9.625 ml (2 ½ tasses) de lait
séché
12.2 ml (1/2 c. à thé) de poivre

La Feuille de d'ARZOAAR

N°164

Le coin des recettes

Brandade de cabillaud au chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de filet de cabillaud sans arêtes sans peau
1 petit chou-fleur
3-4 pommes de terre
1 gousse d'ail
15 cl de lait
huile d'olive
fines herbes ciselées (ciboulette, persil, estragon...)
sel, poivre

Préparation
Épluchez les pommes de terre puis taillez-les en cubes.
Lavez et détachez les fleurons du chou-fleur.
Faites cuire les pommes de terre en cubes et les fleurons de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 25 minutes.
Pendant ce temps, faites pocher le cabillaud dans une seconde casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.
Pelez et hachez l'ail.
Egouttez le cabillaud et écrasez-le avec un peu de sel et du poivre.
Égouttez les pommes de terre et le chou-fleur puis écrasez-les avec un filet d'huile d'olive, l'ail haché, le lait, les fines herbes, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une purée.
Répartissez le cabillaud puis le mélange pommes de terre-chou-fleur dans quatre ramequins.
Servez aussitôt.

Flan léger saumon et épinards

Ingrédients pour 6 personnes
500 g de pousses d'épinard
300 g de filet de saumon, déjà cuit
2 échalotes
huile d'olive
5 œufs
400 g de fromage blanc
sel, poivre

Préparation
Chauffez un peu d'huile d'olive dans une grande poêle.
Faites-y suer les échalotes pelées et émincées finement.
Lorsqu'elles sont translucides, ajoutez les pousses d'épinard rincées et égouttées.
Faites « tomber » les épinards puis retirez du feu et mettez à égoutter dans une passoire pour qu'ils rendent toute leur eau.
Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
Dans un saladier battez les œufs avec le fromage blanc.
Salez, poivrez puis ajoutez le saumon émietté et les épinards bien égouttés.
Versez cette préparation dans un moule à cake en silicone et enfournez pour 40 minutes.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

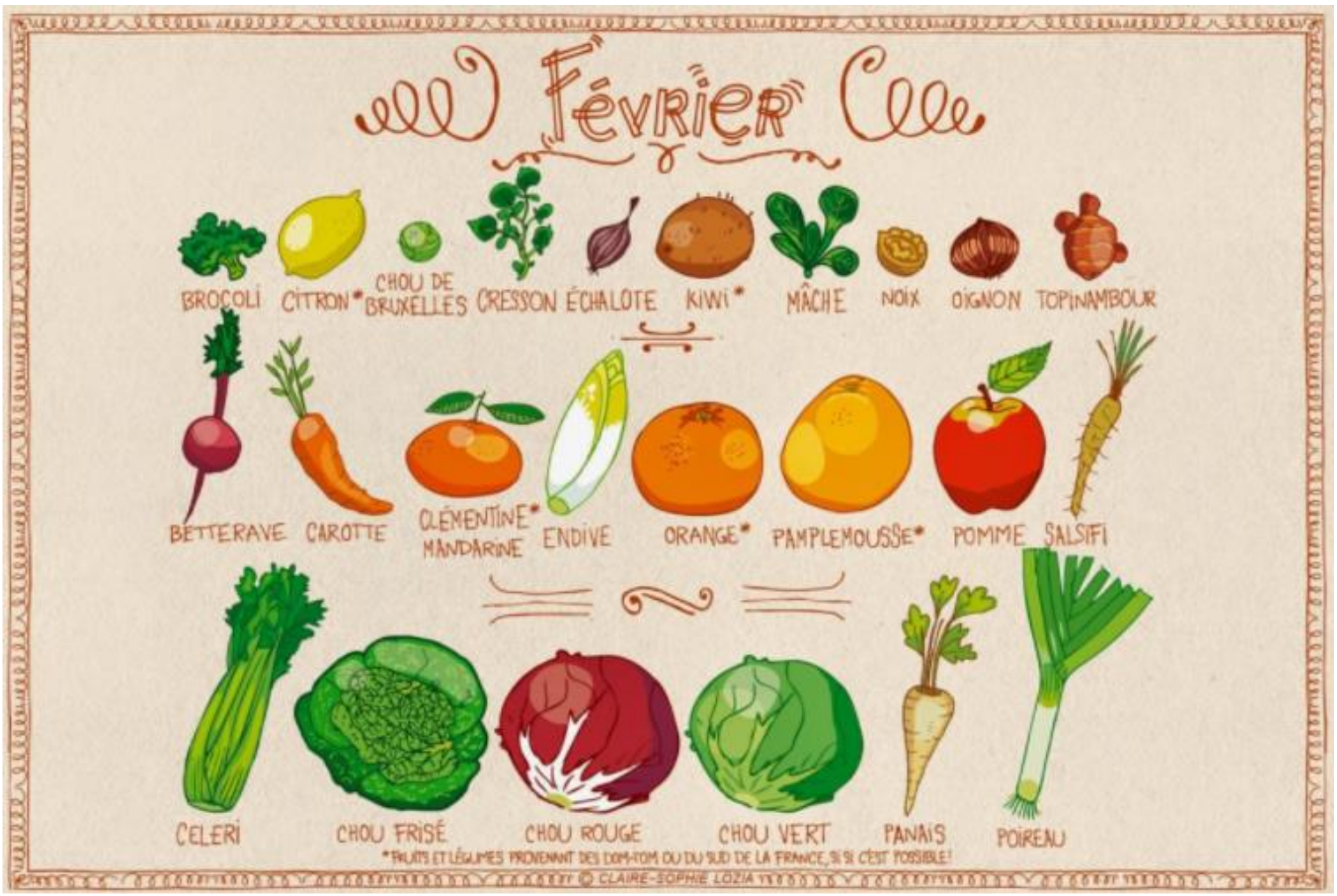
FR-BIO-01
Agriculture France

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

AROZOOAR recrute !

Vous avez des compétences en maraîchage BIO, vous aimez le travail en équipe? Rejoignez l'équipe d'Arozoaar en tant qu'encadrant.e technique!
Sous la responsabilité du chef de culture, l'encadrant.e maraicher.e est en charge de l'encadrement des équipes au quotidien et du respect du planning de production des légumes, de la collecte, préparation et livraisons de paniers de qualité.
Vous pouvez retrouver l'annonce complète ici : arozoaar recrute

Les légumes de février



Astuce anti-gaspi

Il vous reste du pain dur et vous ne savez qu'en faire? Voici la recette des chips de pain. Facile et anti-gaspi!
Préchauffez le four à 160° (Th.3 - 4).
Couper le pain en tranches de 1 à 2 mm d'épaisseur avec une mandoline et les mettre sur 1 plaque à four tapissée de papier cuisson.
Assaisonner les tranches de pain avec 1 filet d'huile d'olive et de sel, cuire au four pendant 5 à 6mn jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. C'est délicieux (surtout avec le pain de la Ferme du Mont d'Or)!
Elles se conservent très bien dans un bocal fermé.