La Feuille de d'ARZOAAR

N°217

Le coin des recettes

Salade de chou rouge, poireau, orange et noisettes

Ingrédients pour 4 personnes
300g de chou rouge
2 petits blancs de poireaux
1 orange
1 blanc de poulet
15 noisettes

Préparation
Emincer finement le chou.
Laver les poireaux et les couper en rondelles.
Laver les suprêmes d'orange et les couper en deux.
Tailler le poulet en fines lamelles.
Faire revenir le poulet dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive pendant 5 à 6mn jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
Concasser grossièrement les noisettes.
Mélanger tous les ingrédients et arroser d'un filet d'huile d'olive. Parsemer de noisettes concassées.

Salade à la sauce d'huître

Ingrédients pour 4 personnes
500 g de salade
4 à 6 cuillères à soupe de sauce d'huître
1 gousse d'ail
1 cm de racine de gingembre frais hachée très finement

Préparation
Faire sauter l'ail et le gingembre dans 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide à feu très vif, pendant quelques secondes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
Retirer du feu, ajouter la sauce d'huître, bien mélanger.
Faire blanchir la salade 1mn dans de l'eau bouillante salée.
Egoutter soigneusement et assaisonner avec le mélange précèdent. Ne pas saler, la sauce d'huître l'est déjà.
Servir immédiatement.

Gratin de pommes de terre et brocoli au chorizo

Ingrédients pour 4 personnes
800 g pommes de terre
1 tête de brocoli
40 cl de crème liquide
80 g de parmesan râpé
30 g de comté râpé
100 g de chorizo fort en tranches fines
1 gousse d'ail hachée
1 noix de muscade
Poivre
Gros sel

Préparation
Laver les pommes de terre et les plonger dans une casserole d'eau froide salée. Porter à ébullition et laisser cuire 10 à 15 minutes.
Tailler le brocoli en bouquets. Rincer et égoutter.
Plonger le brocoli dans une casserole d'eau bouillante salée et faire cuire pendant 7 à 8mn.
Préchauffer le four à 200°C (th.6-7)
Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles.
Dans un plat à gratin, alterner les rondelles de pommes de terre, les bouquets de brocoli et les tranches de chorizo.
Faire bouillir la crème. A feu doux, ajouter le parmesan.
Presser la gousse d'ail.
Râper un peu de noix de muscade sur l'ensemble.
Prolonger la cuisson de 3 à 4mn et verser la préparation sur les légumes.
Parsemer le plat de comté et enfourner pendant 15 à 20mn à 200°C (th 6-7).
A la sortie du four, donner un tour de moulin de poivre.

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

AROZOOAR recrute

N°217

Vous avez une expérience en maraîchage et en encadrement et envie de rejoindre l'équipe du jardin, alors n'hésitez plus!

Peut-être connaissez vous quelqu'un qui serait concerné? N'hésitez pas à partager autour de vous.

Postulez et envoyez nous CV et LM sur recrutement.cocagne17@gmail.com.

L'annonce complète peut être consultée à cette adresse
https://www.arozoaar-cocagne.org/wp-content/uploads/2022-02-28-annonce-CDI-2eme-encadrant.pdf

Votre panier

Dans vos paniers, les pommes ont refait leur apparition.
Elles proviennent du *Verger de Pirouette* à Saint-Pardoux-Soutiers (79).

La Patte de Loup : chair fine et parfumée, longue conservation.

La Clochard : parfumée, longue conservation.

La Juliette : bicolore, parfumée, douce et sucrée, croquante et juteuse

La Goldrush : croquante, parfumée et sucrée, longue conservation.

Notre territoire

LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE EN AUNIS
Lancement de la plate-forme OUAAA!

Nous vous avions parlé de cette plate-forme sur laquelle vous pourrez trouver tous les acteurs, du Territoire du Nord de la Charente-Maritime ou la ville de La Rochelle, dont ***Arozoaar -Jardin de cocagne***, qui participent à la transition écologique et sociale dans des domaines variés.
La présentation sur ouaaa-transition.fr d'un large panel de structures sur l'ensemble du territoire se fera lors du lancement grand public qui aura lieu le samedi 19 mars à la Rochelle.
Cet événementiel s'articulera autour d'un Grand Jeu invitant les publics à rencontrer les acteurs de la transition : « le Grand défi écologique et solidaire ».
Son principe : Chaque participant devra aller à la rencontre d'un maximum d'acteurs pour accumuler des preuves de visite qui lui feront gagner différents lots suivant le nombre d'acteurs rencontrés. Chaque acteur rencontré n'aura qu'à faire scanner par les participants son QR code (imprimable sur le site) ou faire tamponner / signer le dépliant de participation du jeu que le participant apporte.

OUAAA!
Agir pour la transition en Aunis

Place de Verdun
La Rochelle
Le 19/03 de 10h00 à 17h00
https://ouaaa-transition.fr/event/76