La Feuille de d'ARZOAAR

N°153

Le coin des recettes

Fenouil à la tomate

Ingrédients pour 2 personnes
400g de fenouil
½ boîte de tomates pelées et concassées
Un peu de beurre
Sel & poivre
Thym

Préparation
Lavez le fenouil et émincez-le en lamelles.
Faites chauffer le beurre dans un wok. Ajoutez le fenouil puis les tomates, le thym, le sel et le poivre, mélangez-bien.
Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.

Navets à l'indienne

Ingrédients
2 c. à soupe d'huile végétale
1 gros oignon, haché
1 c. à thé de pâte ail-gingembre
2 tomates, hachées
1 c. à thé de coriandre moulue
1 c. à thé de cumin moulu
1/2 c. à thé de curcuma moulu
sel, au goût
2 tasses de navet, pelé, en cubes
2/3 tasse d'eau chaude
1 c. à thé de cassonade

Préparation
Chauffez l'huile dans une grande casserole à feu moyen; y faire revenir l'oignon 10 minutes. Ajoutez ensuite la pâte ail-gingembre. Faites cuire 1 minute. Ajoutez les tomates en dés, la coriandre, le cumin, le curcuma, le sel, le navet et l'eau; portez à ébullition, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à tendreté du navet, de 20 à 30 minutes. Ajoutez la cassonade et pilez grossièrement le navet dans la casserole. Servez chaud.

Tatin au fenouil caramélisé et à la vanille

Ingrédients
Une pâte feuilletée
2 bulbes de fenouil
1 gousse de vanille
80g de cassonade
1 poignée de raisins secs blonds
80g de beurre
1 cuillère à soupe de rhum

Préparation
Lavez les bulbes de fenouil, ôtez la base et les tiges, et coupez les bulbes en très fines tranches à l'aide d'une mandoline.
Faites chauffer 30 g de beurre à feux doux dans une grande poêle, ajoutez le fenouil et un demi verre d'eau.
Couvrez et continuez la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que le fenouil soit cuit et l'eau évaporée.
Faites gonfler les raisins secs dans un peu d'eau tiède et de rhum. Préchauffez le four à 210°.
Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur et en récupérer les grains. Déposez un moule à tarte sur le feu, y faire chauffer à feu vif le reste du beurre avec le sucre et un peu d'eau jusqu'à ce qu'un caramel se forme.
Ajoutez-y alors le fenouil, les raisins secs et les grains de vanille. Mélangez bien le tout et ôtez du feu.
Abaissez la pâte pour en faire un cercle un peu plus grand que le moule et le déposer sur la préparation, en prenant soin de bien faire rentrer la pâte sur les bords du moule.
Piquez la pâte avec une fourchette et faites cuire 30 minutes environ.
Démoulez la tarte tant qu'elle est encore chaude, et servir avec un sorbet(facultatif).

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