La Feuille de d'ARZOAAR

N°169

Le coin des recettes

Couscous fenouil, citron

Ingrédients pour 4 personnes
2 bulbes de fenouil, coupés en morceaux (garder les fanes)
45 ml huile d'olive
1/2 càs coriandre fraîche, ciselée
400 g pois chiches cuits, égouttés
120 g olives kalamata, coupée en 2
1/2 citron, (zeste et jus)
1/2 orange, (zeste et orange)
250 g semoule

Préparation
Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
Ajoutez le fenouil et faites cuire, en remuant de temps en temps, environ 10-15 minutes. Ajoutez la coriandre, les pois chiches, les olives et le jus de citron dans la casserole et mélangez. Poursuivez la cuisson à feu moyen en remuant de temps en temps.
Pendant ce temps, mettez le jus de l'orange, un peu d'huile d'olive, le zeste d'orange, le zeste de citron dans un bol, salez. Ajoutez l'eau, portez à ébullition et incorporez la semoule. Couvrez, retirez du feu et laissez reposer pendant au moins 5 mins.

Pomme et fenouil en salade

Ingrédients pour 2 personnes
1 pomme - 1 fenouil - quelques cerneaux de noix concassées
1 filet d'huile de noix - 1 jus de citron - sel, poivre

Préparation
Lavez, retirez le coeur et coupez la pomme en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
Nettoyez et coupez le fenouil en fins bâtonnets.
Placez la pomme et le fenouil ainsi que les noix dans un saladier et arrosez avec l'huile et le jus de citron.

Curry d'épinards à la féta façon Palak Paneer

Ingrédients pour 4 personnes
500 g d'épinards en branches,
1 oignon rouge,
1 à 2 gousse(s) d'ail fumé ou 1 cuillère-à-café d'ail en poudre,
120 g de tomates pelées au jus,
1 cuillère-à-soupe de pâte de curry Madras,
150 à 200 g de féta,
1 poignée de persil et/ou de coriandre,
1 filet d'huile d'olive,
sel et poivre

Préparation
Émincez l'oignon puis, faites-le dorer dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive.
Note : Pour éviter qu'il ne brûle, n'hésitez pas à mouiller d'un peu d'eau.
Ajoutez les tomates pelées et leur jus puis, l'ail pressé ou en poudre et laissez revenir une dizaine de minutes.
Ajoutez la pâte de curry puis, faites revenir 5 bonnes minutes.
Ajoutez les épinards, salez et poivrez puis, laissez mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps.
Détaillez la féta en cubes puis, ajoutez-la à la préparation et laissez légèrement fondre à peine 2 minutes.
Rectifiez l'assaisonnement, retirez du feu et parsemez de persil ou de coriandre ciselé(e).
Mélangez puis, place à la dégustation !

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

N°169

Et au Jardin