



Le coin des recettes . . .

Salade pastèque, chèvre et menthe

Ingrédients pour 4 personnes

400g de pastèque
200g de fromage de chèvre ou feta
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus de citron vert
Le zeste d'1/2 citron vert
1 cuil. à café de menthe hachée

Préparation

Épépinez et coupez la pastèque en cubes.
Émiettez le chèvre frais ou la feta.
Dans un bol, mélangez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive avec le jus de citron vert.
Dans un plat, disposez les cubes de pastèque et le fromage frais émietté. Versez la vinaigrette huile d'olive + jus de citron vert. Parsemez de zestes de citron vert et de menthe hachée. Réservez au frais.
Au moment de servir, versez les 2 cuil. à soupe d'huile d'olive restantes sur la salade.

Aubergines farcies à la mousse de fromage blanc

Ingrédients pour 4 personnes

2 petites aubergines
2 paquets de haché végétal (type Céréral Bio)
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de cannelle
0,5 bouquet de coriandre ciselée
0,5 bouquet de menthe ciselée
100g de Boulgour
2cuil. à soupe d'amandes effilées
2cl d'huile d'olive
Pour la mousse au fromage blanc : :
150g de fromage blanc
25cl de crème liquide entière bien froide
Persil
Sel
Poivre

Préparation

Lavez les aubergines et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Incisez avec un couteau la chair en diagonales et placez les aubergines dans un plat à four.
Grillez les amandes à sec dans une poêle. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Mettez le hachis végétal dans un saladier, ajoutez les épices et les herbes ciselées.
Portez une grande casserole d'eau à ébullition et faites cuire le boulgour en suivant les instructions du paquet.
Egouttez, ajoutez le hachis, mélangez, ajoutez les amandes puis recouvrez les aubergines avec la préparation. Arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 30 min.
Versez le fromage blanc dans une jatte. Montez la crème liquide en chantilly. Mélangez-la délicatement au fromage blanc. Salez et poivrez, ajoutez quelques feuilles de persil.
Servez les aubergines accompagnées de la mousse au fromage et d'amandes effilées.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Agenda

Cette semaine, ce sont nos adhérents qui nous ont transmis ces infos! Merci à eux



Vendredi 25 au Jardin, une de nos adhérente, Nathalie, sera présente de 16h à 19h au moment du retrait des paniers, pour vous faire goûter le miel qu'elle a fabriqué en collaboration avec des abeilles Tholusiennes!



A 20h, toujours vendredi 25 septembre 2020

SALLE DES FETES JOSEPH AVIT – AIGREFEUILLE

Pour cette 11ème édition, le Festival Eco-citoyen Ecran Vert vous propose la projection du film français "**Retour à la terre**" réalisé par Alexandra Riguet en 2018.

La séance sera marquée par **l'intervention de la réalisatrice Alexandra Riguet et Louis Bouteau, agriculteur en biodynamie.**

Cette séance se fait en partenariat avec Terres de liens, mouvement citoyen pour favoriser l'accès et la préservation des terres agricoles françaises.

Enfin Catherine, nous recommande cette rencontre le **Jeudi 1^{er} Octobre** à 20:00

Auditorium Salle Saintonge
rue René Chapsal à Saintes

 **Jeudi 1^{er} octobre**
à 20h

 Auditorium Salle Saintonge
rue Fernand Chapsal à SAINTES

Sain et local d'abord, devenons locavores !

Conférence-débat sur *La sécurité alimentaire en Saintonge*
par **Stéphane LINOU**, premier locavore de France



Organisée par Terre et Habitat 17 et Terre de liens
Entrée et participation libres









Contacts : terrehabitat17@gmail.com / 06 07 02 87 49 | pc@terredeliens.org / 05 45 67 79 46
No pas jeter sur la voie publique