La Feuille de d'ARZOAAR

N°167

Le coin des recettes

Brandade de cabillaud au chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de filet de cabillaud sans arêtes sans peau
3/4 d'un chou-fleur
3-4 pommes de terre
1 gousse d'ail
15 cl de lait
huile d'olive
fines herbes ciselées (ciboulette, persil, estragon...)
sel, poivre

Préparation
Épluchez les pommes de terre puis taillez-les en cubes.
Lavez et détachez les fleurons du chou-fleur.
Faites cuire les pommes de terre en cubes et les fleurons de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 25 minutes.
Pendant ce temps, faites pocher le cabillaud dans une seconde casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.
Pelez et hachez l'ail.
Égouttez le cabillaud et écrasez-le avec un peu de sel et du poivre.
Égouttez les pommes de terre et le chou-fleur puis écrasez-les avec un filet d'huile d'olive, l'ail haché, le lait, les fines herbes, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une purée.
Répartissez le cabillaud puis le mélange pommes de terre-chou-fleur dans quatre ramequins. Servez aussitôt.

Couscous fenouil, citron

Ingrédients pour 4 personnes
2 bulbes de fenouil coupés en morceaux (garder les fanes)
45 ml huile d'olive
1/2 càs coriandre fraîche ciselée
400 g pois chiches cuits égouttés
120 g olives coupée en 2
1/2 citron (zeste et jus)
1/2 orange (zeste et orange)
250 g semoule
25 cl eau

Préparation
Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le fenouil et faites cuire, en remuant de temps en temps, environ 10-15 minutes. Ajoutez la coriandre, les pois chiches, les olives et le jus de citron et mélangez. Poursuivez la cuisson à feu moyen en remuant de temps en temps.
Pendant ce temps, mettre le jus de l'orange, un peu d'huile d'olive, le zeste d'orange, le zeste de citron dans un bol. Salez. Ajoutez l'eau, portez à ébullition et incorporez la semoule. Couvrez, retirez du feu et laissez reposer pendant au moins 5 minutes. Servir la semoule avec le mélange pois chiches - fenouil, et garnir de fanes de fenouil.

Fenouil braisé à l'orange
Ingrédients pour 4 personnes
4 fenouils
4 oranges
1 càs d'huile d'olive
60 ml d'eau
Sel
Poivre

Préparation
Coupez les fenouils en 6 ou 8 selon leur grosseur. Faites revenir les quartiers de fenouil à la poêle. Salez, poivrez. Versez le jus des oranges et l'eau. Couvrez et laissez cuire à couvert sur feu moyen 25 minutes environ.

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

Extérieur

C'est terminé !
Les murs du bâtiment ont été habillés de bois, par Eddy Fruchard et l'entreprise Citezen. Nous avons donc maintenant un espace isolé thermiquement. Il ne reste plus qu'à aménager l'intérieur !
Cette partie abritera les bureaux et un espace de vie collectif comprenant cuisine, espace de réunion, d'ateliers et autres activités!

Intérieur

Un grand MERCI à Matthieu Cebrero, adhérent du Jardin et surtout menuisier, qui œuvre bénévolement pour le Jardin et avec dextérité pour l'installation des cloisons intérieures délimitant les bureaux. N'hésitez pas à faire appel à lui pour vos travaux d'aménagement.
Toujours accompagné, bien sûr, de nos fidèles bénévoles : Jacques et Jean-François, ☺
Matthieu Cebrero :
matthieu.cebrero17@gmail.com
06 11 08 60 20