La Feuille de d'ARZOAAR

N°199

Le coin des recettes

Hot dog aux crudités et aux légumes grillés

Ingrédients pour 4 personnes
4 pains à hot dog
2 poivrons
1 aubergine
1 gousse d'ail
4 radis roses
2 tomates
2 feuilles de basilic émincées
fromage frais
huile d'olive

Préparation
Préchauffer le four à 180°C (th.6)
Laver et essuyer les poivrons et l'aubergine. Couper l'aubergine en tranches en longueur et arroser d'un filet d'huile. Déposer les légumes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pendant 25 à 30mn jusqu'à ce que la peau des poivrons noircisse et que les tranches d'aubergine soient tendres et légèrement grillées. Sortir les légumes. Laisser refroidir les poivrons dans un sac en plastique bien hermétique, les peler et les épépiner. Les tailler en lanières. Déposer les lanières et les aubergines dans un bol. Arroser d'huile d'olive, presser l'ail et laisser mariner au frais pendant au moins 30 mn.
Laver et couper les radis et les tomates en tranches fines. Ouvrir les pains et répartir le fromage puis les légumes.

Soupe de poireaux

Ingrédients pour 4 personnes
3 poireaux
1 oignon ciselé
1 grosse pomme de terre
1 citron
50 g de beurre
Sel et poivre
125 g de bleu d'Auvergne
1 poignée de graines de courge

Préparation
Nettoyer les poireaux. Mettre de côté un blanc pour la finition. Emincer finement le reste.
Eplucher, rincer et émincer la pomme de terre. Ciseler l'oignon.
Faire chauffer la moitié du beurre dans une casserole et faire revenir pendant 5mn l'oignon et les poireaux.
Ajouter la pomme de terre, saler, poivrer et verser 1,5 l d'eau. Porter à ébullition et faire cuire 25 min.
Mixer et parfumer avec le jus du citron et la moitié du bleu d'Auvergne. Bien mélanger.
Faire chauffer le beurre restant dans une poêle et y faire dorer le blanc de poireau coupé en rondelles. Saler et poivrer.
Servir la soupe; répartir dessus le blanc de poireau poêlé, les dés de bleu d'Auvergne restants et les graines de courges.

Aubergines au four avec de l'ail et parmesan

Ingrédients pour 4 personnes
2 aubergines, 2 gousses d'ail émincées, Brins de romarin , 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 100 g de parmesan râpé

Préparation
Préchauffer le four à 180° (th 6). Laver les aubergines, ôter leur pédoncule, trancher en deux dans le sens de la longueur et quadriller la chair. Mettre dans un plat en les serrant les unes contre les autres. Répartir dessus l'ail, parsemer de romarin et arroser d'huile. Enfourner 30min. Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé si cela dore trop rapidement. 5 minutes avant la fin de la cuisson, parsemer de parmesan. Déguster à la cuillère, chaudes ou tièdes.

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

Festival d'automne

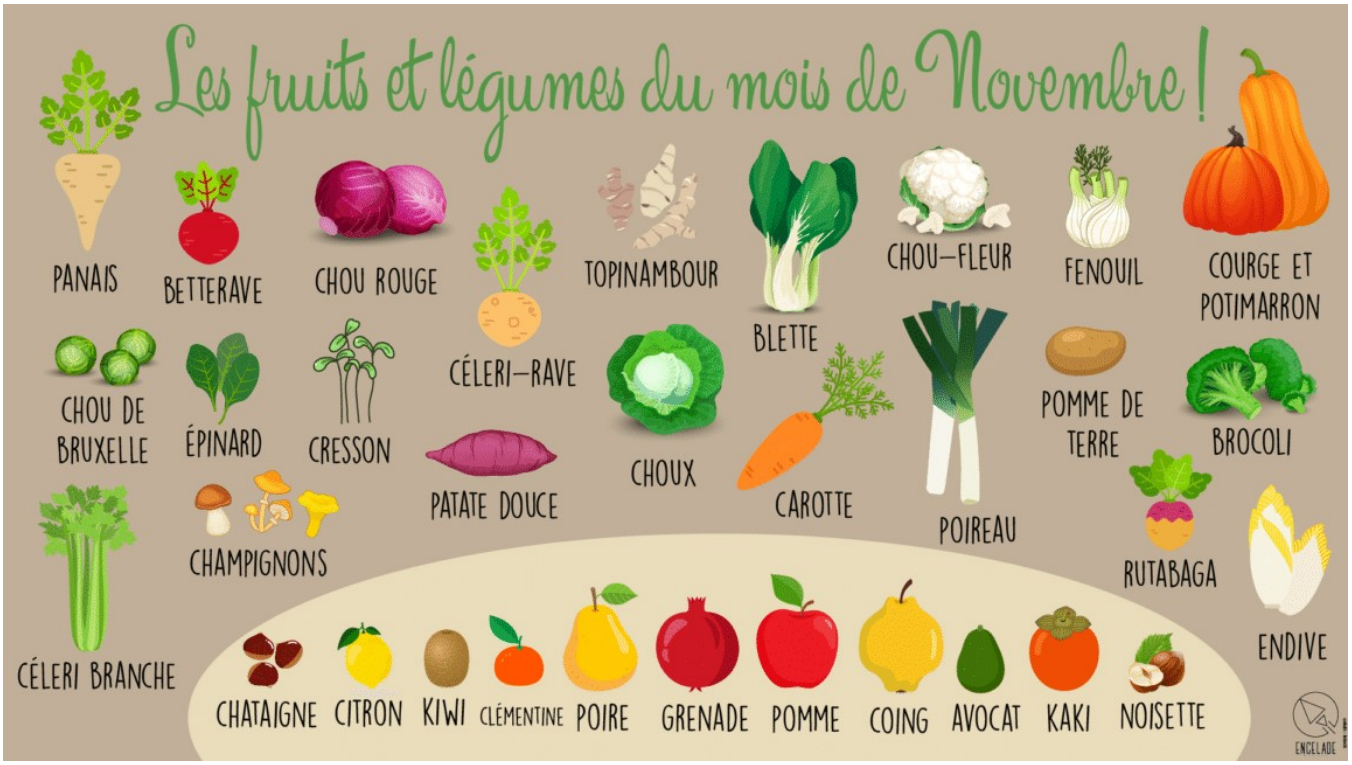
le festival ALIMENTERRE 2021 se tiend du 15 octobre au 30 novembre 2021, en présentiel et en ligne sur IMAGO.TV.

Au menu de cet événement unique organisé par des centaines de bénévoles partout en France et dans 12 pays, 9 films alimenteront les débats et réflexions sur nos systèmes alimentaires et leurs impacts à l'échelle mondiale.

Parmi les thématiques qui seront abordées : l'impact des politiques agricoles et commerciales mondiales, l'étalement urbain et l'artificialisation des sols, le rôle de la société civile, les choix de consommation, le développement des filières durables, les conditions de vie des producteurs, ou encore la gestion des communs pour la préservation de l'environnement.

En plus des séances dans les cinémas, salles associatives, médiathèques, lycées, maisons de jeunes ou autre, une version en ligne est disponible grâce à la plateforme Imago.tv. Dans tous les cas, les discussions et débats pourront avoir lieu et les échanges seront toujours aussi riches !

Pour en savoir plus sur le festival ALIMENTERRE

https://www.alimenterre.org

C'est de saison