La Feuille de d'ARZOAAR

N°273

Le coin des recettes

Cosses de fèves à l'espagnole

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de cosses de fèves effilées
1 oignon doux
2 gousses d'ail
3 tomates longues
50 g chorizo fort coupé en morceaux

Préparation
Commencez cette recette en coupant les 200 g de cosses de fèves effilées en tronçons.
Émincez finement 1 oignon doux et faites-le rissoler dans une poêle avec 2 gousses d'ail dans l'huile d'olive. Détaillez en cubes 3 tomates longues et ajoutez-les. Laissez compoter quelques minutes.
Ajoutez les tronçons de cosses et laissez cuire 5 min. Ajoutez 50 g de chorizo fort coupé en morceaux et laissez cuire quelques minutes de plus.
Assaisonnez si nécessaire et retirez du feu. Servez en salade froide ou sur des tartines de pain grillé en entrée.

Betteraves rôties, beurre à l'ail, à la ciboulette et à l'estragon

Ingrédient pour 2 personnes
Pour 4 personnes

-1 botte de betteraves
1 c.as d'huile d'olive
1 pincée de sel

Beurre à l'ail
125g de beurre à température ambiante
1 gousse d'ail émincée finement
1.5 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
1.5 c. à soupe d'estragon frais, haché

Préparation
Préparez le beurre à l'ail et aux fines herbes : dans un bol, mélangez le beurre, l'ail, la ciboulette et l'estragon. Couvrez et réfrigérez pendant 30 minutes.
Préchauffez le four à 200 °C / 400 °C.
Enlevez les tiges et les feuilles des betteraves. Nettoyez les bulbes avec une brosse et les déposer dans un plat de cuisson peu profond.
Ajoutez l'huile et le sel ; mélangez.
Couvrez hermétiquement de papier d'aluminium ; faites cuire au centre du four 1 h à 1 h 30 - soit jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Vérifiez avec la pointe d'un couteau. Retirez alors le papier d'aluminium ; laissez reposer jusqu'à ce qu'elles aient suffisamment refroidies pour être manipulées, mais encore chaudes.
Avec les doigts, retirez doucement la peau, puis coupez chacune en 6 à 8 morceaux.
Déposez les morceaux de betteraves encore chauds dans un bol. Incorporez le beurre à l'ail. Remuez le tout jusqu'à ce que le beurre soit entièrement fondu. Déposez dans un plat de service et servir immédiatement.

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

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

Nouveau Départ !

Nicolas vient de quitter le Jardin après avoir suivi une formation d' « **Accompagnateur socio professionnel** » à l'AFPA et avec une promesse d'embauche dans l'agence CRIT à Rochefort où il avait fait un stage . Il commence en tant **qu'attaché de recrutement** cette semaine. Un beau parcours que lui-même qualifie « d'étonnant » .

En effet, quand Nicolas est arrivé au Jardin en Juillet 21, il était très renfermé, restait à l'écart du groupe et parlait très peu, même à la pause. A 27 ans il n'avait jamais travaillé, malgré un niveau d'étude BAC +2. « Il se sentait en échec » et avait été attiré par notre annonce de recrutement car il aime la nature et sentait qu'il avait besoin d'un accompagnement pour avancer.

Aujourd'hui il est épanoui et se sent bien. Il nous dit « Au jardin, je me suis ouvert, j'ai pris de l'ampleur même physiquement . Le Jardin m'a vraiment permis d'éclore et depuis les choses positives s'enchaînent. C'est tellement agréable d'avoir réussi quelque chose, j'ai envie que ça continue ».

Le jour de son départ nous l'avons interrogé pour mieux comprendre comment cette « métamorphose » a eu lieu.
« Le premier déclencheur a été de reprendre confiance en moi. Quand je suis arrivé au Jardin, deux salariés en insertion ont vu que j'étais très en retrait et m'ont pris sous leur aile. Cela m'a beaucoup aidé à me sentir bien dans le groupe et à m'intégrer. L 'atmosphère au jardin et la dynamique d'équipe ont été essentielles, ainsi que l'aide des encadrants qui m'ont donné des responsabilités à la serre à plants notamment et c'est comme ca que j'ai commencé à avoir **confiance en moi..**
Ensuite, je me suis rendu compte que je jouais le rôle de « confident » dans le groupe, les autres venait me parler de leurs difficultés et j'aimais bien les aider. C'est en discutant avec l'Accompagnatrice et une encadrante que j'ai eu l'idée faire cette formation pour en faire mon métier. Au départ, j'avais l'idée de m'orienter vers la compta car j'aimais les maths mais après avoir fait des enquêtes métiers, j'ai compris que ça ne me plairait pas...et aujourd'hui ce qui me plait dans l'accompagnement c'est la relation et l'échange avec les autres. Etonnant pour moi qui était si timide avant ! Aujourd'hui quand je me mets en « posture professionnelle » je ne suis plus du tout timide….peut-être que ça évoluera aussi dans ma vie privée.
Je viens de finir une formation de 8 mois à Rochefort. Le début de la formation avait été un peu chaotique ; je l'ai commencé avec une semaine de retard car l'accord de financement a trainé et j'ai eu un peu de mal à m'adapter au début. J'étais le seul à venir d'un chantier d'insertion, les autres étaient plutôt en reconversion professionnelle. C'était vraiment intéressant de « passer de l'autre côté du miroir» , de « bénéficiaire à accompagnant » et d'apporter ma vision au groupe. J'ai vu les 2 cotes et les préjugés sur l'insertion sont encore forts et totalement infondés. Je me rends compte aussi que je n'ai pas toujours été « facile » avec ceux qui ont voulu m'accompagner ! »
Nous lui avons demandé s'il accepterait de revenir pour témoigner de son parcours auprès des autres salariés , il a accepté immédiatement, sans cacher une certaine fierté !