La Feuille de d'AROZOAAR N°125

Votre panier de la semaine 20

1 botte de carotte	3.00
1 chou pointu	4.00
1 botte d'oignon	2.00
0.7kg de petit pois	6.30
0.5kg de pomme de terre	1.00

Bilifou

Total Bilifou 16.30 euros

1 botte de carotte	3.00
0.4kg de fraise	4.40
0.7kg de fève	2.80
1 botte d'oignon	2.00
1kg de petit pois	9.00
0.9kg de pomme de terre	1.80

Bélébélé

Total Bélébélé 23.00 euros

Le coin des recettes

Chou pointu à l'indienne

Ingrédients pour 2/3 personnes

1/2 chou pointu
1 c à soupe de raisins secs
25 cl de lait de coco
1 échalote ou 1 petit oignon
1 pincée de cumin
1 pincée de piment sec
1/4 de c à café de curcuma
1/4 de c à café de fénugrec
1/4 de c à café de graines de cumin
1 c à soupe d'huile de noisette en version végétale
Sel et poivre

Préparation
Pelez et émincez l'échalote. Passez le chou sous l'eau, séchez-le puis coupez-le en fines bandelettes (1 cm environ). Chauffez l'huile dans une cocotte et faites revenir 30 secondes le fénugrec, le piment et le cumin. Ajoutez l'échalote émincée et le curcuma, et faites revenir 4 à 5 minutes en remuant souvent.
Ajoutez le chou, salez et poivrez et chauffez en remuant pour faire « tomber » le chou, il doit réduire de volume avec la chaleur. Lorsque le chou est tombé ajoutez le lait de coco et les raisins secs.
Portez à ébullition, puis baissez le feu. Laissez mijoter à feu très doux environ 30 minutes. Goûtez en fin de cuisson et ajustez sel et poivre.
Servez bien chaud avec du riz et une légumineuse : haricots, pois chiches, dal.

Salade de pommes de terre, fèves, petits pois, feta

Ingrédients pour 4 personnes

0.5kg de pommes de terre
200 g de petits pois
200 g de fèves pelées
1 c. à s. de basilic coupé
1 c. à s. de menthe coupée
150 g de feta
4 c. à s. d'olives noires dénoyautées
5 c. à s. d'huile d'olive
1 citron bio

Préparation
Préchauffez le four à 190°C puis répartissez les pommes de terre sur la plaque du four et enfournez-les pour 25 min.
Pendant que les pommes de terre cuisent, faites cuire les petits pois et les fèves à la vapeur, puis passez-les sous l'eau froide et égouttez-les bien.
Coupez la feta en dés. Lavez le citron et prélevez les zestes.
Coupez les pommes de terre en deux ou trois puis mélangez-les avec les petits pois, les fèves, le basilic, la menthe, la feta, les olives, l'huile d'olive et le zeste du citron.
Mélangez et laissez refroidir avant de servir, chaude ou froide.

Paniers

Cette semaine, les pommes de terre proviennent du Potager Mignon, à Prin Deyrançon. Le reste est de notre production.

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

Info paniers

Cette semaine, nous avons la possibilité de compenser le prix de tous les paniers. Les petits ont donc une valeur de 16€30 au lieu de 13€ et les grands de 23€ au lieu de 19€.

Astuce culinaire

Remplacez le beurre par des légumes pour des desserts plus légers

Pour des recettes plus saines, plus légères ou vegan, les légumes offrent une alternative originale et savoureuse au beurre et aux matières grasses
Incorporer des légumes à ses desserts, voilà une idée qui pourrait décontenancer plus d'un gourmet. Pourtant, la littérature culinaire ne s'y trompe pas et laisse la part belle aux légumes dans les mets sucrés. En témoignent les cartes des tables françaises les plus prestigieuses comme celle du chef étoilé Alain Passard qui propose des soufflés à l'avocat ou au topinambour.
Associer desserts et légumes promet des pâtisseries originales, mais aussi plus saines puisque plus riches en fibres et en nutriments. C'est aussi un bon subterfuge pour faire manger de la verdure aux enfants les plus réfractaires. Goûters et desserts sont allégés. Idéal pour des friandises saines ou vegan.

Les purées de légumes
Bannir le beurre des gâteaux risque de leur faire perdre leur moelleux. Pour conserver une texture agréable, la margarine et les huiles végétales ne sont pas les seules alternatives. Certaines purées de légume se substituent très bien à la matière grasse. C'est le cas de la purée de cucurbitacées comme la citrouille, la courge ou le potimarron. Épaisse et souple, la purée de ces légumes maintient le fondant des desserts sans dénaturer leur goût. C'est aussi vrai pour la purée de patate douce, sucrée de nature.

L'avocat
L'avocat est un fruit aux multiples bienfaits que l'on a l'habitude, en Europe, de consommer comme un met salé. Au Mexique au contraire, on le déguste en dessert. Très riche en graisses insaturées bonnes pour l'organisme, il se substitue parfaitement au beurre. Mixé ou réduit en purée, il fait office de liant pour la pâte à gâteau qu'il contribue à rendre plus saine. Naturellement gras, il conserve le fondant des pâtisseries. Attention toutefois : l'avocat, victime de son succès, est à consommer avec modération pour des raisons environnementales.

La chair d'aubergine
L'aubergine est un légume à chair neutre. Aussi, on l'associe tant aux plats salés que sucrés. Dans les gâteaux, on l'incorpore réduite en purée cuite au préalable. Elle allège considérablement le dessert et en assure la souplesse. On associe notamment aubergines et chocolat pour une version végétalienne du brownie ou du fondant. Une recette qui ne manquera pas de surprendre.

Les haricots
La pâte de haricots rouges est un ingrédient récurent des desserts asiatiques, et notamment japonais. Épaisse et crémeuse, cette purée se marie très bien aux préparations sucrées et peut remplacer, au moins partiellement, le beurre pour des desserts moins gras.

Au Jardin

Arozoaar recrute !
A l'approche de la pleine saison au Jardin, Arozoaar recrute des ouvrier.e.s maraîcher.e.s en contrat d'insertion de 6 mois, renouvelables jusqu'à 2 ans. N'hésitez pas à le faire savoir! Si vous êtes intéressés et éligibles à ce type de contrats , envoyez un CV et LM à contact.arozoaar@gmail.com