# La Feuille de d'ARZOAAR

N°197

## Le coin des recettes

### Gratin aux aubergines et aux tomates au fromage

*Ingrédients pour 4 personnes*
*3 belles aubergines*
*3 tomates fraîches*
*4 gousses d'ail*
*200 g de fromage râpé (parmesan ou gruyère)*
*1 bouquet de persil frais haché*
*1 bouquet de basilic frais haché*
*1 verre d'huile d'olive*
*1 pincée d'origan*
*sel, poivre*

**Préparation**
Préchauffez votre four à 180ºC. Pelez et hachez l'ail très finement. Nettoyez et épongez le persil et le basilic puis hachez-les.
Mélangez l'huile avec les herbes, l'ail, le sel et le poivre.
Pelez les aubergines et coupez en fines rondelles. Saupoudrez de sel.
Nettoyez et épongez les tomates. Coupez-les en rondelles puis placez-les sur du papier absorbant.
Dans un plat, placez une couche d'aubergines, une couche de mélange aux herbes, une couche de tomates puis une nouvelle couche de mélange aux herbes. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
Parsemez le gratin de fromage râpé et Enfournez et faites chauffer pendant 30mn jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

### Flan de chou kale

*Ingrédients pour 4 personnes*
*150 gr de chou kale*
*4 œufs*
*20 cl de crème liquide*
*1 échalote*
*Huile d'olive*
*Sel*
*Poivre ou Piment d'Espelette*

**Préparation**
Préchauffez le four à 180°C.
Lavez le chou, retirez les grosses cotes puis coupez en lanières.
Emincez finement l'échalote.
Faites revenir l'échalote avec le chou environ 3 minutes dans l'huile.
Ajoutez 15 cl d'eau, couvrez et poursuivez la cuisson 5mn.
Ensuite, ôtez le couvercle et laissez encore cuire à feu moyen jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.
Pendant ce temps, fouettez les œufs avec la crème.
Salez et poivrez généreusement
Beurrez les ramequins avant d'y verser les ingrédients.
Déposez le chou dans les 4 ramequins et recouvrez du mélange aux œufs.
Enfournez pendant 20 minutes.
Servez chaud.

### Fricassée de blettes

*Ingrédients pour 4 personnes*
*1 botte de blettes, 1 tête d'ail rose, 2 tomates bien mûres, 1 morceau de gingembre frais mixé, 2 cuillères à soupe d'huile, 4 petits piments oiseaux, 1 petite pincée de sel*

**Préparation**
Lavez les blettes. ôtez la moitié de la partie blanche, puis coupez en petites lamelles. Mixez avec l'ail et les piments. Lavez et coupez en petits dés les tomates. Faites revenir les épices dans l'huile, puis incorporez les blettes, salez, couvrez et laissez mijoter à feu doux dans son jus pendant environ 15mn en remuant de temps en temps.

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

## Nouvelles recrues au jardin

**Carole**

Est en stage au Jardin depuis bientôt 2 mois jusque janvier.

**Présentation** : Anciennement dans le commerce et la vente, Carole a choisit de se reconvertir dans l'accompagnement. Dans le cadre de sa formation, elle a choisit de s'imprégner d'un chantier d'insertion de taille moyenne dans le milieu du maraichage et travaille au Jardin avec Maeva.

**Un mot pour définir le Jardin ?** calme

**Un mot pour se définir ?** enthousiaste

**Ses passions ?** La danse Tango, la relaxation, le développement personnel

**Si elle avait un super pouvoir, ce serait** faire que les gens se comprennent et s'acceptent
**Si elle était un fruit, elle serait** la mangue
**Si elle était un animal, elle serait** le chat
**Si elle était une saison, elle serait** l'automne

**Laurent**

travaille au Jardin depuis un peu plus d' 1 mois comme chef de culture et coordinateur.

**Présentation :** Après une carrière dans l'industrie, Laurent a opéré une reconversion dans le maraichage social. Suite à son expérience d'encadrant dans un jardin d'insertion, il choisit la Charente-Maritime pour intégrer AROZOAAR.

**Un mot pour définir le Jardin ?** convivial

**Un mot pour se définir ?** curieux

**Ses passions ?** Les nouvelles techniques de maraichage, la voile et la photo

**Si il avait un super pouvoir,** ce serait de pouvoir réaliser 3 vœux à chacun
**Si il était un fruit,** il serait une orange
**Si il était un animal,** il serait une loutre
**Si il était une saison,** il serait le printemps

## Marmithou

Vous pouvez retrouver plus de recettes sur notre application Marmithou!

https://wasteful-plate-2825.glideapp.io/