



### Le coin des recettes

#### **Chou blanc sauté au curcuma**

*Ingrédients pour 4 personnes*

1/2 chou blanc  
2 à 3 carottes  
2 oignons (ou 1 gros)  
1 gousse d'ail  
1,5 cuillères à soupe de curcuma moulu  
1 cuillère à café de gingembre moulu  
1 bonne pincée de cumin  
2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre

#### **Préparation**

Lavez le chou, retirez le cœur dur puis émincez-le très finement.  
Lavez les carottes, pelez-les, puis enfin râpez-les à grosses mailles.  
Épluchez puis émincez finement l'oignon.  
Épluchez et hachez l'ail  
Faites revenir l'ail et l'oignon dans 1 cuillère à soupe d'huile puis faites ce que ce dernier soit en début de caramélisation.  
Ajoutez les épices, puis mélangez le tout bien. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile, le chou, les carottes, puis faites revenir le tout 5 minutes à feu vif et en mélangeant régulièrement.  
Couvrez et laissez cuire à feu moyen le temps que le chou ait la texture désirée (mi-croquant : laissez environ minutes, plutôt fondant 15 à 20 minutes).  
Salez, poivrez avant de servir  
Servez ce chou blanc sauté bien chaud.

#### **Purée de blette**

*Ingrédients pour 4 personnes*

1 kg pomme de terre  
800 g blettes  
200g gruyère râpé  
1 Cube de bouillon  
100 g margarine  
Sel  
Muscade  
3 gousses Ail  
50 cl crème fraîche

#### **Préparation**

Déposez les pommes de terres et les blettes coupées en petits morceaux dans une casserole, ajoutez-y le cube de bouillon, mettez de l'eau un peu plus au-dessus du niveau des pommes de terres pendant 20 min. Egouttez les légumes.  
Faites frire l'ail émincé. Ajoutez la crème fraîche, et 1 min après le gruyère, tout cela à feu doux. Quand le gruyère est fondu, ajoutez les pommes de terres et les blettes.  
Ajoutez le sel, la poudre de noix de muscade, à votre goût. Mélangez bien.

#### **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**

Faites 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. Retirez du feu, ajoutez la sauce d'huître, mélangez.  
Faites blanchir la salade 1mn dans de l'eau bouillante salée. Egouttez soigneusement et assaisonnez avec le mélange précédent. Ne pas saler, la sauce d'huître l'est déjà.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

Dans le cadre des 48h de l'Agriculture Urbaine...



Samedi 14 mai de 14h à 16h, venez nous rejoindre!

Vous pouvez vous inscrire au chantier plantation directement ici : <https://framaforms.org/tous-au-jardin-14-mai-1650632426>

Et précommander vos plants sur [contact.arozoar@gmail.com](mailto:contact.arozoar@gmail.com)  
( à venir récupérer le 14 mai au Jardin)

Voici les variétés de plants disponibles :

- Tomate « Cœur de bœuf »
- Tomate « Rose de Berne »
- Tomate « Noire de Crimée »
- Tomate cerise jaune « Snowberry »
- tomate cerise rouge « Black Cherry »
- Poivrons « Bell Red » : **2€ le plant**
- Butternut : **1.80€ le plant**
- Potimarron « Red Kuri » **1.80€ le plant**
- Basilic : **2€ le plant**
- Persil : **2€ le plant**



#### LES 48H, C'EST QUOI ?

**Les 48h de l'Agriculture Urbaine** est le festival de l'agriculture urbaine qui, chaque printemps, se propose de fédérer les amateurs et professionnels du secteur. Elles ont été créées en 2015 par l'association parisienne La SAUGE et se sont au fil des ans exportées dans plusieurs villes. Depuis 2022, le festival est coordonné par l'AFAUP (Association Française d'Agriculture Urbaine Professionnelle). Il s'agit d'un événement collaboratif, où toute association, entreprise, particulier, de toute ville de France et pays voisins, peut inscrire un événement sur la plateforme [les48h.fr](https://www.les48h.fr).

En 2022, les villes participantes sont : Angers, Avignon, Barcelone (Espagne), Bordeaux, Grenoble, La Rochelle, Lyon, Marseille, Nantes, Paris, Rennes, St-Etienne, Strasbourg, Toulon, Toulouse, Tournai (Belgique), Tours. Pour découvrir les événements dans le pays rochelais : <https://www.les48h.fr/villes/la-rochelle/>