La Feuille de d'ARZOAAR

N°166

Le coin des recettes

Curry de chou kale et pommes de terre aux noix de cajou

Ingrédients pour 4 personnes

1 botte de chou kale
6 pommes de terre
1 oignon
50 cl. de lait de coco
1 yaourt nature (de soja par exemple)
1 c. à s. de graines de moutarde noires
125 g. de noix de cajou non salées
1 c. à s. de purée de noix de cajou
Cumin
curry
curcuma
gingembre en poudre
Coriandre fraîche (si de saison)
Huile d'olive

Préparation

Lavez le chou kale et massez-le du bout des doigts pendant 2-3 minutes pour le rendre plus souple et tendre.
Épluchez les pommes de terre et les couper en dés.
Émincez l'oignon.
Dans un wok, faites chauffer 3 c. à s. d'huile d'olive. Jetez-y les graines de moutarde noire et attendez qu'elles sautent avant d'y déposer l'oignon émincé. Laissez dorer pendant 2-3 minutes à feu moyen.
Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire à couvert pendant 10 minutes à feu doux.
Ajoutez enfin le lait de coco, le yaourt de soja, les noix de cajou, la purée de cajou et le kale coupé en petits morceaux. Épicez à votre goût.
Salez & poivrez et laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux et à couvert ;
Ciselez la coriandre lavée, parsemez le curry et servir bien chaud.

Tranche de céleri-rave panée aux noix

Ingrédients pour 4 personnes

0.5kg de céleri rave
1 Oeuf
1 de jus de citron
1 cuil. à soupe Lait
40g de farine
30g de chapelure
40g de cerneaux de noix
1cuil. à soupe d'huile
10g de beurre
Sel

Préparation

Pelez le céleri-rave, rincez-le et coupez-le en tranches épaisses. Arrosez-les de jus de citron puis faites-les cuire à la vapeur pendant 8 à 10 min. Séchez-les soigneusement et laissez tiédir.
Dans une assiette creuse, fouettez l'œuf avec le lait, le sel et le poivre. Versez la farine dans une 2è assiette.
Mixez grossièrement les noix et mélangez-les à la chapelure dans une 3è assiette.
Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle. Passez successivement les tranches de céleri dans la farine, puis l'œuf battu et enfin le mélange noix/chapelure. Faites-les cuire dans la poêle bien chaude 3 min sur chaque face. Servez bien chaud.

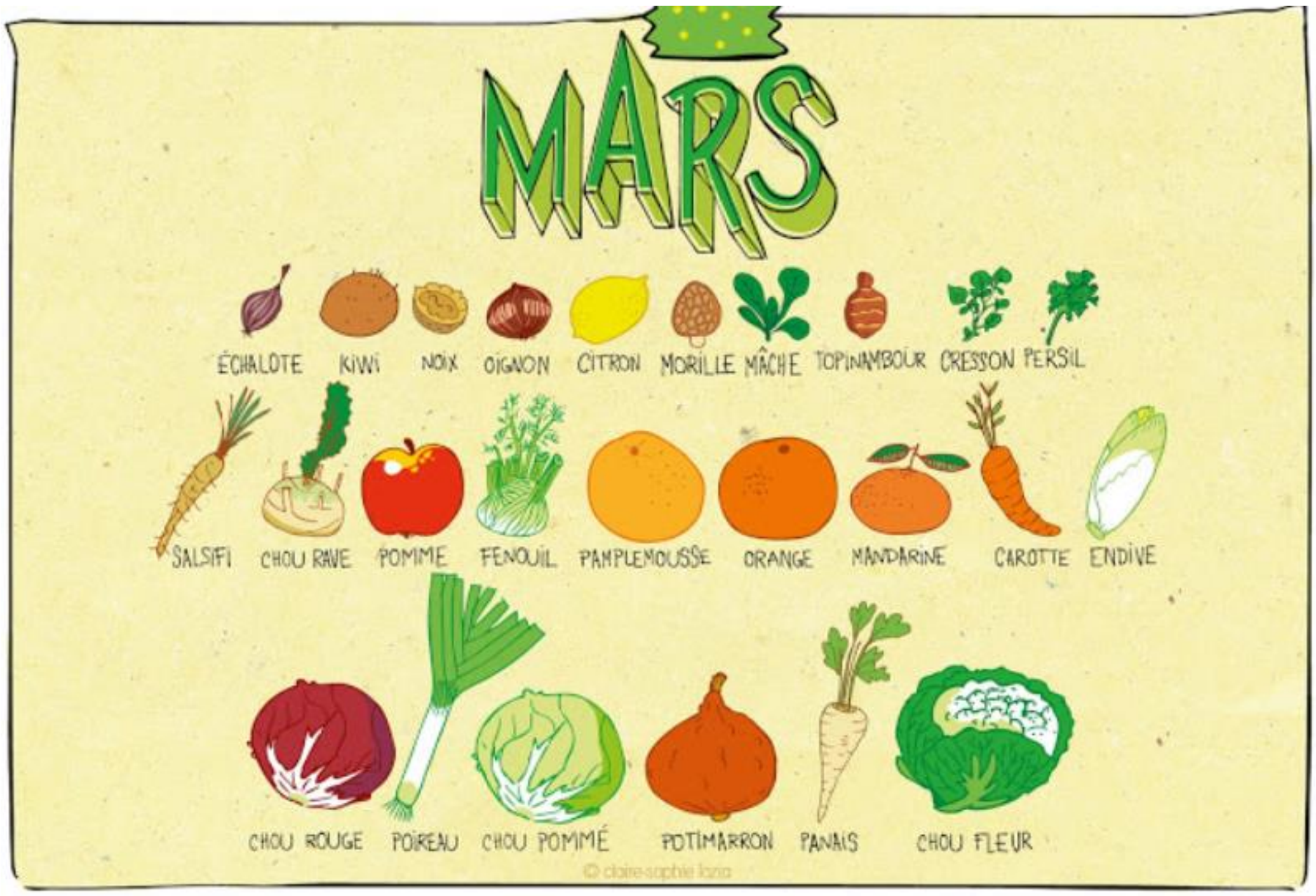
Cette semaine, les céleris proviennent **d'Hier et d'ici**, à Angoulins et les pommes ont été cultivées par **Aquamara**, près de Saintes.

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

C'est de saison !



Ateliers

La semaine dernière, nouvel atelier cuisine. Cette fois-ci, se sont les femmes de l'équipe d'Arozoaar qui ont préparé salade de pommes de terre, gratin de blette et salade de fruits.

Marine, Sandrine, Gaëlle, Carole et Marie, accompagnées par Sandra Beauchard de la MSA.