La Feuille de d'ARZOAAR

N°88

Votre panier de la semaine 32

Bilifou

1 concombre	1.50
0.5kg de courgette	1.25
0.5kg d'haricot vert	4.00
0.4kg de poivron	2.00
1kg de tomate classique	2.80
0.25kg de tomate cerise	1.75

Total Bilifou 13.30 euros

Bélébélé

0.6kg d'aubergine	2.10
1 botte de betterave	2.80
2 concombres	3.00
0.9kg de courgette	2.25
1 botte de persil	1.00
0.6kg de poivron	3.00
1.1kg de tomate classique	3.08
0.25kg de tomate cerise	1.75

Total Bélébélé 18.98 euros

Le coin des recettes

Rouleaux d'aubergine, ricotta-tomate

Ingrédients pour 6 personnes

12 tranches d'aubergine grillée
250 g de ricotta
400 g de pulpe de tomate
1 boule de mozzarella
30 g de pignon de pin
1 oignon
1 gousse d'ail
Basilic
Menthe
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation
Mélangez la ricotta avec un filet d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Effeuillez les brins de menthe et de basilic, ciselez finement les feuilles, puis ajoutez-les à la ricotta. Déposez une cuillère de cette farce à l'extrémité de chaque tranche d'aubergine et roulez-les sur elles-mêmes. Réservez.
Faites fondre l'oignon émincé 5 min avec un peu d'huile dans une casserole. Ajoutez la pulpe de tomates, l'ail écrasé, salez, poivrez. Laissez mijoter 10 min.
Allumez le four à 180 °C (th. 6). Versez un peu de sauce tomate dans un plat. Ajoutez les rouleaux d'aubergines, puis versez le reste de sauce. Déposez une lamelle de mozzarella sur chaque aubergine. Parsemez de pignons de pin, puis enfournez 20 min.
Servez le plat parsemé de feuilles de basilic.

Tatin de ricotta à la betterave crue

Ingrédients
4 betteraves crues râpées
250gr de ricotta
1 pâte brisée
1cc de cumin en poudre
2CS de vinaigre balsamique
sel poivre

Préparation
Préchauffez le four TH 200
Pelez et râpez les betteraves .Mélangez la ricotta, le cumin, 1CS de vinaigre balsamique, sel, poivre.
Dans le fond d'une tourtière, versez 1CS de vinaigre balsamique.
Bien imprégner toute la tourtière
Mettez les betteraves râpées et recouvrez-les de ricotta au cumin.
Posez la pâte brisée et faites un petit trou au milieu.
Enfournez 20/25mn
Retirez du four, renversez le tatin dans un plat de service. Dégustez tiède ou froid

Courgette râpée au parmesan

Ingrédients
1 courgette
1 cs d'huile d'olive
1 cs de jus de citron
2 cs de parmesan râpé
sel, poivre

Préparation
Râper finement la courgette et la déposer dans un bol. Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre afin d'en faire une patite vinaigrette et en arroser la courgette. Saupoudrer de parmesan et mélanger le tout. Servir bien frais.

Infos paniers

- **Tous les légumes proviennent du Jardin.**
- Nous avons des tomates (classqiues) et courgettes en grandes quantités. N'hésitez pas à en commander pour vos soupes, gaspachos, coulis…

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

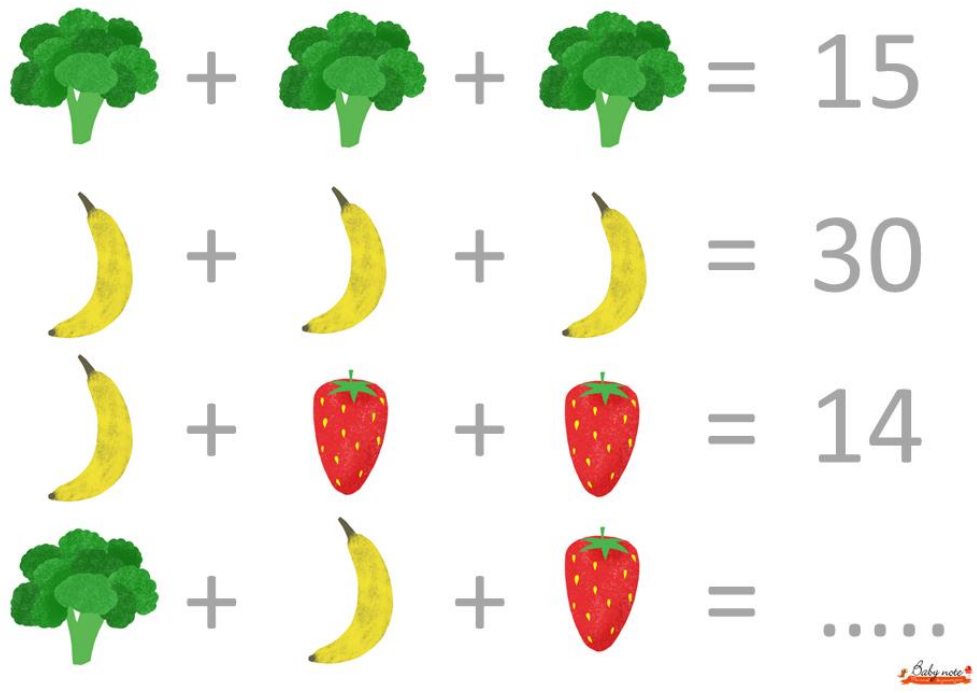
FR-BIO-01
Agriculture France

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

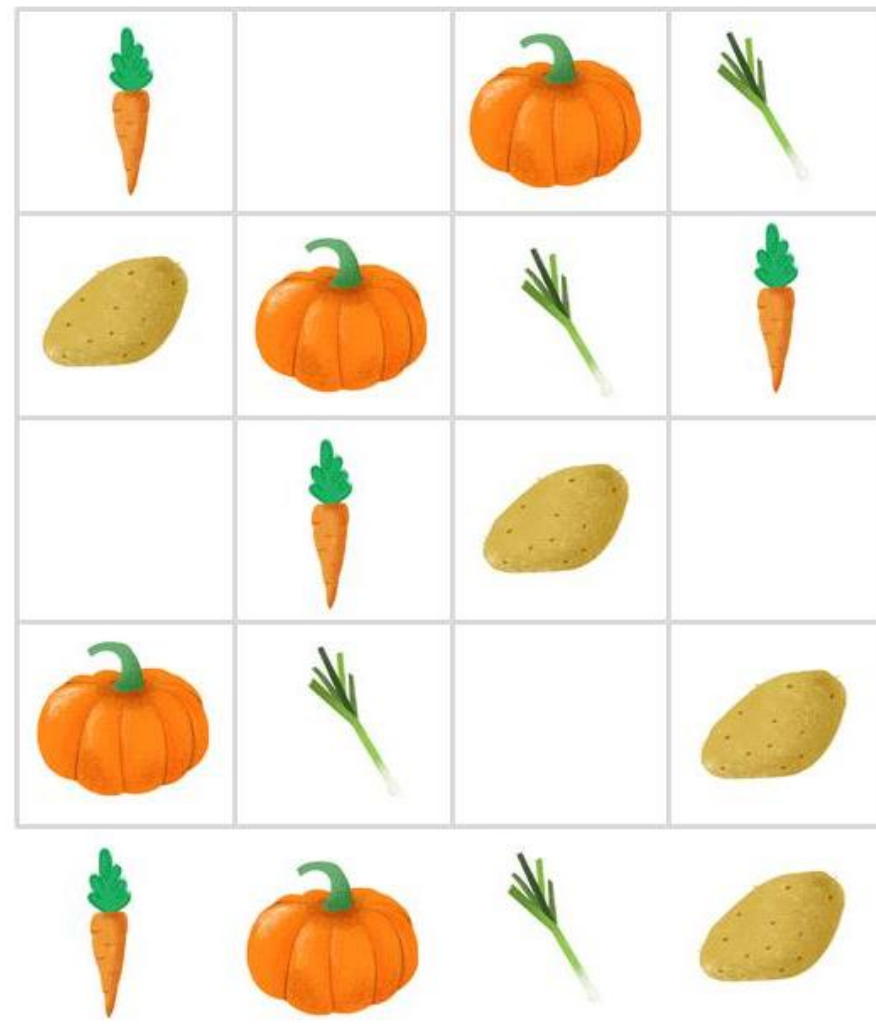
Jeux de vacances

Additions de fruits et légumes

Grâce aux premières additions, découvre le résultat de la dernière addition



Replace les 4 aliments dans la bonne case correspondante

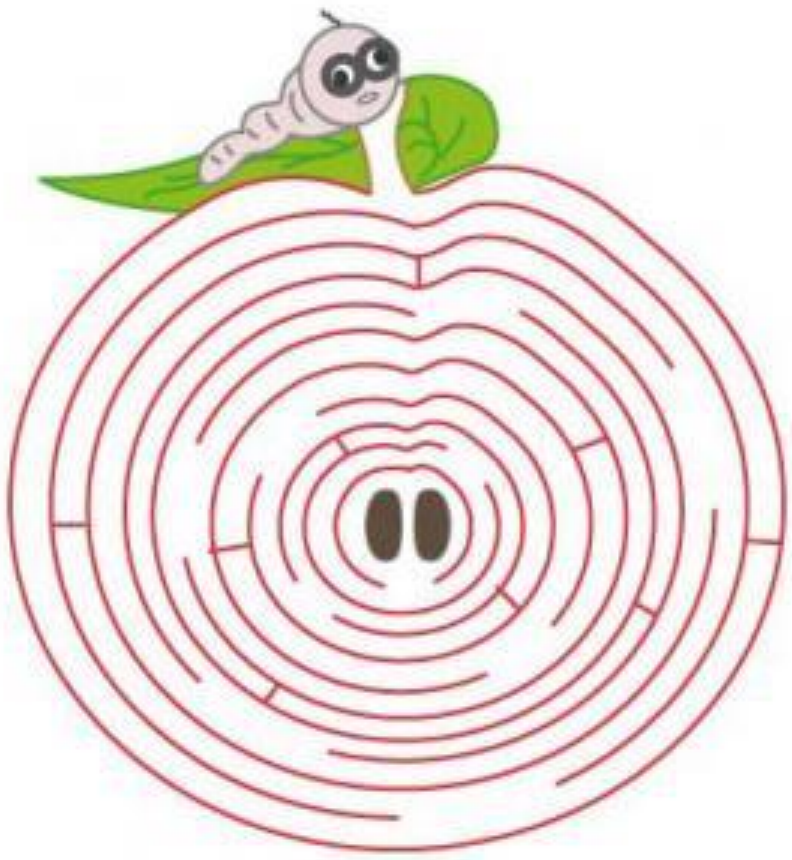


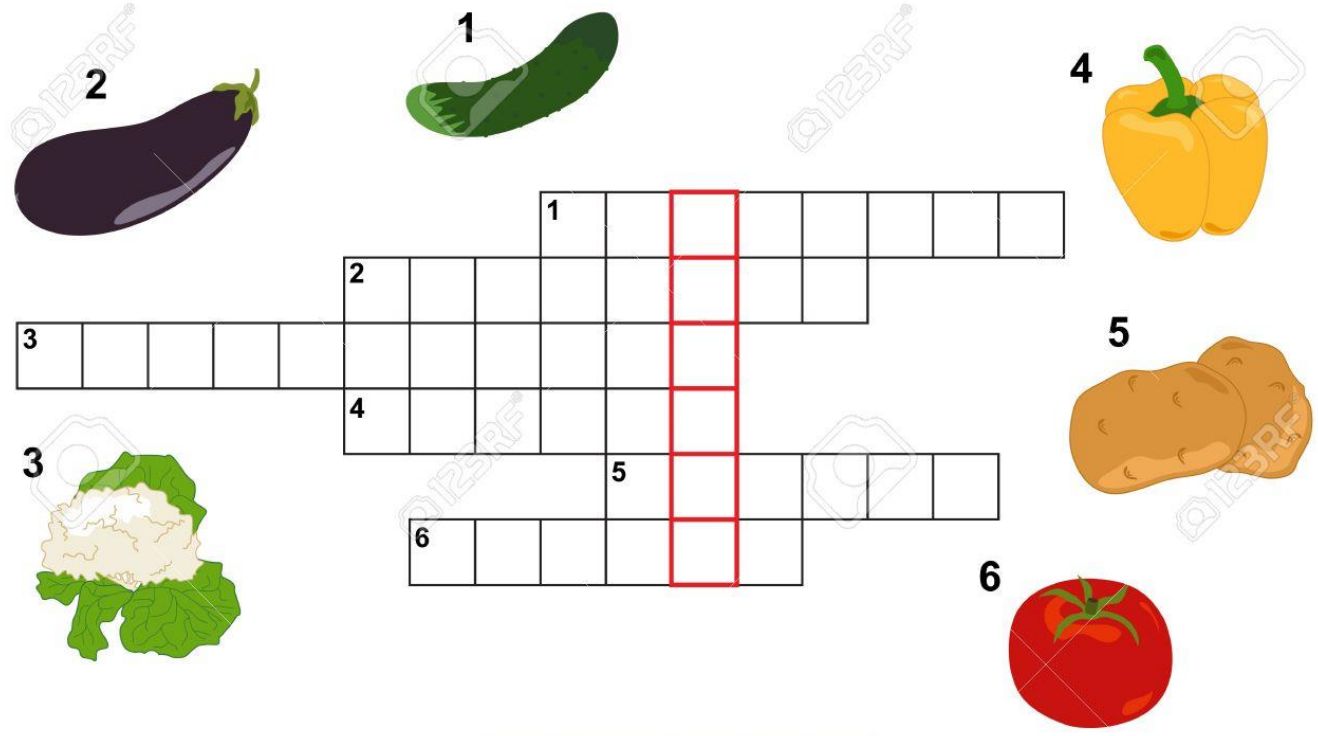
VRAI ou FAUX

La tomate est un fruit VRAI/FAUX
Le champignon est un animal VRAI/FAUX
Le concombre rend intelligent VRAI /FAUX

DEVINETTE

Que dit un légume qui en a marre?





Important

Il n'y aura pas de panier la semaine prochaine, les mardi 13 et vendredi 16 août (cette semaine fait partie des 4 semaines sans paniers de l'année).

Si vous avez pris des cagettes (plastique ou bois), merci de nous les rapporter dès que possible, nous sommes un peu à court! Merci d'avance