



Le coin des recettes . . .

Salade de fenouil, chèvre frais et miel

Ingrédients pour 4 personnes

2 beaux fenouils
100g de fromage de chèvre frais
3 càs d'huile d'olive
1 càs de miel d'accacia
1 poignée d'amandes effilées
du jus de citron

Préparation

Nettoyez les fenouils, supprimez les premières feuilles abimées, ôtez les fanes et coupez les fenouils en deux dans le sens de la hauteur puis les émincer finement. Citronnez-les légèrement.

Dans une jatte, mélangez le fromage de chèvre frais, l'huile d'olive et le miel.

Disposez le fenouil émincé dans un plat de service et couvrez du mélange au chèvre, parsemez d'amandes effilées.

Servez bien frais.

Fondue de fenouil à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de fenouil soit 3 bulbes
150 g de crème fraîche
130 g d'oignon soit 1
30 g de moutarde à l'ancienne soit 2 CàS
30 g d'huile d'olive
8 g de jus de citron soit 1 CàS
1 g de sel
0,50 g de poivre

Préparation

Coupez les extrémités des fenouils, coupez chaque bulbe en deux et retirez la base. Découpez en lanières, lavez et séchez. Pelez et émincez l'oignon.

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajoutez le fenouil et le jus de citron et faites revenir pendant 5 minutes.

Salez, poivrez et laissez mijoter 30 minutes à couvert à feu moyen.

Ajoutez la crème et la moutarde à l'ancienne, mélangez. Laissez mijoter à nouveau 10 minutes. Servez aussitôt.

Galettes de brocoli

Ingrédients pour 6 personnes

1 beau brocoli
1/2 bouquet de persil
65 g de farine
2 œufs

30 g de parmesan en poudre
1 petite gousse d'ail
sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 150°C (th.4-5).

Coupez le brocoli en morceaux et faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez et hachez-les.

Rincez le persil et ciselez-le. Pelez et hachez l'ail.

Battez les œufs dans un saladier. Ajoutez la farine, le parmesan, l'ail, le brocoli et le persil. Mélangez, salez et poivrez.

Réalisez des galettes de la taille de votre choix et faites-les dorer dans l'huile, dans une sauteuse à feu vif, sur tous les côtés.

Disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 15 min.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

C'est de saison ●●●



Dans vos paniers ...

Cette semaine, petite nouveauté dans vos paniers : le radis Red Meat. Il se consomme généralement cru, râpé, émincé finement ou en bâtonnets et apporte de la couleur aux salades et crudités. Il peut également être cuit, de la même façon que le navet mais il perdra sa jolie couleur rose. On peut réaliser des gratins, le glacer ou le poêler par exemple.



De forme ronde, le radis red meat possède une peau blanche et verdâtre au goût piquant et une chair couleur rose vif, croquante et à la saveur douce.

Le radis red meat est originaire de Chine. On l'appelle également "radis pastèque" car sa saveur est plus douce et moins piquante que celle du radis classique et pour sa couleur rose.

Agenda

FORUM des Associations

samedi 5 septembre

à partir de 15h, à côté de la salle des fêtes

Ce rendez-vous annuel est l'occasion pour les enfants et les adultes de venir découvrir la richesse de la vie associative locale et pourquoi pas, de s'inscrire dans l'une d'elle.



Ce samedi 05 septembre, **Arozoar** sera présent au **Forum des Associations** de Le Thou.

A cette occasion, nous pourrions prendre de nouvelles adhésions, alors n'hésitez pas à en parler autour de vous, nous serons ravis de renseigner vos amis!

