La Feuille de d'ARZOAAR

N°38

Votre panier de la semaine 32

1 concombre	1.50
0.6kg de courgettes	1.50
0.1kg d'échalotes	0.80
1.1kg de melon	2.53
1 salade	1.00
0.5kg de tomates cerises	3.50
0.5kg de tomates anciennes	2.25

Bilifou

Total Bilifou **13.08 Euros**

0.2kg d'échalotes	1.60
1kg d'haricots verts	8.00
1.1kg de melon	2.53
0.5kg de tomates cerises	3.50
0.8kg de tomates anciennes	3.60

Bélébélé

Total Bélébélé **19.23 Euros**

Le coin des recettes

Flans de courgettes aux herbes, facile et rapide

Ingrédients pour 4 personnes

800g g de courgettes
100 g de parmesan en copeau
150 g de lait de coco
4 œufs
25 g de poudre d'amandes
3 belles branches de mélisse
Quelques feuilles de menthe
5 belles branches d'origan frais
1/2 cuillère à café de sel
Poivre 5 baies

Préparation
Laver les courgettes. Enlever une lanière de peau sur 2. Les couper en rondelles de 3 MM environ. Cuire les courgettes à la vapeur, 6 minutes. Elles doivent rester croquantes.
Préparer les herbes. Les laver et les ciseler dans un verre à l'aide de ciseaux. Dans un bol, mettre 3 cuillères à soupe bombées de mélisse hachée, 3 cuillères à soupe d'origan haché, la menthe hachée et les copeaux de parmesan (réserver 2 cuillères à soupe de parmesan).
Ajouter le lait de coco et les œufs et mélanger. Ajouter le sel et le poivre. Ajouter la poudre d'amande et mélanger.
Placer les rondelles de courgettes bien à plat sur les bords et au fond du moule. Ajouter les courgettes dans le moule sans tasser. Verser la préparation aux œufs. Ajouter les coupeaux de parmesan et bien les enfoncer avec les doigts. Poser les moules dans un plat à gratin.
Ajouter de l'eau bouillante dans le plat. Cuire au bain marie pendant 35 minutes environ à 180°. Au bout de 15 à 20 minutes, surveiller la coloration et mettre un couvercle pour éviter que le parmesan soit trop grillé.
Avant de servir, décorer d'herbes fraiches.

Flans au quinoa et tomates cerises (sans gluten, sans œufs)

Ingrédients pour 12 petits flans

200 g de tomates cerises
1 oignon
1 gousse d'ail
100 ml de crème liquide
2 càs de fécule de maïs
250 g de quinoa cuit
200 ml de lait
huile d'olive
poivre-sel
Piment d'Espelette

Préparation
Laver les tomates et les couper en 4. Éplucher et émincer l'oignon. Dégermer l'ail et le couper en petits morceaux.
Verser un peu d'huile d'olive dans une casserole. Ajouter l'oignon émincé et l cuire, en remuant, quelques minutes. Ajouter les tomates, l'ail. Saler, poivrer, ajouter un peu de piment d'Espelette. Laisser cuire à feu moyen pendant 5 à 10 min, en fonction de l'épaisseur des tomates cerises. Eteindre le feu et réserver.
Mettre la fécule dans un saladier. Verser le lait et la crème, en remuant, pour éviter les grumeaux et obtenir un mélange homogène. Ajouter le quinoa cuit, les tomates. Saler, poivrer. Mélanger.
Préchauffer le four à 190°C.
Huiler légèrement les moules à muffins. A l'aide d'une louche, répartir la préparation dans les empreintes. Enfourner pour 20 à 25 minutes.
Laisser refroidir et placer la plaque à muffins au réfrigérateur.
Au moment de servir, décoller les flans à l'aide d'une maryse, délicatement.
A servir froid ou tiède.

A noter

- Tous les légumes proviennent du Jardin.
- L'équipe s'agrandit encore : dès lundi, 2 nouveaux salariés rejoindront le Jardin.
- Nous pouvons accueillir de nouveaux adhérents. N'hésitez pas à diffuser l'info autour de vous!

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

La Feuille de d'ARZOAAR

N°38

Les légumes de saison

AOÛT

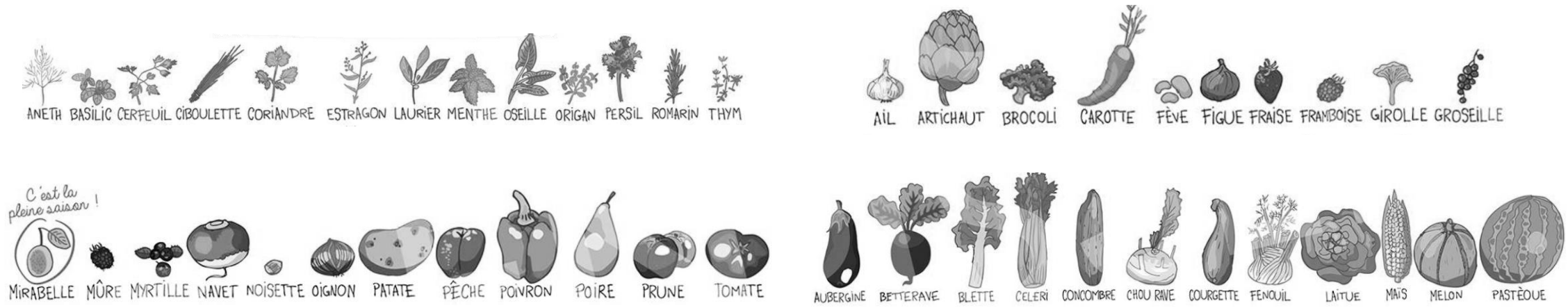

Illustration : Claire-Sophie Pissenlit

Info conso

3 astuces pour conserver vos légumes d'été toute l'année

Économiques et écologiques, voilà trois méthodes qui vous permettront de déguster vos fruits et légumes d'été toute l'année.

1. La déshydratation

À l'aide d'un four ou d'un déshydrateur prévu à cet effet, on élimine l'eau des fruits et légumes, mais aussi de la viande ou du poisson. On pourra ainsi conserver les pommes, raisins, tomates ou encore courgettes séchés pendant près d'un an, tout en maintenant une bonne partie de leur valeur nutritive. Au four, on fait sécher les végétaux longuement à basse température (de 30°C à 40°C). Après les avoir lavés, blanchis et coupés, on dispose les aliments sur une plaque que l'on enfourne. **Bien qu'efficace, cette méthode, souvent très longue, est énergivore, donc pas la plus écologique**. Si l'ensoleillement le permet, il est également possible de sécher ses produits de manière plus naturelle. Il suffit pour cela de disposer les morceaux pré-coupés sur une plaque, de les recouvrir d'un linge très fin et de les laisser au soleil en prenant soin de les retourner régulièrement. Libre à chacun par la suite de conserver les aliments tels quels en sachets, ou de les mettre sous huile, comme cela se fait pour les tomates ou les champignons.

2. Les bocaux

La conservation d'aliments en bocaux est une méthode naturelle qui s'applique autant aux produits crus, cuits ou cuisinés. Condition sine qua non à des bocaux réussis, respecter les règles d'hygiène. Aussi, il est impératif de nettoyer correctement ses fruits et légumes avant de passer à la stérilisation. Pour éliminer au mieux les bactéries, on ajoute un peu de vinaigre de cidre ou de bicarbonate de soude à l'eau de lavage. Une fois les aliments lavés, **il est indispensable de stériliser les bocaux en verre** en les plongeant dans une eau bouillante et en prenant soin de bien les sécher par la suite. Quand la préparation est prête (aliments coupés, mixés, mélangés, etc.), on remplit les bocaux en s'assurant de **laisser le moins de place possible aux bulles d'air**, qui risqueraient de dégrader la nourriture. Il suffit ensuite de verser la saumure (préparation aqueuse salée) dans les bocaux. Après s'être assuré que le bord du bocal est bien propre, on referme. La conserve est prête.
Le liquide choisi pour la conservation des produits varie selon le type d'aliment. On peut ainsi opter pour du vinaigre, des huiles végétales, de l'alcool ou du sirop.

3. La congélation

La congélation a bien des mérites. Non seulement elle permet de consommer ses produits tout au long de l'année, mais elle présente aussi l'avantage de préserver les nutriments des fruits et légumes s'ils sont congelés suffisamment tôt.
Tous les végétaux ne se mettent néanmoins pas tels quels au congélateur. Bon nombre de légumes doivent d'abord être blanchis. En d'autres termes, **il s'agit de les plonger dans l'eau bouillante de une à quatre minutes**, selon leur taille. Le procédé est obligatoire notamment pour les courgettes, les carottes, le brocoli, les choux, les haricots, les petits pois ou encore les épinards.
Plongés dans l'eau bouillante, ces légumes seront débarrassés des enzymes responsables de leur dégradation, et **conserveront leurs nutriments au congélateur**. Immédiatement après le blanchiment, les légumes sont plongés dans l'eau glacée puis séchés dans un torchon. Ce n'est qu'alors qu'il est possible de les congeler.
Attention toutefois, ce mode de conservation n'est pas adapté à tous les légumes. **On évite donc de congeler les artichauts, les endives, les aubergines, la laitue, les radis et les pommes de terre autrement qu'en purée.**

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org