



Le coin des recettes . . .

Salade de carotte râpée à la poire de terre

Ingrédients pour 2 personnes

1 grosse carotte - 1/2 poire de terre - 2 cs d' huile d'olive - 2 cs de vinaigre balsamique blanc - un peu de persil

Epluchez la carotte et la poire de terre.. Lavez-les et râpez-les. Préparez la vinaigrette et versez-la sur les crudités. Servez avec une salade verte (mesclun ici) si cela vous tente.

Gratin de poires de terre

Ingrédients pour 4 personnes

700 g de poires de terre	20 g de beurre
20 cl de crème liquide	25 cl de lait
2 cuill. à soupe de farine	Noix de muscade
Sel, poivre	
Poivre	

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
 Pelez les poires de terre et tranchez-les en fines lamelles.
 Disposez-les dans un plat à gratin.
 Salez et poivrez la crème dans un bol, râpez un peu de muscade et mélangez.
 Versez sur les poires, recouvrez d'une feuille papier sulfurisé et enfourner 30 min. Vérifiez la cuisson.
 Préparez la béchamel: Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux, puis retirez du feu et ajoutez la farine en mélangeant vivement.
 Remettez la casserole sur le feu et versez le lait peu à peu sans cesser de tourner jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Salez et poivrez.
 Sortez le plat du four, ôtez la feuille de papier cuisson et recouvrez le gratin de béchamel.
 Enfournez pour 10 à 15 min jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
 Saupoudrez d'épices de votre choix et servez aussitôt.

Gâteau du matin à la poire de terre , aux amandes et aux pépites de chocolat

Ingrédients

300 g de farine T 65	100 g de beurre
100 g de poudre d'amandes	3 œufs
120 g de sucre de canne	1 pincée de sel
7 g de bicarbonate de soude	
135 g net de poire de terre	
100 g de pépites de chocolat	

Préparation

Pelez un morceau de poire de terre pour en avoir entre 130 et 140 g. Coupez-la en petits morceaux.
 Portez de l'eau à ébullition et plongez-y les morceaux de poire. Cuisez-les 30 minutes.
 Mixez la chair. Ajoutez le beurre en morceaux sur la poire encore chaude pour le faire fondre. Mélangez.
 Mélangez la farine tamisée avec le bicarbonate de soude, le sucre, le sel, les pépites de chocolat et la poudre d'amandes.
 Versez les solides dans un bol mélangeur, ajoutez les œufs puis la chair de poire et le beurre fondu.
 Mélangez de nouveau.
 Préchauffez le four à 180°.
 Versez la pâte dans un moule beurré de 20 cm de diamètre.
 Enfournez pendant 45 ou 50 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir sèche de la pâte.



Retrouvez-nous sur notre page
 Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
 Agriculture France

Et oui, cette année, un nouveau légume fait son apparition dans vos paniers : la poire de terre 😊



Originaire du Pérou, la **Poire de terre ou Yacon**, de son nom latin *Smallanthus sonchifolius*, est une plante vivace tubéreuse de la famille des Astéracées.

Yacon signifie « **racine d'eau** » dans le langage des incas.

La poire de terre est cultivée pour ses tubercules comestibles, croquants et au goût sucré. Ils ont la forme de grosses patates douces.

Voilà un nouveau légume-fruit intéressant car il vient compléter la palette des légumes habituels en hiver, une époque où la variété des légumes disponibles au jardin est moindre.

Voyons les utilisations possibles :

Texture et saveur : bien que ce soit un tubercule, ce légume s'apparente plutôt à un fruit. Il est très juteux, croquant. Sa texture est entre la **poire et la pastèque**. Côté saveur, son goût n'est pas très prononcé et légèrement sucré.

La poire de terre peut se consommer **crue**, par exemple en cubes **dans une salade**, ou comme des radis. Vous pouvez également les ajouter à vos jus de légumes, les découper en tranches et vous en servir comme base pour une tartinade sucrée ou sucrée salée.

Les poires peuvent aussi être mangées cuites en sautées, en gratin, en gâteau. **Bref, un légume-fruit à tout faire !**

La poire de terre est riche en inuline, un sucre indigeste, qui donne au tubercule son goût sucré. Comme ce sucre n'est pas absorbé ou digéré par notre organisme, les poires de terres sont **très peu caloriques**. L'inuline a aussi un effet prébiotique qui stimule la croissance des bactéries intestinales bénéfiques ; ce qui aide à améliorer l'absorption des minéraux, booste le système immunitaire et favorise une bonne digestion.

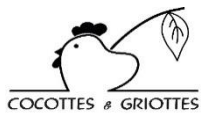
Mini marché ●●●

Nous vous attendons pour une **vente spéciale**

Le vendredi 18 décembre
de 16h à 19h

Celle-ci est réservée aux adhérents d'Arozoaar et aux clients de la Ferme du Mont d'Or, mais vous pouvez venir avec 1 ami ;-)

Important : pensez à commander vos chapons très rapidement auprès de Cocottes et Griottes, sans quoi nous ne pourrions garantir leur présence, au vu des contraintes sanitaires liées à leur activité.



La Ferme de La Houlette et leurs tommes de brebis



Deux de nos adhérents viendront également présenter leur miel. **Jacques Chatelier et Nathalie Dedron.**

Nous tenions à vous préciser que les ruches sont situées sur un terrain "bio", donc favorable en diversité de fleurs. Cependant, les abeilles vont butiner jusqu'à 3 km autour de la ruche et **le miel ne peut donc avoir la qualification de miel bio.**

Belle idée !

"Pour donner un peu de baume au cœur en cette période de confinement, la **Mairie de Thairé** a organisé un **concours de Noël eco-responsable**. Une bonne idée pour inciter les gens à décorer leurs maisons de façon plus responsables en utilisant des produits recyclés, et en faisant appel à leur créativité!

Plusieurs familles se sont déjà inscrites, ont illuminé leur maison et on créé de drôles de personnages avec leurs enfants! Ainsi, pendant leurs promenades, petits et grands peuvent rêver en attendant le Père Noël..."

