La Feuille de d'AROZOAAR N°132

Votre panier de la semaine 27

Bilifou

1 concombre	1.50
1kg de courgette	2.50
0.6kg de haricot vert	4.80
1kg de pomme de terre	4.50
1 salade	1.50
0.2kg de tomate cerise	1.40
Total Bilifou	**16.20 euros**

Bélébélé

1 concombre	1.50
0.75kg de courgette	1.88
0.8kg d'haricot vert	6.40
0.4kg de navet	1.20
1 botte d'oignon	2.00
0.7kg de pomme de terre	3.15
1.2kg de tomate ancienne	5.40
1 salade	1.50
Total Bélébélé	**23.03 euros**

Le coin des recettes

Tarte tatin aux tomates cerises et herbes de Provence

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la pâte sablée aux herbes et parmesan :
125 g de farine
75 g de beurre
1 c. à café d'herbes de Provence
2 c. à soupe de parmesan râpé
1 pincée de sel
1 petit jaune d'œuf
3 c. à soupe d'eau
Pour la garniture :
500 g de tomates cerises type « cœur de pigeon"
3 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
sel, poivre

Préparation
Préparez la pâte sablée : disposez la farine dans un récipient, ajoutez le beurre à température ambiante en l'incorporant du bout des doigts.
Ajoutez les herbes, le parmesan et le sel, puis humidifiez la préparation avec l'eau et le jaune d'œuf, formez une boule sans trop travailler et laissez au frais 1/2 heure.
Préparez le caramel : dans une poêle, faites fondre le sucre avec le vinaigre jusqu'à obtention d'un caramel, versez dans le fond du moule à tarte
Disposez les tomates coupées en 2, côté plat en dessous.
Passez les tomates 5 minutes à four chaud (180°C)
Sortez la pâte, étalez là, et recouvrez les tomates avec, percez avec une fourchette et enfournez pour 20-25 minutes.
Retournez délicatement votre tarte et servez avec une salade de roquette par exemple!

Couronne de courgettes farcie d'une fine ratatouille

Ingrédients pour 6 personnes
100 gr de riz long
30 gr de beurre
1 oignon
0,400 litre de bouillon de légumes
1 branche de thym
sel fin et poivre du moulin
6 courgettes jaunes
300g de ratatouille

Préparation
Préchauffez votre four à 200°C.
Mettre 20g de beurre dans une casserole (allant au four avec un revêtement type cocotte).
Ajoutez l'oignon haché et laissez revenir 1 minute sans coloration, puis assaisonnez votre oignon.
Ajoutez le riz. Il faut nacrer le riz (le rouler dans le mélange jusqu'à ce que le riz devienne transparent).
Versez le bouillon de légumes sur le riz (le volume doit représenter 2 fois le riz).
Ajoutez les herbes aromatiques, couvrez et placez au four.
Faites cuire 20 minutes maximum et sortez du four.
Laissez le couvercle 5 minutes puis ajoutez 10g de beurre.
Mélangez et tenez à température pour mouler la couronne.
Faites de fines tranches avec les courgettes jaunes.
Les faire revenir dans un filet d'huile d'olive avec une branche de thym, et assaisonner.
Procédez au montage en commençant par chemiser votre moule de courgettes.
Ajoutez votre riz en prenant soin de chemiser votre moule et ajoutez votre ratatouille.
Refermez votre couronne et placer la au réfrigérateur.
Une fois froide, vous pouvez la démouler (peut être aussi servi chaude).

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

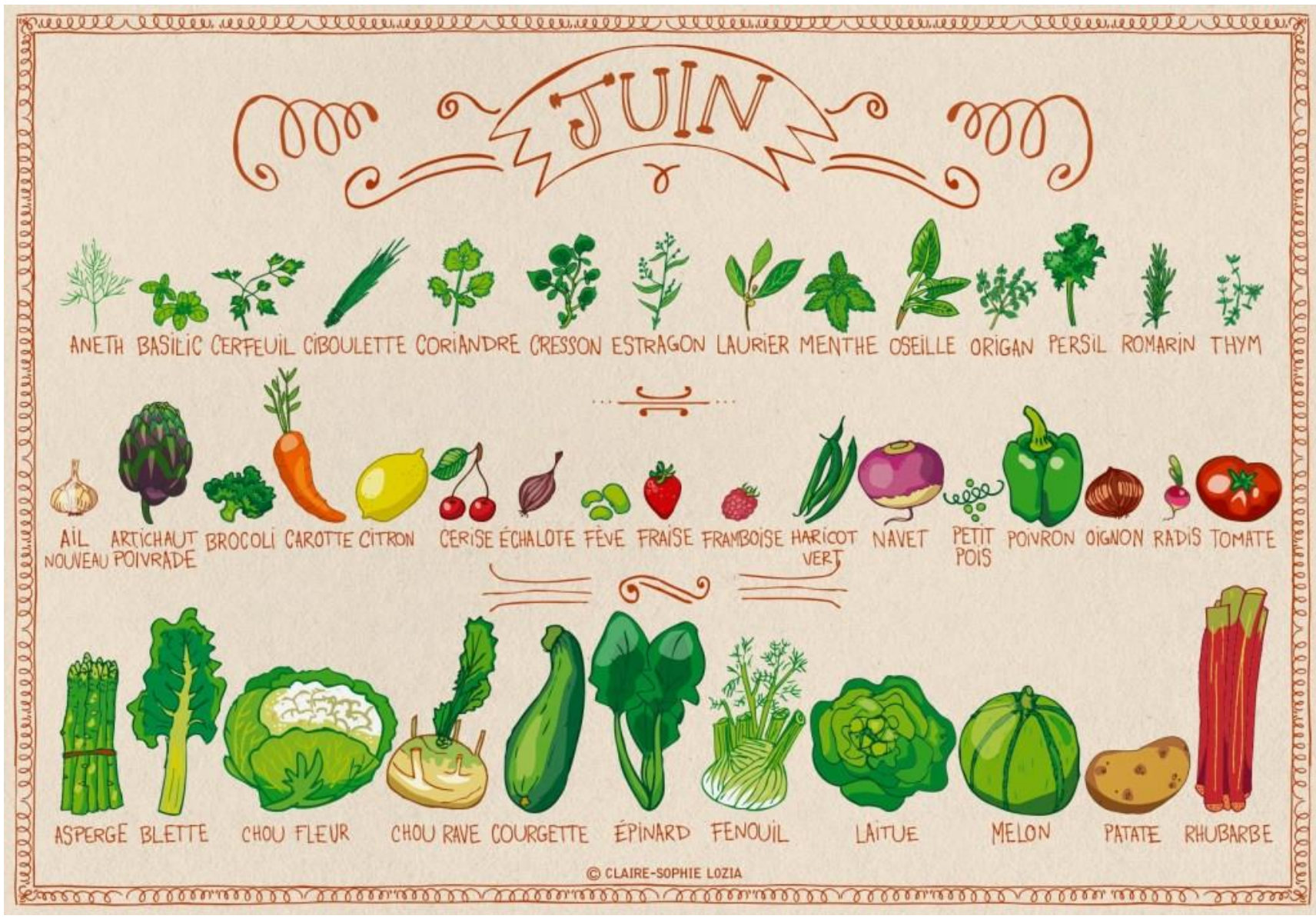
LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Appel à bénévoles

C'est la pleine saison! Carottes, panais, et choux parmi d'autres légumes sont en terre et ont déjà besoin d'attention. Si vous en avez envie …et le temps, vous êtes les bienvenus pour nous aider à les désherber. Nous montons également une nouvelle serre. Toute aide sera la bienvenue.
Idéalement le matin du lundi au vendredi. Si nous sommes plusieurs , 1 ou 2h une fois par semaine devraient suffire!
N'hésitez pas à nous envoyer un mail si vous êtes intéressés ou à vous inscrire sur le sondage
https://framaforms.org/benevolat-au-jardin-1593030282

Infos pratiques

Petit changement pour le lieu de retrait Croix-Rouge. Afin de protéger les légumes des éléments extérieurs, les paniers pour les adhérents de la Croix-Rouge seront désormais accessibles dans un petit local sous le porche où ils sont déposés actuellement. L'accès sera fléché.

Merci de prendre un sac/cabas pour récupérer vos légumes, et pour les adhérents récupérant leur panier au Jardin, nous vous rappelons de ne pas prendre les cagettes en plastique. D'ailleurs, si vous avez des cagettes en bois (non marquées, c'est-à-dire sans inscription) chez vous, nous les acceptons avec plaisir! Merci de votre compréhension ☺

C'est de saison !