La Feuille de d'ARZOAAR

N°188

Le coin des recettes

Poivrons marinés

Ingrédients pour 4 personnes
3 poivrons
1 gousse d' ail
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Préparation
Laver les poivrons et les cuire au four environ 40 min à 180°C dans un moule ou la lèchefrite du four tapissée d'une feuille de papier sulfurisé. Les retourner de temps en temps pour qu'ils rôtissent sur toutes les faces. Les sortir du four et les couvrir d'un torchon propre (pour faciliter l'épluchage).
Retirer la peau puis ouvrir les poivrons en deux pour en ôter les graines. Les tailler en fines lamelles.
Les déposer dans un plat de service et les assaisonner d'ail haché, saler, poivrer et laisser mariner 1 heure au frais couverts d'un film alimentaire. Le poivron ainsi préparé libère un fluide qui possède une texture un peu grasse. Inutile de rajouter du gras.

Haricots beurre coulis de poivron

Ingrédients pour 4 personnes
1kg de haricots Beurre
2 poivrons
60g de beurre demi-sel
2 petits bouquets de cerfeuil
1,5cl d'eau
Huile d'olive
Sel, Poivre

Préparation
Équeuter et épépiner les poivrons. Les enfermer dans de l'aluminium et enfourner pendant 45 min à 180°C (th.6). Sortir et refroidir. Enlever la peau et mixer avec 5 cl d'huile d'olive, l'assaisonnement et au besoin ajouter un peu d'eau pour détendre.
Faire cuire les haricots et les faire revenir avec le beurre salé dans la casserole pendant 10 min avec un couvercle. Dresser un lit de haricots dans une assiette.
Faire un cordon de coulis de poivron rouge. Décorer de cerfeuil haché et entier.

Tarte à la courgette et à la féta

Ingrédients pour 4 personnes
3 courgettes, 100 g de féta, 20 g de pignons de pins, 30 g de parmesan râpé, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pâte brisée, 3 œufs, 10 cl de lait, 10 cl de crème liquide, 1 pincée de cumin moulu, Sel et poivre

Préparation
Laver, essuyer et couper les courgettes en demi-rondelles. Les faire revenir avec un filet d'huile d'olive pendant 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Saler, poivrer.
Faire préchauffer le four à 180 °C (th.6).
Disposer la pâte dans un moule beurré et fariné. Badigeonner la pâte de blanc d'œuf (cela va « imperméabiliser » la pâte, éviter qu'elle soit détrempée par le jus des courgettes pendant la cuisson). Déposer les courgettes, ajouter les morceaux de féta.
Battre les œufs en omelette avec le lait, la crème et le parmesan. Bien mélanger. Ajouter le cumin le sel et le poivre selon votre goût. Verser la préparation sur les courgettes et la féta.
Enfourner pendant 40 min jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Ajouter les pignons 10 min avant la fin de cuisson.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

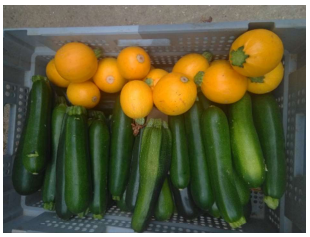
LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Vos paniers

N°188

En cette saison, les couleurs sont éclatantes jusque dans vos paniers. Vos légumes illuminent nos serres et champs.

Les courgettes varient par leurs formes et couleurs.



Les poivrons multicolores vont ravir vos yeux et vos assiettes.

Les tomates

Arrivées au jardin

Anne et Nicolas travaillent au Jardin depuis 1 mois.

Anne

Présentation : Ancienne circassienne, Anne compte sur son arrivée au jardin pour l'aider à sa réorientation professionnelle.

Un mot (ou deux) pour définir le Jardin ? Convivial et vaste
Un mot (ou deux) pour se définir ? Persévérante et obstinée
Ses passions ? Le Kung fu

Si elle avait un super pouvoir, ce serait la téléportation

Si elle était un fruit, elle serait une pomme
Si elle était un animal, elle serait un léopard
Si elle était une saison, elle serait l'été

Stéphanie

Stéphanie a intégré le jardin il y a 4 mois.

Présentation : Passionnée par la nature, elle est arrivée au jardin pour changer de vie.

Un mot pour définir le Jardin ? Epanouissement
Un mot pour se définir ? Motivée
Sa passion ? La musique

Si elle avait un super pouvoir, ce serait la téléportation

Si elle était un fruit, elle serait une fraise
Si elle était un animal, elle serait une grenouille
Si elle était une saison, elle serait le printemps

Nicolas

Présentation : Passionné par la chimie et la nature, il en a fait sa formation.

Un mot pour définir le Jardin ? Diversité
Un mot pour se définir ? Méthodique
Sa passion ? La nature

Si il avait un super pouvoir, ce serait de voyager dans le temps
Si il était un fruit, il serait un kiwi
Si il était un animal, il serait un lynx
Si il était une saison, il serait l'automne