La Feuille de d'ARZOAAR

N°280

Le coin des recettes

Salade chinoise de concombre mariné

Ingrédients pour 2 personnes
1 concombre
3 grammes de sel
1 gousse d'ail
2 c. à c. de sauce soja claire
1 c. à c. de sucre
4 c. à c. de vinaigre
1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation
Coupez le concombre en morceaux épais sans l'éplucher. Émincez l'ail et réduire en purée dans un saladier avec le sel, la sauce de soja, le sucre, le vinaigre, l'huile dans un saladier. Mélangez avec le concombre pour l'imprégner. Placez la salade au frais pendant 20 minutes puis dégustez.

Aubergines dorées
2 petites aubergines
2 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à café de piment d'Espelette
1 cuil. à soupe de lait
1 oeuf
Huile d'olive

Préparation
Lavez et tranchez finement (sans les peler) 2 petites aubergines, faites-les tremper 10 minutes dans de l'eau fraîche. Egouttez-les dans un papier absorbant.
Mélangez 2 cuillères à soupe de farine, 1 cuillère à café de piment d'Espelette et une pincée de sel dans une assiette.
Dans une autre assiette, battez 1 cuillère à soupe de lait et 1 œuf.
Passez les tranches d'aubergines dans chaque assiette puis faites dorer 5 minutes dans l'huile d'olive à la poêle.
Egouttez sur du papier absorbant.

Salade de concombre à la thaïlandaise

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la salade:
1 concombre
1 carotte
1 poignée de cacahuètes grillées et salées
1 petit morceau de gingembre
½ gousse d'ail
½ bouquet de coriandre
½ c. à c. de sel ou sel fin
Pour la sauce:
2 c. à s. d'huile
1 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à c. de sauce soja
1 c. à s. de vinaigre de riz
2 c. à c. d'huile de sésame
½ c. à c. de purée de piment

Préparation
Retirez les extrémités du concombre, coupez-le en deux puis râpez chaque demi concombre, sans le peler. Versez dans une passoire fine posée sur un bol, ajoutez le sel, mélangez et laissez dégorger pendant 10 minutes.
Pelez la carotte, retirez les extrémités puis râpez-la.
Concassez les cacahuètes et ciselez les pluches de coriandre.
Pelez puis râpez l'ail. Pelez le gingembre et râpez-le jusqu'à obtenir une demi cuillère à café.
Dans un petit bol, émulsionnez tous les ingrédients de la sauce.
Pressez le concombre entre vos mains, mettez-le dans un bol, ajoutez la carotte, l'ail, le gingembre et la coriandre.
Ajoutez autant de sauce que nécessaire et mélangez.
Servez avec les cacahuètes concassées.

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

Samuel est parti du Jardin début juillet après un peu plus d'un an , il nous raconte son parcours…

« En 2022, je suis revenu à La Rochelle, où vit ma mère, après avoir quitté Bordeaux et une séparation compliquée. C'est elle qui m'a parlé d'Arozoaar après avoir vu une annonce. Je suis venu à l'entretien sans savoir que c'était un chantier d'insertion…Je croyais que c'était « juste du maraichage » …Ça n'est pas plus mal car je n'aurais peut-être pas postulé sinon. Ça s'est fait vite, je n'ai pas eu le temps de réfléchir ! »

De quoi te souviens-tu à ton arrivée ?
Je me souviens de l'équipe, j'ai été très bien accueilli et j'ai trouvé rapidement des affinités avec des salariés. Je ne pensais pas rester plus de quelques semaines, je voulais partir en Dordogne à l'époque. Je n'allais vraiment pas bien quand je suis arrivé, je n'avais aucune idée de ce que j'allais devenir, j'avais déjà un peu galéré à Bordeaux…mon malaise je l'exprimais en râlant beaucoup, j'étais en colère.

Que te reste-t-il de ton passage ici ?
Avant, je ne faisais rien et le jardin m'a permis de rependre un rythme, de me sentir mieux physiquement. Ça fait du bien d'être dehors …avec les légumes. C'est le type d'emploi qui me va parfaitement où si on a envie on peut toucher à tout et changer d'activité, prendre des initiatives: je n'aime pas la routine. Je préférais les récoltes car j'aime bien le geste et c'est aussi « l'aboutissement » . En fait, il n'y a rien qui m'ennuyait vraiment, j'ai même fait de la menuiserie, du béton . Si tu as envie, tu peux faire plein de choses différentes au Jardin.

Je n'ai que de bons souvenirs avec l'équipe et les encadrants. Le groupe est important, on rencontre des gens « différents », ça aide à comprendre le fonctionnement des gens et de soi. Je ne suis pas quelqu'un de sociable mais bizarrement j'attire des gens très différents.
Le boulot, le cadre, l'équipe c'est tout ça qui m'a aidé à aller mieux.
Aujourd'hui, je vais plutôt bien, je suis beaucoup moins tendu, plus calme.
Alors, pourquoi tu as décidé de partir?
Pour suivre quelqu'un ! ...on va partir faire les vendanges en suisse. J'ai toujours fonctionné comme ça… (il sourit en me disant cela… car on en souvent parlé!)

On met (bientôt) la main à la pâte!

Comme vous le savez, nous lançons une nouvelle activité de boulangerie artisanale à la rentrée!
Si vous connaissez des gens qui pourraient être intéressés, nous recrutons en contrat d'insertion 4 personnes pour travailler sur les 2 activités. (maraîchage et boulangerie)
Ce vendredi à 9h30 , nous organisons une visite pour découvrir le Jardin et l'activité boulangerie à destination des candidats!
Pour postuler à un contrat d'insertion , il faut être demandeur d'emploi et/ou bénéficiaire du RSA et rencontrer des difficultés particulières dans sa recherche d'emploi .
Pour la visite de vendredi , les inscriptions se font par mail sur contact.arozoaar@gmail.com. Merci de partager