La Feuille de d'Arozoaar

N°193

Le coin des recettes

salade chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes
1 grosse tête de chou-fleur
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
120ml de yaourt à la Grecque
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe d'aneth hachée
1 gousse d'ail hachée
Le jus d'un demi-citron
1/2 oignon rouge coupé en dés
3 branches de céleri coupées en dés
3 œufs durs
Sel
Poivre

Préparation
Préchauffez le four à 200°C.
Coupez le chou-fleur en petits morceaux et placez-le sur une plaque de cuisson recouverte d'aluminium.
Salez, poivrez, versez de 2 cuillères d'huile. Remuez et placez au four pendant 25 minutes.
Dans un bol, mélangez doucement le yaourt, l'aneth, la moutarde, le miel, l'ail et le jus de citron.
Coupez en dés les œufs, le céleri et l'oignon rouge.
Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.

Tarte aux haricots verts et au brie

Ingrédients pour 4 personnes
200 g de pâte feuilletée
220 g de haricots verts
120 g de brie
2 œufs
200 g de crème fraîche épaisse
1 poignée de persil
Sel et poivre

Préparation
Préchauffez votre four à 200° C.
Rincez puis équeutez les haricots. Faites-les cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, égouttez et réservez.
Fouettez les œufs avec la crème. Rincez et ciselez le persil, ajoutez-le à la préparation, salez et poivrez.
Foncez la pâte dans votre moule et piquez-la avec une fourchette.
Coupez le brie en fines tranches et placez-en la moitié sur le fond de tarte. Ajoutez les haricots verts, et versez le mélange à base de crème. Terminez en disposant les derniers morceaux de fromage.
Enfournez pendant 20 à 25 minutes et servez bien chaud.

Salsa tomate-concombre

Ingrédients pour 4 personnes
3 tomates, ½ concombre , 1 oignon rouge, 4 branches de coriandre, jus d'½ citron vert , 3 cuillères à soupe d' huile d'olive, sel et poivre

Préparation
Lavez et coupez les tomates en petits dés. Epluchez, épépinez et taillez en dés le concombre. Epluchez et ciselez l'oignon. Ciselez la coriandre (en garder une branche pour la déco). Arroser de jus de citron et d'huile d'olive.
Mettez tout dans un saladier. Salez, poivrez, parfumez de coriandre et mélangez bien.

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

Immersion au jardin

N°193

Le 21 septembre, nous avons eu le plaisir d'accueillir une équipe 100% féminine de salariées de Léa Nature Groupe qui sont venues nous aider à la récolte des pommes de terres, mais aussi rencontrer l'équipe et découvrir le Jardin! Un chouette moment d'échange, à refaire!
Merci à tous!
(et merci à Fondation Léa Nature qui soutient le Jardin depuis sa création!)

Feuille de chou

Envoyée chaque semaine avec les paniers, la feuille de chou d'Arozoaar est le lien entre le Jardin et vous. Elle donne la composition du panier, propose des recettes, donne des infos utiles sur les paniers, informe les adhérents sur les nouvelles du Jardin.

Si vous voulez retrouver toutes nos Feuilles de chou, rendez-vous à l'adresse ci-dessous

https://www.arozoaar-cocagne.org/feuille-de-chou-darozoaar/