



### Le coin des recettes . . .

#### Beignets d'aubergine et chorizo

##### Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines  
200g de farine  
2 Œufs  
20cl de lait  
20 tranches fines de chorizo  
100g de féta  
50g de Ricotta  
6 feuilles de basilic  
Huile pour friture  
1 cuil. à soupe de gros sel  
1 cuil. à café rase de levure chimique  
Sel  
Poivre

##### Préparation

Coupez une vingtaine de tranches un peu épaisses d'aubergines. Fendez-les dans l'épaisseur. Parsemez-les de gros sel et laissez-les dégorger 30 min. Essuyez-les.  
Mélangez dans un saladier la farine avec les œufs battus, la levure, du sel et du poivre. Délayez avec le lait.  
Ecrasez la féta et mélangez-la avec le basilic ciselé. Garnissez-en les tranches d'aubergines fendues avec le chorizo puis une cuillerée de féta. Aplatissez-les.  
Chauffez le bain d'huile. Passez les tranches d'aubergine une à une dans la pâte et faites-les frire par série de 5, environ 8 min. Egouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servez sans attendre, bien chaud.

#### Beignets sucrés de courgettes

##### Ingrédients pour 4 personnes

1 courgette  
90 g farine T110  
1 c. à soupe huile d'olive  
1 c. à café eau de fleur d'oranger  
1 oeuf  
1 c. à café sucre en poudre + un peu pour le dessus  
1 pincée sel  
1 c. à café levure sèche de boulanger  
10 cl eau tiède à 25°C  
De l'huile de friture

##### Préparation

Lavez et râpez la courgette. Salez-les légèrement et laissez-les s'égoutter.  
Versez la farine dans une terrine, versez la levure sur un bord, couvrir de farine. Au centre, faites un puits, versez-y l'œuf, la fleur d'oranger, l'huile, le sucre et le sel. Commencez à mélanger délicatement avec une cuillère en bois, puis ajoutez peu à peu l'eau.  
Quand le mélange est prêt et bien lisse, ajoutez les courgettes.  
Laissez reposer 30 minutes.  
Dans une petite casserole, faites chauffer l'huile. Quand elle est chaude (il suffit de tester avec un peu de préparation, si celle-ci bouillonne, c'est bon), cuire les beignets en prélevant une cuillère à café bombée de mélange et en la versant dans la casserole. Le beignet remonte à la surface, le tourner et continuer la cuisson. Il doit être bien doré de chaque côté. Déposer les beignets au fur-et-à-mesure sur une assiette recouverte de papier absorbant.  
Saupoudrer de sucre avant de servir



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

## Fromages !



A partir de ce vendredi 07 Août, nous vous proposons les délicieux fromages de brebis de La Ferme de La Houlette, qui seront labélisés bio dans quelques semaines.

Compte-tenu des conditions d'accueil du Jardin, les fromages ne seront disponibles que sur **pré-commande par mail auprès de Sébastien ou Caroline** [lesbrebisdelahoulette@gmail.com](mailto:lesbrebisdelahoulette@gmail.com) à retirer au Jardin entre 16h et 19h le vendredi **uniquement**.

Les règlements ne seront acceptés que par chèque (à l'ordre de l'EARL La Houlette). Les commandes seront closes le jeudi à 17h.

Attention, nous ne pourrions conserver ces fromages frais en dehors des créneaux de retrait de paniers, nous vous remercions donc de ne passer vos commandes que si vous êtes sûrs de venir au Jardin avant 19h.

### Tarifs Fromages Brebis Bio 2020

#### Fromage frais :

- Au choix :
- Nature, ail des ours, tomate séchée.
- 4€ TTC l'unité

**Fromage blanc** nature au lait entier cru (pot vert de 430ml) : 4.50€ TTC l'unité

**Faisselle** (320gr) : 3€ TTC

**Fromage affiné** (8 à 15 jours) : 4.20€ (les disponibilités peuvent varier)

**Les petits bouchons** : par 8 : 2.50€ ; par 16 : 4.50€.

Au choix soit 8 ou 16: nature, ail des ours, tomate séchée

Pour les adhérents rochelais, vous pouvez vous renseigner auprès de Sébastien ou Caroline pour connaître les points de dépôts sur La Rochelle.



## C'est de saison !

