La Feuille de d'ARZOAAR

N°271

Le coin des recettes

Haricots verts à la sauce sésame

Ingrédients pour 4 personnes
900g à 1 kilo de haricots verts frais
50g de graines de sésame grillées
30g de tahiné
40g de mirin
15g de sauce de soja
25g d'eau
1 à 2 bonnes cuillerées à soupe d'huile de sésame grillé
sel

Préparation
Équeutez vos haricots verts en tirant les éventuels fils.
Lavez-les puis placez dans un panier vapeur.
Faites cuire 15 minutes à couvert à la vapeur. Dès la fin de la cuisson, passez-les sous l'eau froide jusqu'à ce qu'ils soient frais.
Pendant la cuisson, écrasez les graines grillées de sésame dans un petit mixeur ou un mortier classique.
Mettez les graines écrasées avec le tahiné, le mirin, la sauce de soja et l'eau.
Mélangez bien, versez l'huile de sésame grillé.
Salez à votre goût.
Versez les haricots refroidis et bien égouttés. Mélangez soigneusement.
Vous pouvez dégustez immédiatement, ou les déguster bien frais.

Pâtes fraîches aux fèves et aux crevettes

Ingrédient pour 4 personnes
500 g de tagliatelles fraîches
300 g de crevettes cuites décortiquées
500 g de fèves fraîches
50 g de beurre
2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
2 brins de sarriette
sel, poivre du moulin

Préparation
Écossez les fèves, ébouillantez-les 30 s, rincez-les et retirez la petite peau claire qui les recouvre.
Épongez les crevettes.
Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse antiadhésive et faites-y blondir 2 mn les fèves, les crevettes et les brins de sarriette. Salez, poivrez et retirez du feu.
Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée, 2 mn environ, jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Égouttez-les (en réservant un peu d'eau de cuisson). Versez-les dans la sauteuse, ajoutez le beurre. Mélangez jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées de beurre et d'huile parfumée.
Ajoutez quelques cuillerées de jus de cuisson des pâtes.
Servez les pâtes bien chaudes.

Soupe de cosses de fèves

Ingrédients pour 3 personnes
- les cosses de 450g-500g de fèves - 1 gros oignon nouveau

Lavez les cosses de fèves. Coupez-les en gros tronçons. Enlevez les plus gros fils. Epluchez et émincez l'oignon. Faites revenir les lamelles d'oignon dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand l'oignon commence à dorer, ajoutez les cosses de fèves et recouvrir d'eau à hauteur. Faites cuire à petits bouillons pendant 25 min environ.
Salez et poivrez. Mixez finement. Filtrez la soupe soigneusement pour enlever les fibres. Servez chaud.

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

Après le Jardin ... le Pain de Cocagne !

N°271

Certains d'entre vous le savent déjà mais c'est maintenant officiel !
Nous allons lancer une activité de boulangerie artisanale en insertion.

En effet en 2022, suite à l'arrêt de l'activité de transformation de la Ferme du Mont d'or et dans le cadre de notre développement, nous avons décidé de reprendre cette activité en l'adaptant à des postes en insertion et avec Stéphanie Tourneur, qui deviendra encadrante.
En effet, il nous est apparu que c'était une activité pertinente en tant que support d'insertion et surtout apportera à nos salariés en insertion des compétences transférables directement vers cette profession qui peine à recruter mais aussi les métiers de la restauration également en tension dans notre région. Nous étudierons à terme l'évolution vers une « formation qualifiante en boulangerie.

C'est également une activité cohérente avec le maraichage bio même si elle est très différente par nature du maraîchage : le rythme des journées sera très différent, c'est une activité en intérieur et non saisonnière. Mais c'est aussi une activité "nourricière" qui nous permettra de mutualiser de nombreux débouchés et moyens avec le Jardin (clients, logistique, accompagnement, fonctions, supports). Elle ouvre également des perspectives pour les légumes non vendus avec des produits « antigaspi » comme les crackers que vous connaissez.

Enfin, c'est une activité qui, nous l'espérons, permettra de renforcer le modèle économique toujours fragile du Jardin en diversifiant nos sources de revenus avec une activité non soumise aux aléas climatiques.
Notre objectif est de pouvoir accueillir environ 10 salariés chaque année sur cette activité à terme, sachant que sur le Jardin, nous en accueillons une trentaine et notre ambition est de vendre notre production à nos adhérents, à des cantines ou des magasins, comme nous le faisons pour les légumes.

Nous travaillons sur le projet depuis un an et avons aujourd'hui sécurisé la plupart des fonds nécessaires aux investissements grâce à l'aide de la Région Nouvelle Aquitaine, de la DDEETS, et des fondations privées. La communauté de Communes Aunis sud et la Mairie du Thou soutiennent par ailleurs le projet et nous louerons des bâtiments modulaires qui seront installés très bientôt sur le Jardin. L'approvisionnement en céréales se fera bien sûr essentiellement à la Ferme du Mont d'Or et nous espérons pouvoir produire notre première fournée en septembre!
A suivre ! Nous vous tiendrons au courant des avancées !

Invitation

Le 19 juin 2023 à 17h aura lieu l'Assemblée Générale d'Arozoaar, au Jardin

Viviane Bogotto, présidente d'Arozoaar et l'ensemble de l'équipe ont le plaisir de vous inviter à notre **Assemblée générale qui aura lieu le lundi 19 juin à 17h** au Jardin, lieu-dit Le Mont d'Or, 17290 LE THOU.
Ce sera l'occasion de se retrouver , de faire le bilan de l'année écoulée et de parler de nos projets!
Merci de nous confirmer votre présence (ou non) en cliquant ici