La Feuille de d'ARZOAAR

N°154

Le coin des recettes

Clafoutis d'épinards au chèvre frais

Ingrédients pour 4 personnes

3 œufs
200 ml de lait
600 gr d'épinards frais
60 g de maïzena
1 gousse d'ail
150 g de chèvre frais
50 g de pignons de pin
Sel, poivre, noix de muscade
Huile pour graisser le moule

Préparation
Lavez soigneusement les épinards, puis faites les cuire 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez puis hachez grossièrement.
Dans un saladier battez en omelette les œufs avec le lait. Incorporez la maïzena. Ajoutez ensuite la gousse d'ail hachée, les épinards, le fromage frais "découpé" en petits morceaux, sel poivre, noix de muscade.
Homogénéisez la préparation mais ne fouettez pas trop si vous souhaitez conserver des morceaux de chèvre frais. Huilez légèrement votre moule (type moule à tarte), puis versez la préparation. Parsemez ensuite de pignons de pin.
Enfournez pour 30-35 minutes à 180°, le temps que le clafoutis soit bien pris. Dégustez ce clafoutis épinards chèvre frais plutôt chaud, accompagné d'une salade de crudités et légumes.

Chou vert à la crème

Ingrédients pour 4 personnes
1 chou de Milan
2 càs de crème fraiche ou végétale

Préparation
Coupez le chou en lamelles.
Faites blanchir le chou dans de l'eau bouillante salée une dizaine de minutes. Faites revenir ensuite le chou dans un faitout avec un peu d'huile d'olive. Prévoir une heure de cuisson à feu doux.
En fin de cuisson, ajoutez de la crème fraîche. Servez chaud.

Lasagnes de chou aux légumes d'hiver

Ingrédients pour 8 personnes

chou vert (chou de Milan)
3 grosses pommes de terre
2 grosses patates douces
3 ou 4 belles carottes
40 g beurre fermier
200 ml crème fraîche fermière
100 g tome de brebis
Sel fou du Roussillon

Préparation

Pelez et coupez en rondelles tous les légumes sauf le chou. Mettez-les à cuire 5mn à la cocotte minute. Ils doivent rester fermes.
Pendant la cuisson, coupez le chou feuille par feuille et nettoyez-le sous l'eau. Faites-le ensuite blanchir 4 minutes dans une marmite d'eau bouillante.
Dans un plat, huilez le fond et posez un tiers des feuilles de chou cuites, bien à plat, pour couvrir le fond.
Posez par dessus la moitié des légumes cuits.
Parsemez de la moitié de la crème fraîche, ainsi que la moitié du brebis râpé. Salez avec le sel fou, qui va parfumer la préparation.
Déposez la moitié du beurre de manière homogène.
Remettre une couche de chou, puis renouvelez la couche de légumes, fromage et crème.
Terminez avec une dernière couche de chou et le reste de beurre.
Mettez 15mn à four chaud (180 degrés). Puis dégustez !

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

Reprise des cours !

Profitant du beau temps, les salariés ont pu reprendre les cours de remise à niveau en français et en maths sous l'œil bienveillant de Florine, bénévole de la première heure!

Certains ouvriers-maraîchers avaient débuté cet atelier dès le début d'année, mais en raison des consignes sanitaires, nous avions dû le suspendre.
C'est avec enthousiasme que chacun a repris ses cahiers!

C'est de saison !

Agenda

AFMTÉLÉTHON
INNOVER POUR GUERIR

LE THOU

6 DÉCEMBRE 2020

EN RAISON DE LA CRISE SANITAIRE, LA RANDONNÉE EST ANNULÉE

MAIS

RENDEZ VOUS DEVANT LES COMMERCES DE 9H A 13H

VENTE D'OBJETS TÉLÉTHON - PANIER GARNI À GAGNER

COLLECTE DE DONS ENTIÈREMENT REVERSÉE À L'AFM-TÉLÉTHON

Organisé par THOU'S DEHORS

Astuces zéro déchets!

La peau de la majorité des légumes se mange. Elle est même riche en nutriments. En agriculture classique, elle peut également concentrer les produits chimiques mais en agriculture biologique, la peau est saine. Vous pouvez frotter les carottes, patates douces, pommes de terre, courgettes, concombre... avec une brosse pour les débarrasser des éventuels restes de terre et impuretés.

Les fanes des légumes racines se mangent : carottes, radis, betteraves, navets, radis noir ou encore fenouils. Bien les laver car elles peuvent contenir de la terre. En hiver, les fanes ne sont pas belles, c'est la raison pour laquelle vous les trouvez sur nos légumes plutôt au printemps et en été. On peut les déshydrater ou les congeler pour les conserver. A cuisiner en sauce, pesto, quiche, cake, soupe, beurre aromatisé ou encore bouillons pour ne citer que ces idées.

Consommer les légumes moches. Ils passent très bien en soupe. Le mouvement "Disco Soupe" va d'ailleurs dans ce sens. En ce moment, c'est un peu en stand by mais vous pouvez participer en tant que bénévole et apprendre à revaloriser la majorité des légumes qui auraient fini à la poubelle en temps normal.

Composter les restes. Justement en parlant de poubelles, pourquoi mettre ses déchets de légumes dans une poubelle classique alors qu'ils pourraient nourrir la terre?