La Feuille de d'Arozoaar

N°194

Le coin des recettes

Carottes nouvelles sautées aux raisins secs

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de carottes nouvelles
20 g de raisins secs
1 cuillère à soupe de sucre roux
30 g de beurre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 pincée de cannelle
sel et poivre

Préparation
Faire gonfler les raisins secs dans un bol d'eau chaude.
Peler les carottes. Si elles sont très fines, les laisser entières, sinon les couper en petits tronçons. Laver et égoutter soigneusement.
Égoutter les raisins secs.
Dans une sauteuse, faire chauffer le beurre et l'huile d'olive sur feu moyen.
Ajouter les carottes et les raisins secs, poudrer de sucre roux et de cannelle.
Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 20 min. jusqu'à ce que les carottes soient fondantes.
Assaisonner en fin de cuisson et servir sans attendre.

Crème de poivron

Ingrédients pour 4 personnes
2 poivrons
4 échalotes
300 g de pommes de terre
2 cm de gingembre frais
2l de bouillon de légumes
200 g de fromage blanc
2 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation
Laver, sécher, ouvrir les poivrons en deux pour enlever les graines puis les émincer grossièrement.
Peler, rincer et couper les pommes de terre en morceaux.
Peler et râper le gingembre. Eplucher et ciseler les échalotes.
Faire revenir 10 à 15 min les poivrons et les pommes de terre dans l'huile avec le gingembre et les échalotes.
Ajouter le bouillon et laisser réduire de moitié environ 15 min à feu moyen. Mixer et réserver au frais.
Au moment de servir, mixer la crème de poivron avec le fromage blanc. Rectifier si besoin l'assaisonnement.

Chou-fleur à l'ajoarriero

Ingrédients pour 4 personnes
1 chou-fleur, 2 pommes de terre, 4 gousses d'ail, huile d'olive, Sel , 1 pincée de piment rouge en poudre fort, 1 cuillère à soupe de piment rouge en poudre doux

Préparation
Laver le chou-fleur et le séparer en bouquets ou en cubes. Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes.
Mettre les légumes dans l'eau salée à ébullition. Cuire jusqu'à que les pommes de terre soient cuites. Réserver une tasse d'eau de la cuisson. Eplucher les ails et les couper en fine lames. Faire dorer l'ail dans un bon filet d'huile d'olive. Ajouter le piment et bien mélanger. Ajouter l'eau de cuisson réservée et bien mélanger.
Verser les pommes de terre et le chou-fleur et cuire un moment à feu doux en mélangeant bien l'ensemble.

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

Départ

Vendredi 1er octobre, Dimitri a quitté le Jardin après 4 ans tant que chef de culture.

Merci Dimitri pour ton implication et ta disponibilité auprès du jardin et des salariés.
Nous te souhaitons plein de bonnes choses pour la suite

C'est de saison

C'est chaud Patate !

Nous avions un gros chantier en cours : Arozoaar avait besoin de vous et vous avez répondu présents.

Nous étions en pleine récolte de pommes de terre, qui devait être terminée le plus rapidement possible compte-tenu de la météo à venir.
Nous vous avons accueillis mercredi 29 septembre au Jardin dès 9h pour nous aider à mettre les pommes de terre en filets.

Merci à vous pour votre disponibilité. Ces moments de partage sont importants à la vie de l'association.