La Feuille de d'ARZOAAR

N°285

Le coin des recettes

Salade de lentilles aux haricots verts et à la féta

Ingrédients pour 2 personnes
160 g de lentilles
200 g de haricots verts
un oignon
2 carottes
un demi pot ou une tranche de fêta
2 cs d' huile de noix
2 cs de vinaigre balsamique blanc
quelques tiges de ciboulette
un peu d' huile d'olive

Préparation
Dans une casserole, faites revenir un oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez deux carottes lavées et coupées en dés. Rincez les lentilles et ajoutez-les. Versez de l'eau froide (au moins le double du volume de lentilles) et laissez cuire une petite heure. Ajoutez le sel et la ciboulette ciselée en fin de cuisson. Laissez tiédir.
Equeuttez les haricots verts, lavez-les et cuisez-les à la vapeur 30 à 40 minutes en fonction de vos goûts.
Préparez la vinaigrette et versez-la sur les lentilles et les haricots. Ajoutez au dernier moment les dés de fêta.

Pâtes tomates cerises et carottes

Ingrédients pour 2 personnes
150g de pâtes
250g de carottes
100g de tomates cerises
100g de coulis de tomates
Sel
Poivre
Piment d'Espelette
4 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation
Epluchez les carottes, lavez-les. Coupez 2 carottes en deux dans le sens de la longueur, et le reste en petits cubes.
Lavez les tomates cerises. Préchauffez le four à 200.
Mettez les tomates dans un plat à four, salez et poivrez, aspergez avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Enfournez 10/15 minutes, les tomates doivent être bien cuites.
Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée.
Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les cubes de carottes, laissez cuire 3/4 minutes pour les faire légèrement dorer. Ajoutez le coulis de tomates, 1 à 2 cuillères à soupe d'eau et laissez réduire le coulis. Ajoutez ensuite les pâtes, mélangez et laissez s"imprégner des saveurs 2/3 minutes.
Dans une autre poêle, faites chauffer la dernière cuillère d'huile d"olive. Ajoutez les carottes coupées en deux: salez-les et poivrez-les. Laissez cuire en retournant pour que les deux côtés soient enrobés d'huile. Ajoutez un fond d'eau, pour éviter de mettre trop d"huile. Laissez jusqu'à obtenir des carottes encore légèrement croquantes.

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

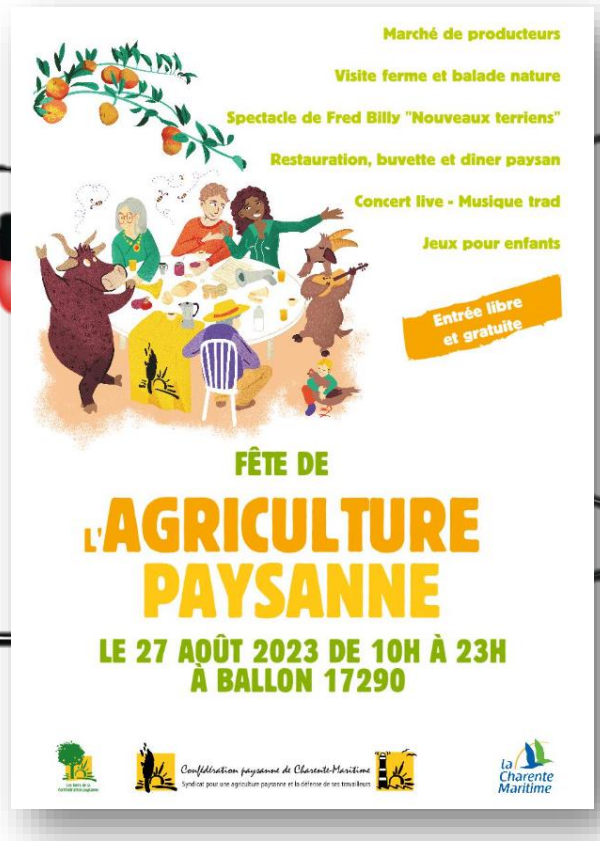
Coup de pouce

Une de nos salariée, Stéphanie, **recherche toujours 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!

Autre coup de pouce !

Soutenez une vente de lait cru en circuit court et itinérant !

Le projet
La ***Ferme des Granges*** c'est à Landrais, à quelques kilomètres de Surgères, en Charente-Maritime. **Ferme laitière 100 % bio** avec un troupeau d'environ 50 vaches de différentes races L'ensemble est en grande majorité en **prairies naturelles**, et ainsi en autoconsommation pour l'alimentation des animaux. Ils développent également **l'agroforesterie**, et la plantation de **haies**, pour recréer un bocage, pour le développement de la **biodiversité** et la beauté du paysage. Plus de 1300 arbres et arbustes ont ainsi été plantés depuis 4 ans par une joyeuse équipe en partenariat avec l'association Prom'Haies en Nouvelle - Aquitaine !
Le *projet* aujourd'hui : diversifier les débouchés sur la ferme, en développant une offre de **vente directe de lait**, sur place, mais aussi une **vente sur les marchés locaux** grâce à un petit tank à lait mobile (= une citerne), installé dans un camion. Et pourquoi pas, une **livraison directement** à la porte des amateurs ! ....**la vache se mooove !**
Le lait sera donc en vrac, l'idée étant que les clients viennent avec leur contenant, dans un **objectif Zéro Déchet !**

À quoi servira votre financement ?
A faire l'acquisition d'une **mini citerne à lait** de 200 litres (palier à 4000 euros)
Mieux encore, à faire l'acquisition d'un **système de lavage** de la citerne pour gagner en temps de travail, et avoir moins mal au dos ! (palier à 6000 euros).
Et le Saint Graal, à un coup de pouce pour le **reste des charges à financer** : la rénovation du lieu de vente directe, les frais de communication et l'aménagement du camion.
Pour les soutenir : Jadopteunprojet

Autour de la rentrée et du jardin !