La Feuille de d'ARROZOAAR

N°176

Le coin des recettes

Poêlée de Carottes ail et persil

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de carottes
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de cumin
sel, poivre noir du moulin
2 cuillères soupe de persil haché
Une pincée de piment d'Espelette

Préparation
Éplucher les carottes, les rincer et les couper en rondelles.
Chauffer l'huile dans une poêle et ajouter les carottes ainsi que l'ail haché.
Saler, poivrer et ajouter le cumin, faire revenir quelques minutes.
Couvrir la poêle et laisser cuire environ 20 minute à couvert en remuant de temps en temps afin que les carottes n'attachent pas (on peut ajouter un peu d'eau au besoin).
En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement et parsemer de persil et de piment d'Espelette.
Une belle entrée vitaminée qui se déguste tiède ou froide.

Velouté de fenouil *pour 4 personnes*

Lavez et émincez 300g de fenouil, 200g de courgettes, 80g oignons et et 300g pommes de terre.
Faites suer l'oignon dans 1 cuillère à soupe Huile d'olive à la cocotte jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les légumes et mouillez à hauteur des légumes avec le bouillon. Salez, poivrez et fermez la cocotte.
Laissez cuire 15 min et mixez la soupe.
Versez la crème et rectifiez l'assaisonnement.

Mousse de fraises au poivre et basilic

Ingrédients pour 4 personnes
500 g de fraises
2 blancs d'œufs
40 g de sucre en poudre
25 cl de crème liquide entière
2 feuilles de gélatine
1 c à c de poivre noir en grains
1 branche de basilic

Préparation
Rincer les fraises, les sécher puis les équeuter. En conserver quelques-unes pour la déco. Couper le reste en morceaux dans un mortier.
Concasser le poivre en grains.
Rincer les feuilles de basilic Conserver les plus petites pour la déco.
Déposer les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les faire ramollir.
Dans une casserole, faire revenir les fraises avec le basilic dans l'huile d'olive pendant 8 à 10 min. Poivrer. Egoutter les fraises et réserver le jus de cuisson.
Essorer les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans le jus de fraises chaud jusqu'à complète dissolution (en complétant avec un filet d'eau si nécessaire). Laisser refroidir.
Monter les blancs en neige en ajoutant progressivement le sucre. Mélanger les fraises aux blancs en neige en continuant de battre. Ajouter le jus de cuisson des fraises (additionné de gélatine) et mélanger.
Monter la crème en chantilly jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Incorporer délicatement la crème fouettée au mélange précédent.
Placer au réfrigérateur pendant au moins 3h. Décorer avant de servir.

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

Nouvelle équipe

Natacha

Natacha travaille au Jardin depuis 3 mois

Présentation :
Arrivée du Maine et Loire il y a 25 ans, Natacha retrouve au jardin son premier secteur d'activité professionnelle.

Un mot pour définir le Jardin ? Agréable

Un mot pour se définir ? Réservée

Ses passions ? La couture, la pâtisserie, le bricolage et la décoration

Si elle avait un super pouvoir, ce serait magicienne pour changer beaucoup de choses

Si elle était un fruit, elle serait une fraise

Si elle était un animal, elle serait un dauphin

Si elle était une saison, elle serait le printemps

Isabelle

Isabelle travaille au Jardin depuis 1 mois

Présentation : Originaire de la région parisienne, Isabelle arrive en Charente-Maritime il y a 8 ans. Après avoir travaillé dans la grande distribution et dans l'industrie, elle vient de rejoindre le jardin comme assistante administrative et commerciale pour aider Jenny.

Un mot pour définir le Jardin ? Convivialité

Un mot pour se définir ? Esprit ouvert

Ses passions ? les voyages, la cuisine, la décoration

Si elle avait un super pouvoir, ce serait d'être à plusieurs endroits en même temps

Si elle était un fruit, elle serait une mangue

Si elle était un animal, elle serait un chat

Si elle était une saison, elle serait le printemps

Elodie

Elodie travaille au Jardin depuis 1 mois

Présentation : La nature c'est sa nature!

Un mot pour définir le Jardin ? tranquillité

Un mot pour se définir ? attentionnée

Ses passions ? La cuisine, les reportages TV, l'histoire

Si elle avait un super pouvoir, ce serait la téléportation

Si elle était un fruit, elle serait une framboise

Si elle était un animal, elle serait une panthère des neiges

Si elle était une saison, elle serait l'automne

Actualité locale et Bio

OUVERTURE D'UN MARCHE BIO ET DE PRODUCTEURS LOCAUX A LAGORD

Depuis le 27 avril 2021, le mardi de 16h30 à 20h au parc Charier

Proposant uniquement des produits « bio » ou « raisonnés » (de saison, cultivés ou élevés sur le site de production, sans additif ni conservateur…) et issus de circuits courts, soit à moins de 70 kilomètres du lieu de vente, des commerçants non sédentaires prennent place à Lagord.

Ce sont fruits, légumes, huîtres, œufs, yaourts, fromages de chèvre, huiles ou encore céréales et autres aliments en vrac répondant à plusieurs critères environnementaux qui garniront les étals dans le cadre bucolique du parc Charier.

Véritable alternative au marché traditionnel qui se tient tous les vendredis matins du côté du centre commercial des Oiseaux de mer, ce nouveau rendez-vous Lagordais des producteurs locaux permettra aux personnes actives de s'approvisionner plus facilement. Et de faire leurs emplettes en phase avec certaines convictions écologiques.