La Feuille de d'ARZOAAR

N°170

Le coin des recettes

Carottes sautées à l'aillet et au curcuma

Ingrédients pour 4 personnes
4 carottes
2 tiges d'aillet
Persil
2 càc de curcuma
10 cl de crème (végétale ou pas, c'est à vous de voir)
Sel, poivre, huile d'olive

Préparation
Peler les carottes et les trancher. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un faitout en inox, verser les carottes, bien remuer, saler, baisser le feu, couvrir. Pendant la cuisson des carottes, mixer l'aillet et le persil. Une fois les carottes cuites, ajouter le mélanger mixé. Bien remuer.
Dès que cela sent bon, ajouter le curcuma, bien remuer. Puis finir par la crème. Laisser réduire 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.

Salade de radis noir aux pommes et graines de tournesol

Ingrédients
1 Radis noir
2 Pommes
1 cuil. à soupe Vinaigre balsamique
1 Filet d'huile d'olive
50 g Graines de tournesol

Préparation
Epluchez et coupez le radis en allumettes. Lavez et coupez la pomme en quartiers. Dans un saladier, versez le radis et les pommes. Salez et poivrez. Versez l'huile et le vinaigre balsamique et parsemez de graines de tournesol.

Oeufs brouillés à l'aillet et crevettes

Ingrédients pour 2 personnes

1 bouquet d'aillet
200 g de crevettes entières et crues (150 g si congelées)
3 œufs gros (ou 4 moyens)
2 càs d'huile d'olive extra-vierge
Ciboulette ou persil haché (facultatif)
Poivre noir moulu (facultatif)
Sel

Préparation
Commencer par bien rincer l'aillet pour enlever les restes de saleté. Puis, couper les racines et également à l'endroit où la tige se transforme en feuilles. Retirer la dernière couche qui est normalement plus dure.
Couper les brins d'aillet en morceaux de 1 à 2 centimètres. Si les bulbes sont un peu gros, les couper en 2 ou 4 morceaux dans le sens de la longueur.
Éplucher les crevettes et l'enlever l'intestin.
Saler et poivrer les crevettes selon votre goût.
Laver, sécher et hacher la ciboulette ou le persil. Réserver.
Blanchir l'aillet. Égoutter et réserver.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et y faire revenir l'aillet pendant environ 5 minutes en remuant de temps en temps.
Ajouter les crevettes et les faire sauter une minute de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient roses.
Battre les œufs, assaisonner avec du sel et poivre et les ajouter à la poêle.
Remuer sans arrêter jusqu'à ce que les œufs soient cuits selon votre goût. Enlever du feu rapidement quand vous voyez que c'est presque prêt pour éviter la surcuisson avec la chaleur résiduelle dans la poêle. Servir aussitôt saupoudré de ciboulette ou persil haché.

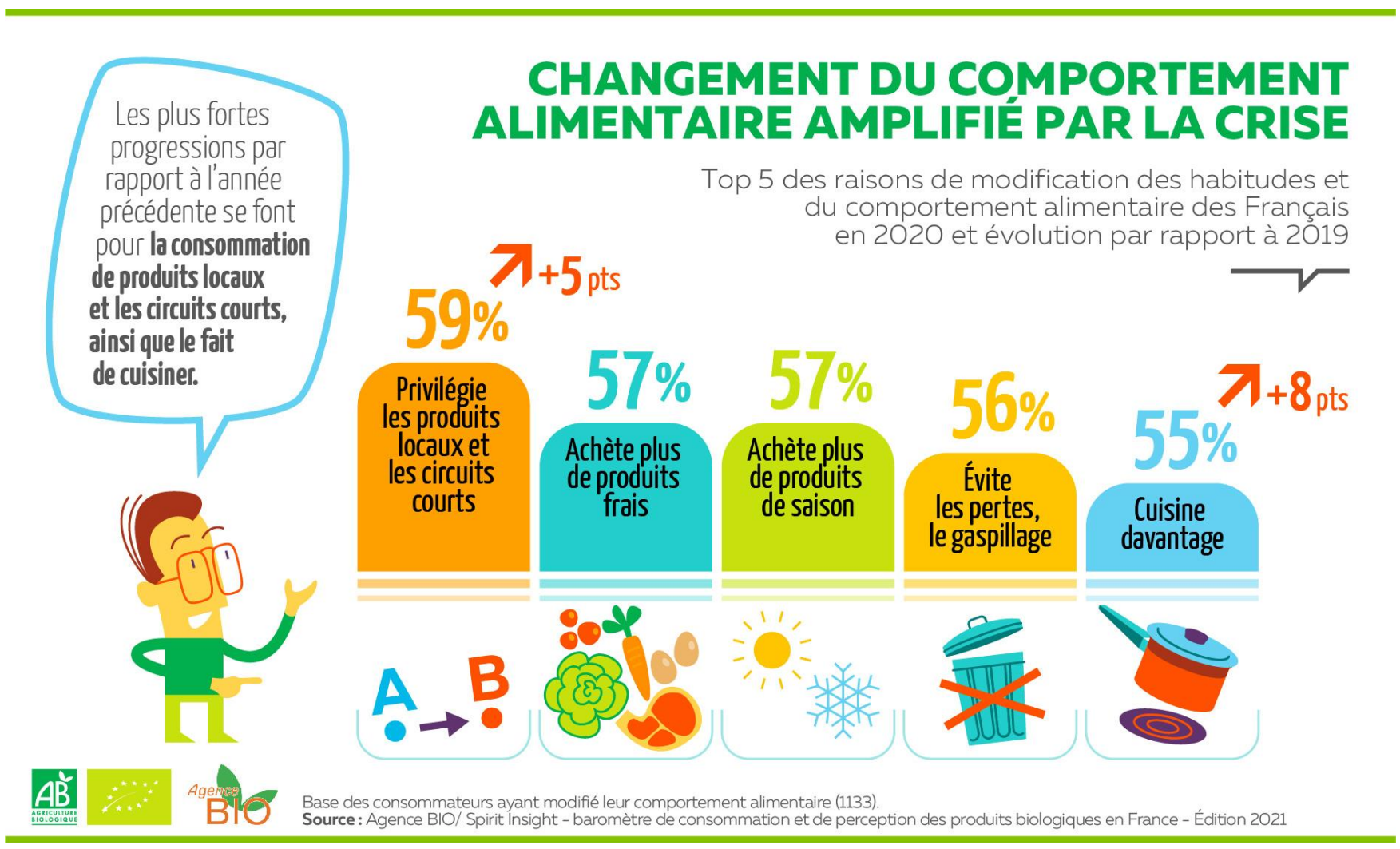
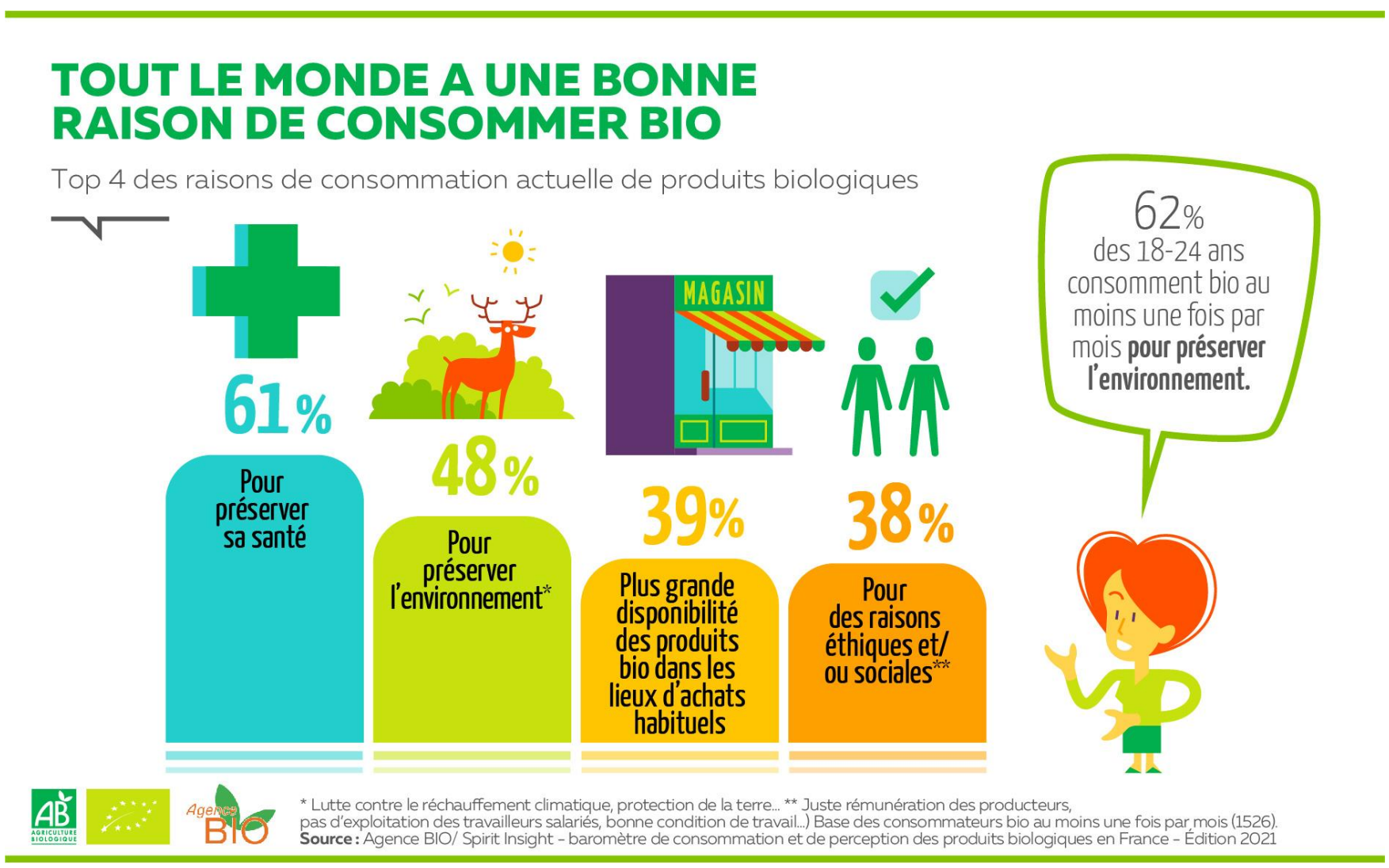
Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

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

Des courses à l'assiette, l'année Covid bouleverse tout, sauf les envies de bio !

Vendredi 19 mars 2021, l'Agence Bio rendait publiques les résultats de la 18ème édition du baromètre de consommation et de perception des produits biologiques en France (Etude Spirit Insight pour l'Agence Bio)au niveaux national et régional.

Au niveau national, l'enquête fait ressortir deux enseignements majeurs :
•l'appétence pour le "manger sain", en plein essor depuis 2019 et qui semble s'installer durablement dans les préoccupations alimentaires des Français.

•l'émergence d'un nouveau consommateur plus "locavore", découvrant de nouveaux points de vente physiques ou en ligne pour ses courses, privilégiant les circuits courts, à l'image des associations pour le maintien d'une agriculture de proximité (AMAP), des magasins de producteurs et des exploitations agricoles elles-mêmes.