# La Feuille de d'ARZOAAR N°128

## Votre panier de la semaine 23

**Bilifou**

| | |
|---|---|
| 0.5kg d'aubergine | 1.75 |
| 0.5kg de courgette | 1.25 |
| 0.5kg d'haricot vert | 4.00 |
| 1kg de pomme de terre nouvelle | 4.50 |
| 1 salade | 1.50 |
| Total Bilifou | 13 euros |

**Bélébélé**

| | |
|---|---|
| 1 chou pointu | 4.00 |
| 1 concombre | 1.50 |
| 0.7kg d'haricot vert | 5.60 |
| 2 petits poivrons | 0.60 |
| 1kg de PDT nouvelle | 4.50 |
| 2 salades | 3.00 |
| Total Bélébélé | 19.20 euros |

## Le coin des recettes

**Recette Mini chaussons à la Grecque au poivron et féta**

*Ingrédients pour 6 personnes*

1 Pâte à pizza Épaisse et Rectangulaire
2 poivrons
1 tomate
3 cubes de Bouillon
1 oignon
50 g de feta
1 cuillerée à soupe d' huile d'olive
1 jaune d' œuf
100 g de fromage blanc

**Préparation**
Préchauffez votre four Th 6/7 (200°C) en mode traditionnel.
Lavez et épépinez les poivrons puis émincez-les et faites de même avec la tomate. Pelez et émincez l'oignon.
Dans une poêle, faites revenir l'oignon 2 à 3 minutes dans une demi-cuillerée à soupe d'huile chaude. Ajoutez les poivrons et faites-les revenir 2 à 3 minutes supplémentaires. Ajoutez ensuite la tomate, 2 cubes de bouillon et laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes environ, jusqu'à l'obtention d'une compotée.
Réservez, laissez refroidir, puis émiettez la féta sur la compotée de légumes et mélangez.
Déroulez la pâte sur la plaque du four et coupez-la en 18 parts rectangle : 3 bandes dans la largueur et 6 bandes dans la longueur.
Garnissez chaque moitié de rectangle de la compotée de légumes puis refermez chaque mini chausson en soudant bien les bords à l'aide d'une fourchette.
A l'aide d'un pinceau, badigeonnez vos mini chaussons de jaune d'oeuf additionné du restant d'huile, avant de les enfourner 20 minutes.
Mélangez le dernier cube émietté avec le fromage blanc puis réservez au frais jusqu'au moment de servir. Servez vos mini chaussons à la Grecque au poivrons et féta accompagnés de la sauce au fromage blanc.

**Sauté sec de haricot vert**

*Ingrédients pour 4 personnes*

50 g de porc haché
3 petits piments rouges
300 g de haricot vert
1 pincée de sel
1 c.à.c d'ail haché
1 c.à.c de gingembre haché
2 c.à.s d'huile de tournesol
1 c.à.s de vin de Shaoxing
1 c.à.s de sauce de soja claire
½ c.à.c de sucre
½ c.à.c de vinaigre

**Préparation**
Détaillez et lavez les haricots verts. Lavez les piments rouges et coupez-les en tranches. Dans une poêle huilée faites sauter une moitié de l'ail haché et de gingembre haché. Rajoutez le porc haché et faites sauter à feu doux. Retirez du feu et réservez.
Chauffez de l'huile de tournesol dans la poêle. Rajoutez les haricots verts et faites sauter à feu moyen. Retirez et réservez.
Gardez l'huile dans la poêle et ajoutez l' autre moitié d'ail et de gingembre hachés. Bien faire sauter. Ensuite, ajoutez les haricots verts. Rajoutez ensuite le porc haché sauté, le piment rouge, 1 c.à.s de vin de Shaoxing, 1 c.à.s de sauce de soja claire, ½ c.à.c de sucre et ½ c.à.c de vinaigre. Enfin, faites revenir uniformément pendant 2 minutes. Servir.

## Info paniers

**Cette semaine, tous les légumes proviennent du Jardin.**

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
FR-BIO-01
Agriculture France

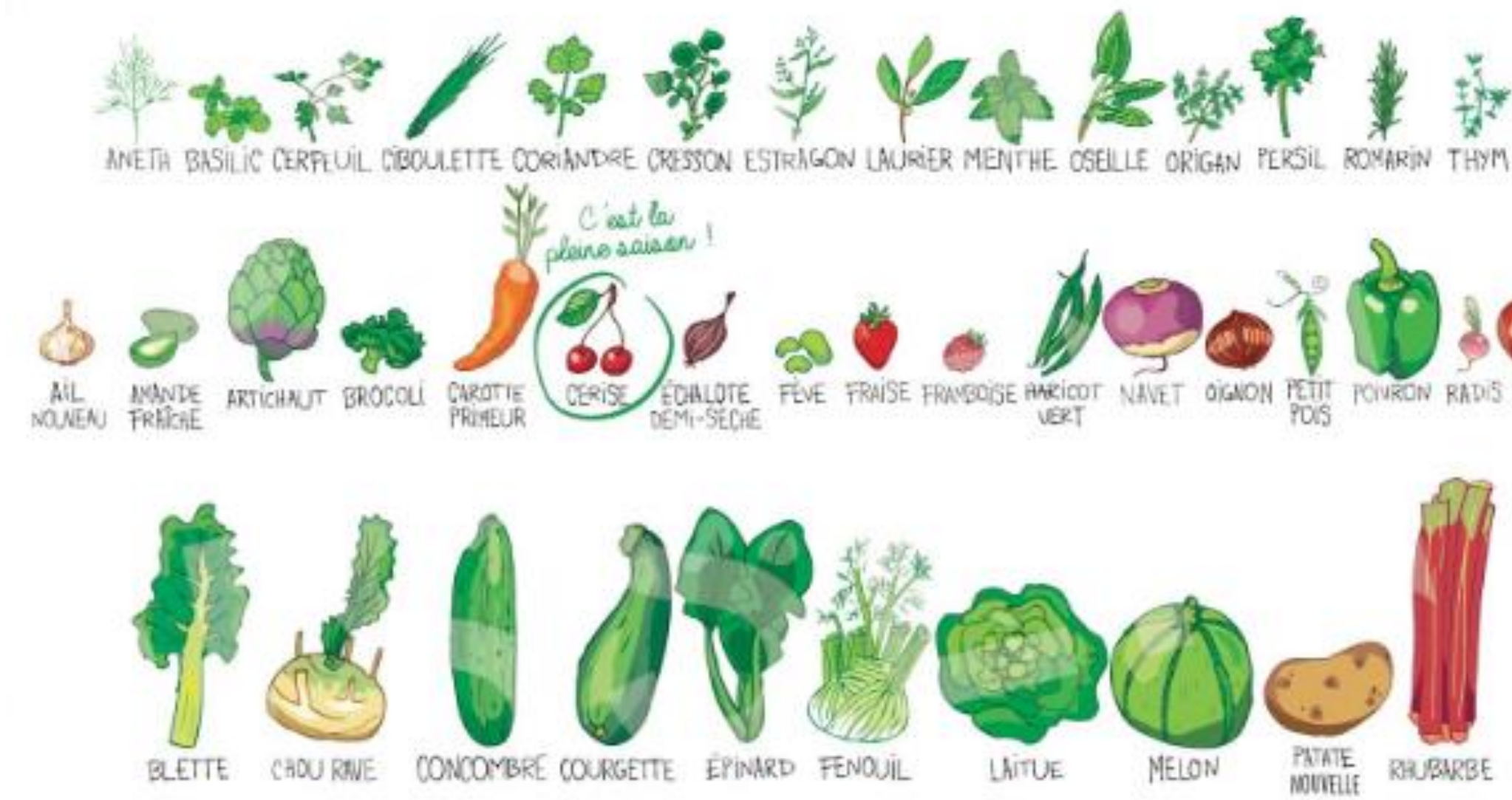
LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

N°128

## Infos paniers...suite

Vous trouverez dans les grands paniers de cette semaine des poivrons de petite taille. Ils n'ont pas atteints leur maturité totale mais sont très tendres et ont un goût très prononcé. Ces petits poivrons sont les premiers de la saison, les premiers fruits des plants.
Nous retirons ces fruits de petits calibres pour renforcer les pieds et éviter qu'ils ne consomment trop de nutriments, ce qui épuiserait la plante.
C'est d'ailleurs la même pratique pour les tomates ou les concombres. Nous enlevons des fleurs, des fruits ou des gourmands afin que le plant ne se fatigue trop vite et produise plus.
Mais ces tous petits légumes sont délicieux et apporteront un goût d'été dans vos recettes!

## Les légumes de Saison




## Au Jardin

**Arozoaar recrute !**

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