoaar, nous ne considérons pas la terre comme un simple support pour faire pousser des légumes, mais nous cherchons à comprendre le fonctionnement du sol pour que ce soit le sol qui nourrisse les plantes et pas seulement les engrais.

Nous avons donc commencé par mettre du **compost**, beaucoup de compost, c'est à dire environ 60 tonnes sur une année dans nos tunnels. Nous ajoutons aussi de la paille pour couvrir certaines planches (les tomates et pommes de terre). Et lorsque nous enlevons cette paille, la magie opère et nous constatons l'apparition de petites bestioles comme des coléoptères ou de vers de terre. Ces petits êtres vont dégrader la matière organique comme le compost ou la paille, ce qui va créer de l'humus. Et c'est cet humus qui nourrira la plante.

Un autre exemple de pratique utilisé pour améliorer la qualité de notre sol, c'est **l'engrais vert**. L'engrais vert est un semis de différentes plantes fait à la volée en début d'automne. Cette année nous avons couvert environ 1 hectare avec de l'avoine, des féveroles et de la vesce. Ces 3 plantes vont permettre d'apporter de l'azote pour la saison suivante, en couvrant le sol pendant l'hiver et tout en décompactant le sol. Cet engrais vert va nous permettre à terme, si nos essais le confirment, de diminuer nos apports en engrais manufacturés tout en améliorant la vie de notre sol. Dernier bénéfice de l'engrais vert : il fait venir les abeilles et autres insectes très tôt dans la saison. Car en plus d'améliorer la qualité de notre sol, nous voulons aussi améliorer la biodiversité sur les 4 hectares que nous cultivons. Dans un autre article, nous parlerons de ce que nous mettons en place pour améliorer notre biodiversité…