La Feuille de d'ARZOAAR

N°209

Le coin des recettes

Salade de carottes rôties aux lentilles et au chèvre

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de carottes
1/2 oignon rouge émincé en fines rondelles
100 g de lentilles vertes
100 g de feuilles de mâches ou de cresson
120 g de crottin de chèvre
50 ml de lait
4 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de vinaigre
Quelques brins de thym
Sel et poivre

Préparation
Laver et éplucher les carottes. Les couper en deux ou en quatre si elles sont grosses. Les mettre sur une plaque de cuisson, arroser de 2 cuillères à soupe d'huile et parsemer de sel, de poivre et de thym. Mélanger et mettre à cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 30mn.
Verser les lentilles dans une casserole, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Saler et laisser cuire 20 mn.
Egoutter et verser dans un saladier. Ajouter le reste d'huile et le vinaigre et laisser tiédir.
Mixer le fromage de chèvre avec le lait, du poivre et le reste de thym pour obtenir une sauce crémeuse.
Mélanger les légumes, répartir dans les assiettes et verser la sauce au chèvre.

salade de chicorée aux pommes, roquefort et noix

Ingrédients pour 4 personnes
1 Chicorée
2 pommes de la variété de votre choix (ou poires)
1 poignée de noix décortiquées
150 g de roquefort
Du pain de la veille pour faire des croûtons
Pour la vinaigrette :
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillerée à café de moutarde
Sel et poivre noir moulu

Préparation
Préparer les croûtons : faire revenir les cubes de pain dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, puis les terminer au four.
Effeuiller la chicorée, laver, sécher et couper les feuilles en morceaux.
Couper le roquefort en cubes.
Laver les pommes et les couper en cubes. Si désiré, on peut les peler préalablement.
Préparer la vinaigrette.
Répartir la chicorée dans les assiettes, puis les morceaux de roquefort, les noix, les pommes et les croûtons et assaisonner.

Carpaccio de navets au sésame

Ingrédients pour 4 personnes
4 petits navets, 1 cuillère à soupe de graines de sésame doré, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, 2 cuillères à soupe de sauce de soja

Préparation
Peler les navets et les tailler en très fine rondelles. Les répartir sur un grand plat de service.
Dans un bol, mélanger la sauce de soja et l'huile de sésame. Arroser le carpaccio de navets de cette sauce.
Parsemer de graines de sésame

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

Inspiration

Déclinaisons de vinaigrettes

Vous dégustez nos différentes variétés de salades, avez-vous différents assaisonnements? Quelques petites idées….

Asiatique :
1 cuillère à café de sauce de soja
3 cuillères à café d' huile de soja
1 cuillère à café d'eau
½ gousse d' ail haché
3 brins de coriandre effeuillée et hachée

Fruit sec :
1 pincée de sel
1 cuillère à café de moutarde en grains
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
2 cuillères à soupe d' huile de noix
1 cuillère à soupe d' huile d'arachide ou de tournesol
1 cuillère à café d' eau
6 cerneaux de noix concassées au mortier (noisettes ou amandes).

Carpaccio :
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
le jus d'1/2 citron
3 cuillères à soupe d' huile d'olive
5 feuilles de basilic haché

Orientale :
1 pincée de sel
le jus d'1 citron jaune
autant d' eau froide
3 cuillères à soupe d' huile d'arachide
1 cuillère à café d' huile de sésame
1 pincée de graine de cumin
5 brins de coriandre effeuillée et hachée

Normande :
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
2 cuillères à soupe d' huile d'arachide
1 cuillère à soupe de crème liquide
1 quartier de pomme râpé
4 brins de persil effeuillés et hachés

Vos paniers

La semaine dernière, les poireaux que vous avez pu déguster ont été récoltés chez " D'hier et d'ici" à Angoulins.

D'hier et d'ici
PRODUCTEURS DE LÉGUMES BIO

Petit rappel

Pour la distribution de nos légumes, nous vous les présentons en cagettes.

Lors du retrait, nous vous demandons de bien vouloir penser à apporter votre contenant pour le transport de vos légumes et nous permettre la réutilisation des cagettes pour les paniers suivants.
S'il arrive que vous emportiez la cagette, nous vous remercions de la ramener lors de votre prochaine visite.