La Feuille de d'Arozoaar

N°206

Le coin des recettes

Velouté de patates douces au curry et coriandre

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de patates douces pelées et coupées en petits cubes
1 cuillère à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de gingembre râpé (pas en poudre, c'est important pour le goût)
2.5 gousses d'ail écrasées
1 cuillère à soupe de curry en poudre
75cl de bouillon de volaille
26.5 cl de lait de coco
1 petite poignée de coriandre fraîche ciselée
1 oignon coupé en fines tranches
croûtons

Préparation
Faire revenir l'oignon quelques minutes dans l'huile.
Ajouter l'ail, le gingembre et la poudre de curry. Remuer.
Mettre la patate douce et verser le bouillon.
Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert pendant 20 à 30 min (jusqu'à ce que les patates soient cuites).
Laisser un peu refroidir et mixer. Remettre sur le feu.
Mettre le lait de coco et ajouter la coriandre ciselée (en garder pour mettre dans les bols au moment de servir, en décoration).

Salade tiède de haricots coco au chorizo croustillant

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de haricots coco
1 oignon
1 feuille de laurier
1 pincée de sel
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
12 tranches fines de chorizo

Préparation
La veille, verser les haricots secs dans un saladier et les couvrir d'eau, laisser tremper toute une nuit. Les égoutter et les rincer sous un filet d'eau.
Dans une cocotte, verser les haricots. Ajouter l'oignon coupé en fins quartiers et le laurier. Ne pas saler (seulement en fin de cuisson). Couvrir d'eau et mettre à bouillir. Baisser le feu et laisser frémir environ 1 heure. Egoutter.
Tailler le chorizo en allumettes et faire rôtir rapidement dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.
Assaisonner les haricots (huile l'olive, vinaigre et sel) puis ajoutez le chorizo avant de servir tiède.

Salade de chou aux pommes caramélisées

Ingrédients pour 4 personnes
300g de chou, 1 pomme, 12 cerneaux de noix, Cannelle en poudre, Sucre en poudre, Huile d'olive, Vinaigre de cidre, Sel et poivre

Préparation
Râper le chou et concasser les noix. Éplucher, épépiner puis couper en morceaux la pomme avant de la faire revenir dans une noix du sucre. Lorsque les morceaux de pommes commencent à devenir tendres, les parfumer de cannelle et poursuivre la cuisson.
Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser la vinaigrette sur le chou et ajouter les noix. Mélanger.
Servir la salade de chou rouge accompagnée de ses pommes caramélisées

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

Arozoaar a besoin de vous

N°206

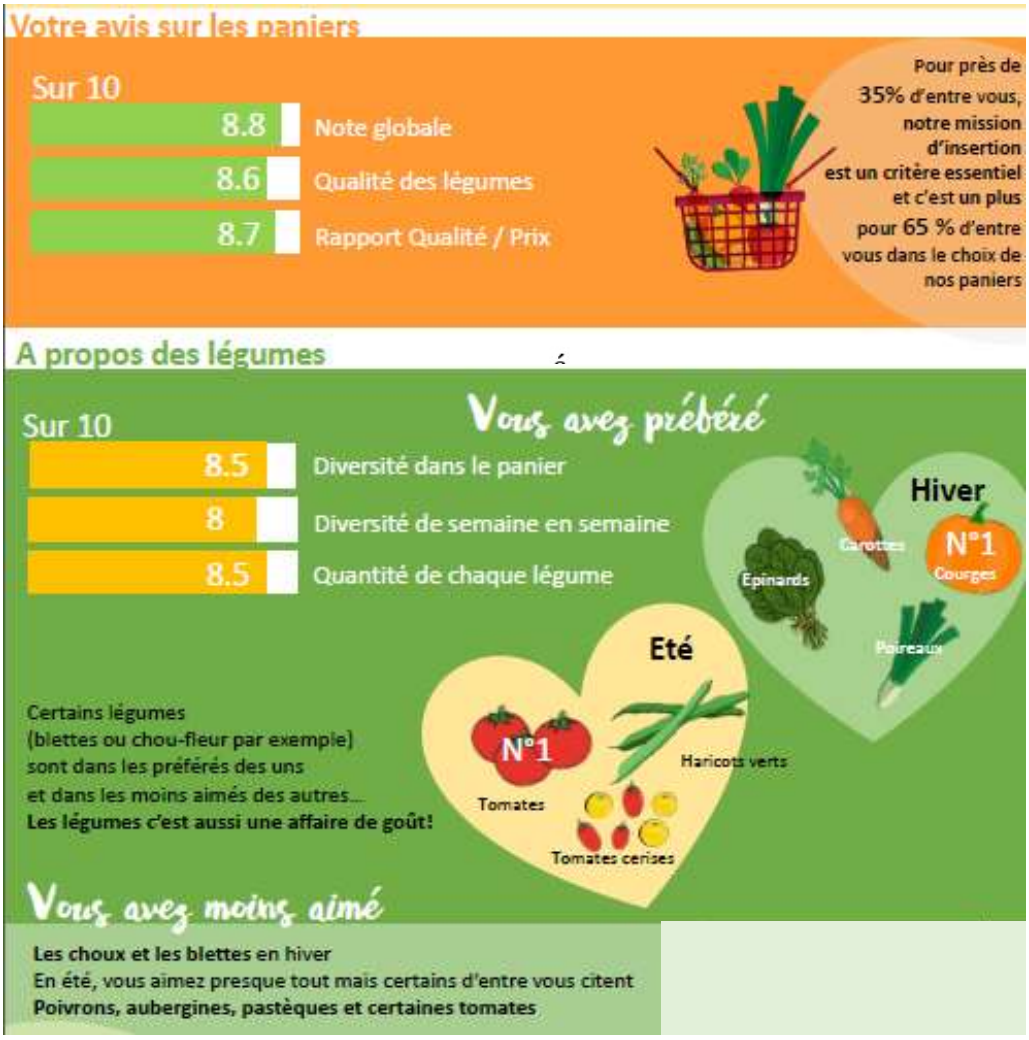
Pour pouvoir assurer notre mission et son focntionnement, Arozoaar a besoin de vendre sa production. L'essentiel de nos ventes se font grâce à des adhérents comme vous qui chaque semaine viennent chercher un panier.

Afin de compenser les départs de certains adhérents, et de ne pas fragiliser notre association, nous avons besoin de recruter de nouveaux adhérents.

Si vous le pouvez et en avez envie , faites le savoir autour de vous et aidez nous à les trouver !

Pour rappel les paniers sont disponibles au Jardin, à La rochelle, à St Vivien et également sur leur lieu de travail pour les salariés du Conseil départemental 17 et de la Clinique Richelieu!

Arozoaar recrute des adhérents paniers!

Votre avis sur les paniers

Vous trouverez ci-dessous un résumé de l'enquête à laquelle 94 d'entre vous ont répondu. Merci de vos encouragements! Et faites le savoir ..