





N°165

# Le coin des recettes • •

#### Salade de betterave rôties / pomme de terre

Ingrédients pour 4 personnes
250g de betterave ou selon les moyens
300 g de pommes de terres
200 g de hareng fumé
2 c-a-soupe d'huile d'olive
Sel et poivre noir
Salsa verde (Sauce Verde)

### **Préparation**

Préchauffer le four a 200 C.

Éplucher les betteraves et les couper en gros morceaux. Les arroser d'huile d'olive, assaisonner et placer dans un plat allant au four.

Faire rôtir 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Faire bouillir les pommes de terre avec ou sans leur peau dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendre. Égoutter et les couper en morceaux si elles sont grosses, et incorporer immédiatement 2 tiers de la salsa verde.

Mélanger le reste de salsa verde avec la betterave. Disposer dans des assiettes, ajouter le hareng fumé par dessus.

#### Brownies à la betterave et au chocolat

#### Ingrédients pour 8 personnes

125 ml de purée de betterave cuites 125 ml de sucre

2 œufs

1/2 c. à thé d'extrait de vanille 125ml d'huile végétale

1 1/2 carré de chocolat non sucré

250 ml de farine tout usage

3 c. à soupe de cacao non sucré

Une pincées de sel

3/4 c. à thé de bicarbonate de soude

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 180°C. Tapisser de papier parchemin un moule carré (23 cm).

Dans un bol, mélanger les betteraves, le sucre, les œufs, la vanille et l'huile.

Faire fondre le chocolat dans une casserole à feu doux et ajouter dans le bol.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel, le bicarbonate de soude et le cacao. Ajouter au mélange dans le premier bol. Bien mélanger. Verser le mélange dans le moule.

Mettre au four 30 minutes. Laisser refroidir, couper et déguster!

### Sauce verte au persil

1 bouquet de persil – 1 citron – 6 càs d'huile d'olive – sel – poivre

#### Préparation

Détailler le persil. Mixer les feuilles de persil, avec du sel, du poivre. Ajouter le jus d'un citron, 6 càs d'huile d'olive. Mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse et lisse.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »





LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com

www.arozoaar-cocagne.org

# AROZOOAR recrute! ...

Vous avez des compétences en maraîchage BIO, vous aimez le travail en équipe? Rejoignez l'équipe d'Arozoaar en tant qu'encadrant.e technique!

Sous la responsabilité du chef de culture, l'encadrant.e maraicher.e est en charge de l'encadrement des équipes au quotidien et du respect du planning de production des légumes, de la collecte, préparation et livraisons de paniers de qualité.

Vous pouvez retrouver l'annonce complète ici : arozoaar recrute

## Ateliers

Les ateliers continuent!

La semaine dernière les hommes de l'équipe se sont mis aux fourneaux pendant que les femmes ont amélioré l'accès au bâtiment en y ajoutant une petite dalle de béton. Retour en images







La fine équipe de cuisiniers: **Simon, Nicolas, Mario et Yohan**, aidés par une nutritionniste de la MSA.

Au menu : salade de pommes de terre, gratin de blettes et salade de fruits !

Et pendant ce temps-là, Marine, Marie, Sandrine et Gaëlle s'activent autour de la bétonnière!

Une petite pente douce pour faciliter l'accès au bâtiment...

Cette semaine, les ateliers seront inversés ©



