La Feuille de d'ARZOAAR

N°138

Le coin des recettes

Risotto à la crème de pâtisson, oignons rouges et courgettes

Ingrédients pour 2 personnes

1 pâtisson
160g de courgette
140g de riz à risotto
2cl de vin blanc sec
15g de beurre ½ sel + 5g pour la finition
3 cuil à soupe de crème liquide épaisse
½ oignon rouge
1 cuil à soupe d'huile d'olive
15cl de bouillon de légumes
15g de parmesan rapé
Sel, Poivre

Préparation

Le pâtisson: portez à ébullition de l'eau dans une casserole remplie à mi-hauteur et faites-le cuire 15 à 20 minutes (selon sa taille). Une fois cuit, égouttez-le e laissez-le refroidir.
Une fois le pâtisson refroidi, découpez-en la calotte supérieure délicatement, pour obtenir un chapeau. Ensuite, prélevez la chair du pâtisson à l'aide d'une cuillère, en faisant attention à ne pas percer la peau. Coupez la chair du pâtisson en dés et versez-le dans le bol d'un mixeur. Ajoutez-y la crème, du sel et du poivre selon votre goût. Mixez le tout jusqu'à obtenir une crème lisse.
Lavez les courgettes, râpez-les en fines lanières et réservez-les.
Le risotto: préparez le bouillon et réservez-le au chaud. Épluchez et émincez l'oignon et faites-le revenir sans coloration dans une casserole avec le beurre et l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devient transparent.
Ajoutez le riz, remue-le à l'aide d'une cuillère en bois et faites-le cuire environ 1 minute, jusqu'à ce qu'il devient nacré. Ajoutez le vin blanc, laissez-le évaporer puis, baissez légèrement le feu, ajoutez les courgettes râpées et remuez pour les incorporer au riz. Ajoutez ensuite une louche de bouillon chaud, remuer délicatement le riz et ajoutez une deuxième louche de bouillon quand la précédente sera absorbée. Faites cuire le riz 10 minutes, en le remuant délicatement et en ajoutant une nouvelle louche de bouillon quand la précédent sera absorbée. Au bout des 10 minutes, ajoutez la crème de pâtisson au risotto, remuez et portez le risotto à cuisson: il vous faudra environs 8 à 10 minutes encore. Si nécessaire, ajoutez d'autres louches de bouillon au riz, jusqu'à la fin de la cuisson.
Dès que le risotto est cuit, ôtez la casserole du feu et ajoutez-y une tranche de beurre demi-sel et le parmesan râpé. Mélangez le risotto et réglez-le éventuellement de sel.
Dressage et finition: dressez le risotto dans le pâtisson, couvez-en la moitié avec le chapeau et servez aussitôt.

Boulettes de courgettes à la mozzarella

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de courgettes
125 g de mozzarella
80 g de farine
80 g de chapelure
1 oeuf
30 g de parmesan râpé
1 g de sel
1 g de poivre

Préparation

Rincez, séchez et épluchez les courgettes. Découpez la mozzarella en cubes.
Dans un grand récipient, mélangez vivement à l'aide d'une spatule les courgettes, le parmesan, l'œuf, la mozzarella, le sel et le poivre.
Faites chauffer de l'huile de friture. A partir de la préparation, façonnez des boulettes. Roulez celles-ci dans la farine puis dans la chapelure.
Plongez les boulettes dans l'huile bouillante. Laissez frire celles-ci jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposez ensuite les boulettes sur des feuilles d'essuie-tout afin de les égoutter.

Jus de concombre

Ingrédients pour 4 personnes
1 concombre
2 pommes
1 jus de citron

Préparation
Rincez le concombre sous l'eau fraîche et coupez-le en tronçons. Lavez les pommes, coupez-les en 2, ôtez le cœur et les pépins puis détaillez-les en quartiers.
Passez le tout à la centrifugeuse et ajoutez le jus de citron. Répartissez dans des verres et servez.

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

Bravo !

Des félicitations s'imposent!

Carole, salariée au Jardin depuis 1 an avait débuté l'année dernière une formation pour devenir socio-esthéticienne. Elle vient d'obtenir son diplôme ☺
Celui-ci lui permettra d'accompagner les personnes en souffrance et fragilisées par la maladie ou des difficultés sociales. Elle souhaite leur apporter du bien-être, du soutien et les aider à reprendre confiance en elles par le biais de soins esthétiques professionnels adaptés.
Carole envisage de s'associer avec une autre diplômée de sa formation afin de proposer des ateliers et des rdv individuels. Tout en continuant à travailler au Jardin, elle sera accompagnée dans un processus de création d'entreprise.

Guylaine vient de décrocher son code de la route, précieux sésame pour poursuivre son projet professionnel. Prochaine étape, l'apprentissage de la conduite avant d'entamer dans quelques temps une formation d'auxiliaire de vie.

Fromages !

Depuis vendredi dernier, nous vous proposons les délicieux fromages de brebis de La Ferme de La Houlette, qui seront labélisés bio dans quelques semaines.

Compte-tenu des conditions d'accueil du Jardin, les fromages ne seront disponibles que sur **pré-commande par mail auprès de Sébastien ou Caroline** lesbrebisdelahoulette@gmail.com **à retirer au Jardin entre 16h et 19h le vendredi uniquement .**
Les règlements ne seront acceptés que par chèque (à l'ordre de l'EARL La Houlette).
Les commandes seront closes le mercredi à 17h.

Attention, nous ne pourrons conserver ces fromages frais en dehors des créneaux de retrait de paniers, nous vous remercions donc de ne passer vos commandes que si vous êtes sûrs de venir au Jardin avant 19h.

Tarifs Fromages Brebis Bio 2020

Fromage frais :

- Au choix :
- Nature, ail des ours, tomate séchée.
  - **4€ TTC l'unité**

Fromage blanc nature au lait entier cru (pot vert de430ml) :**4.50€ TTC l'unité**

Faisselle (320gr) : **3€ TTC**

Fromage affiné (8 à 15jours) : **4.20€ (les disponibilités peuvent variée)**

Les petits bouchons : par 8 : 2.50€ ; par 16 : 4.50€.
Au choix soit 8 ou 16: nature, ail des ours, tomate séché

Pour les adhérents rochelais, vous pouvez vous renseigner auprès de Sébastien ou Caroline pour connaître les points de dépôts sur La Rochelle.