



### Le coin des recettes ●●●

#### Soupe de betteraves et concombre à la menthe

##### Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves cuites  
1/2 concombre  
1 yaourt nature  
10 cl de crème liquide  
1 petit bouquet de menthe  
1 échalote  
3 c.à.s d'huile d'olive  
1 pointe de vinaigre balsamique  
poivre, sel

##### Préparation

Coupez les betteraves, le demi concombre et l'échalote en morceaux grossiers et placez-les dans le bol d'un mixeur électrique.  
Ajoutez le yaourt, la crème, l'huile et le vinaigre balsamique, ainsi que le bouquet de menthe.  
Salez, poivrez.  
Mixez le tout à pleine vitesse jusqu'à obtention d'une texture lisse et épaisse.  
Mettez à refroidir quelques heures au réfrigérateur. Servez très frais.

#### Muffins aux tomates cerise

##### Ingrédients pour 4 personnes

200g de farine  
3 œufs  
120ml de lait  
100g de fromage râpé  
15 tomates cerise  
10 olives noires  
80ml de beurre fondu  
1 sacjet de levure chimique

##### Préparation

Préchauffez votre four à 180°C.  
Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le fromage râpé, le lait, le beurre fondu et le sachet de levure. Salez et poivrez.  
Ajoutez les tomates cerise et les olives coupées en 2.  
Versez la pâte dans les moules et enfournez les muffins aux tomates cerise 20 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

#### Tartare de tomates et abricots

4 tomates - 8 Abricots - 1 Oignon rouge - 8 Brins de ciboulette - 4 cuil. à soupe Huile d'olive - 2 càs vinaigre balsamique  
Sel-Poivre

##### Préparation

Lavez les tomates. Coupez-les en quartiers, éliminez les graines et coupez la chair en petits dès. Otez la première peau de votre oignon rouge et ciselez-le. Lavez les abricots. Coupez-les en 2, ôtez les noyaux et coupez la chair en morceaux. Coupez grossièrement la ciboulette. Dans un saladier, mélangez les tomates avec les abricots, l'oignon rouge, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Répartissez votre tartare dans 4 petites assiettes. Agrémentez de ciboulette.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

Une de nos salariée, Stéphanie, **recherche d'urgence un appartement proche du Jardin ( 10 Km max)**, idéalement avec une chambre séparée et un espace extérieur, mais toute proposition sera la bienvenue. Loyer max 520 euros.

Si vous connaissez quelqu'un qui pourrait l'aider, merci de nous le faire savoir.  
**N'hésitez pas à partager l'info!**



## Départ d'Anne



Le 18 juillet, Anne a quitté le Jardin, l'occasion de faire un bilan de ses 2 ans passés au Jardin.

Anne était arrivée en été 2021, en pleine canicule, après quelques temps sans avoir travaillé, à part quelques saisons en conchyliculture. Elle avait aussi eu un bébé et s'en était occupée jusqu'à ses 1 an. Elle était contente de reprendre une activité et de « sortir de chez elle ». Elle connaissait un peu l'activité de maraîchage car elle avait déjà passé quelques mois dans un autre chantier d'insertion en maraîchage en 2016 et avait commencé un potager avec son mari.

Elle est très contente de son « passage » au Jardin. Elle a beaucoup appris en production notamment l'entretien et la taille des légumes d'été, l'irrigation, la préparation des planches mais aussi la planification des semis...ça lui sera utile car depuis, avec son mon mari , ils ont commencé à développer une activité de maraîchage professionnelle « La belle verte » à Marsais.

*« J'ai adoré travailler avec mes collègues, c'est rare de trouver une équipe aussi soudée surtout depuis un an...je vais rester en contact . C'est très enrichissant car les gens ont des parcours de vie très différents. »*

Elle a aussi apprécié l'accompagnement et de pouvoir faire des stages dans d'autres structures comme l'Accueillette du Mignon et le « Petit jardin du marais », ce qui lui a permis de voir comment ils travaillaient car *« ils ont des parcours très similaires au nôtre ! Ça m'a conforté dans ce choix de travailler avec mon mari en maraîchage »*

Mais Anne est aussi une artiste et cet aspect est indispensable à sa vie. Alors qu'elle travaillait au Jardin elle a commencé une formation de shiatsu qu'elle va poursuivre et grâce à la formation numérique mise en place par Arozoaar, elle a pu faire un flyer et relancer son activité d'animations de cirque .

Elle travaille aussi sur un nouveau spectacle de marionnettes du Rajasthan.

*« Je travaille déjà avec la mairie de Thairé et d'autres mairies sont demandeuses...mon planning d'été est déjà complet !*

*Entre m'occuper du petit, la formation de shiatsu, le maraîchage, les animations de cirque, un spectacle à Bercy et j'ai aussi passé un 2eme duan de Kung fu... je suis fière d'avoir réussi à tout faire! »*

Elle quitte le Jardin confiante : *« Entre l'activité de maraîchage et les animations, ça va aller et c'est grâce au Jardin que j'ai pu mettre ces choses en place! »*

**Pas de doute qu'elle va savoir jongler avec tout ça ! Bonne route à elle !**

**Fin août, Anne organise un stage d'initiation aux arts du cirque pour enfants à la Motte Aubert. Faites le savoir!**



Contact : Anne Mariottini 06 88 97 19 41  
nouch4187@gmail.com