La Feuille de d'ARZOAAR

N°216

Le coin des recettes

Soupe glacée poireau-coco-curry

Ingrédients pour 4 personnes
4 poireaux
1 petit oignon blanc
1 cuillère à café de curry
1 cube de bouillon de légumes
20 cl de lait de coco
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
Copeaux de noix de coco
Quelques feuilles de coriandre

Préparation
Laver les poireaux et tailler les blancs en rondelles.
Peler et émincer l'oignon.
Faire fondre 3 min dans l'huile l'oignon avec le curry et une pincée de sel.
Ajouter le poireaux et laisser cuire 5 min en remuant de temps en temps.
Ajouter le bouillon émietté, poivrer et couvrir d'eau à hauteur. Faire cuire à feu moyen 20 à 25 mn.
En fin de cuisson, verser le lait de coco et mixer.
Rectifier l'assaisonnement, laisser refroidir puis réserver au frais.
Servir très frais avec quelques feuilles de coriandre fraîche (ou persil), la noix de coco et une pincée de curry.

SALADE DE RADIS ROSES À L'ORANGE

Ingrédients pour 2 personnes
1 botte de radis roses
1 orange
1/2 citron
2 oignons blancs
1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
10cl de crème fraîche
½ cuillère à café de sucre
Sel, poivre du moulin

Préparation
Couper les fanes et les racines des radis. Laver les radis soigneusement.
Peler et émincer les oignons en fines rondelles, détacher les anneaux.
Éplucher à vif et couper en tranches très minces les oranges.
Égoutter, sécher et couper en fines rondelles les radis. Disposer harmonieusement les oranges, les radis et les oignons dans des coupelles individuelles. Réservez au frais.
Mélanger la crème fraîche, le jus de citron, le sucre, le sel et le poivre.
Au moment de servir, verser la sauce au centre de chaque coupelle, parsemer de ciboulette ciselée.

Compote potiron-pomme

Ingrédients pour 4 personnes
300g de potiron, 3 pommes, 20g de beurre, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, ½ verre d'eau

Préparation
Peler la tranche de potiron et la tailler en dés. Peler les pommes et ôter le cœur. Les couper en cubes.
Dans une casserole, verser l'eau et déposer le beurre, le potiron et les pommes. Ajouter les deux sucres.
Cuire environ 20 min à feu moyen en remuant de temps en temps. Ajouter au besoin un peu d'eau si la préparation commence à attacher. Ecraser à la fourchette ou mixer selon le goût.

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

De saison

N°216

Infos pratiques

Informations pour les nouveaux adhérents (et les anciens qui auraient oublié)

- Pour les adhérents Jardin et Saint Vivien, en cas de retard pour retirer votre panier, vous pouvez passer le récupérer quand vous le souhaitez après les horaires de fermeture « officiels ».
- Une fois adhérent, vous avez la possibilité de commander, en supplément de vos paniers, des légumes. La liste vous est fournie dans le mail hebdomadaire de composition des paniers.
- Le vendredi, de 16h à 19h, nous faisons un stand de vente de légumes ouverts à tous les adhérents, quel que soit le jour ou le lieu de retrait de votre panier. Pour le paiement de ces achats complémentaires, vous recevrez une facture, que vous pourrez régler par chèque ou par virement.
- Vous avez la possibilité de reporter 5 fois vos paniers dans l'année. C'est-à-dire que vous pouvez ne pas en prendre une semaine et à tout moment, en prendre deux.
- De notre côté, nous ferons 4 semaines sans panier, essentiellement pendant la période de transition hiver/printemps, où la production de légumes est moindre. Nous vous livrons donc 48 paniers par an. Nous vous en informerons par mail.
- Et surtout, pensez à prendre un sac/contenant pour récupérer vos légumes. En cas d'oubli, ramenez la cagette la fois suivante.
- N'hésitez pas à nous faire un retour sur vos paniers, à nous envoyer recettes, infos diverses ou initiatives locales, cette Feuille de Chou est aussi la vôtre!

Feuilles de chou

Vous cherchez une recette vue dans une Feuille de chou, ou une feuille de chou en particulier, pas de panique! Elles sont toutes archivées sur notre site!
Rendez vous sur www.arozoaar-cocagne.org puis dans « l'Association Arozoaar » puis « Nos publication », puis « Feuille de chou. »
Les 4 dernières sont visibles et dessous suivez le lien « Voir les archives » pour retrouver les Feuille de chou depuis la création du Jardin!

Sinon cliquez ici https://www.arozoaar-cocagne.org/feuille-de-chou-darozoaar/