La Feuille de d'AROZOAAR N°126

Votre panier de la semaine 21

Bilifou

1 botte d'aillet	1.50
0.5kg de fève	2.00
0.2kg de fraise	2.20
0.9kg de petits pois	8.10
0.5kg de pomme de terre nouvelle	2.25
Total Bilifou	16.05 euros

Bélébélé

1 chou pointu	4.80
0.25kg de fraise	2.75
0.5kg de haricot vert	4.00
1kg de petit pois	9.00
2 petits artichauts	2.80
Total Bélébélé	23.35 euros

Le coin des recettes

Poulet au chou pointu, purée au citron

Ingrédients pour 4 personnes

1 échalote
1 chou pointu
200g de lardons
8 pilons de poulets
10cl de vin blanc
20cl de bouillon de volaille
20cl de crème fraîche
3càs de persil plat (haché)
fécule de maïs
poivre de Cayenne
800g de pommes de terre
zestes de citron (non traité)

Beurre / muscade / sel / poivre
lait

Préparation
Pelez et émincez l'échalote. Nettoyez le chou pointu, enlevez les feuilles extérieures et le trognon et coupez-le en lanières.
Faites dorer les lardons à sec dans une casserole. Epongez-les sur du papier absorbant. Saisissez les pilons de poulet dans la graisse des lardons. Sortez-les également de la casserole.
Nettoyez la casserole avec du papier absorbant. Faites revenir l'échalote dans un peu de beurre. Ajoutez les lanières de chou, remuez et mouillez avec le vin blanc et le bouillon de volaille. Remettez les pilons de poulet et les lardons. Couvrez et laissez mijoter 15 mn, à feu doux, jusqu'à ce que les pilons soient cuits.
Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau salée.
Ajoutez la crème au poulet et liez éventuellement avec de la fécule de maïs. Salez et assaisonnez de poivre de Cayenne.
Égouttez les pommes de terre et réduisez-les en purée avec un peu de lait et de beurre. Salez, poivrez et assaisonnez de noix muscade et de zeste de citron. Servez la purée avec le ragoût de poulet. Décorez avec du persil plat.

Curry de thon aux petits pois

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de petits pois
1 oignon
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
1 cuillère à soupe de curcuma
1 cuillère à soupe de piment
1 cuillère à soupe de gingembre
sel, poivre
350 g de tomates pelées
200 g de thon en boîte

Préparation
Écossez les petits pois. Pelez et émincez finement les oignons.
Dans une sauteuse, faites fondre les oignons avec un peu d'huile. Ajoutez les épices, le sel, le poivre et laissez revenir.
Ajoutez les tomates coupées en dès, 15 cl d'eau et les petits pois. Laissez cuire à couvert, pendant 10 à 15 min.
Ajoutez le thon, mélangez bien et servez chaud.

Info paniers

Cette semaine encore, nous pouvons compenser le prix de tous les paniers.
Nous avons mis un volume un peu plus élevé de petits pois que ce qui est indiqué dans le tableau de composition car quelques-uns sont visités par des vers. Soyez vigilants en les triant!

Et comme toujours n'hésitez pas à nous faire des retours ..positifs ou moins , à nous envoyer des recettes ou des infos!

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

Patience ça pousse ! . . .

Grâce au travail de toute l'équipe pendant ces 2 derniers mois, les légumes d 'été font enfin leur entrée!

Saurez-vous reconnaitre les tomates cerises, tomates anciennes, haricots verts, poivrons, concombres ou courgettes?
Et après une petite pause, les salades vont bientôt faire leur retour dans les paniers!