# La Feuille de d'ARZOAAR

N°177

## Le coin des recettes

**Salade “bistrot” aux haricots verts**

*Ingrédients pour 4 personnes*
*500 g de haricots verts*
*200 g de tomates cerise*
*10 radis*
*12 olives noires*
*4 œufs*
*4 c à s d’huile d’olive*
*1/2 citron*
*1 cuillère à soupe de moutarde*
*1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée*
*1 cuillère à soupe d’aneth ciselée*
*Sel et poivre*

**Préparation**

Equeuter et rincer les haricots verts puis les cuire 7 min dans une casserole d’eau bouillante salée. Ils doivent rester croquants. Les égoutter et refroidir immédiatement dans de l’eau froide (idéalement glacée ; cela permettra de bloquer la cuisson et de préserver la couleur des haricots verts).

Cuire les œufs 6 min à l’eau bouillante, les passer sous l’eau froide puis les écaler délicatement.
Laver puis couper les radis et les tomates cerise.
Dans un plat de service, disposer les haricots verts, les radis, les tomates cerises, les olives et les œufs coupés en deux.

Dans un bol, mélanger le jus du demi-citron avec la moutarde, l’huile d’olive et les herbes ciselées, saler, poivrer et assaisonner la salade avec cette sauce.

**Salade de chou à la grecque**

*Ingrédients pour 4 personnes*
1 petit chou (pointu ou blanc)
1 carotte
1 dizaine d’olives noires
Le jus d’un citron
1 à 2 c à soupe de vinaigre de vin ou balsamique
Huile d’olive (3 à 4 c à soupe)
Sel et poivre
1 bonne pincée de menthe séchée, de thym ou d’origan

**Préparation**
Rincer et sécher et couper le chou en fines lamelles.
Peler et râper la carotte.
Dénoyauter les olives et les couper en rondelles.
Mélanger le tout. Saler et poivrer, ajouter la menthe, l’huile d’olive, le jus de citron et le vinaigre.
Mélangez et laissez reposer au moins 1 heure au frais

**Courgettes râpées sauce citron-coriandre**

*Ingrédients pour 4 personnes*
*3 petites courgettes*
*1 citron*
*2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
*1 pincée de sel*
*4 branches de coriandre*

**Préparation**
Verser le jus citron avec le sel et l'huile dans un saladier.
Ciseler la coriandre. Réserver.
Laver, sécher et râper les courgettes puis mélanger dans le saladier avec la vinaigrette et la coriandre.

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

## Marché bio

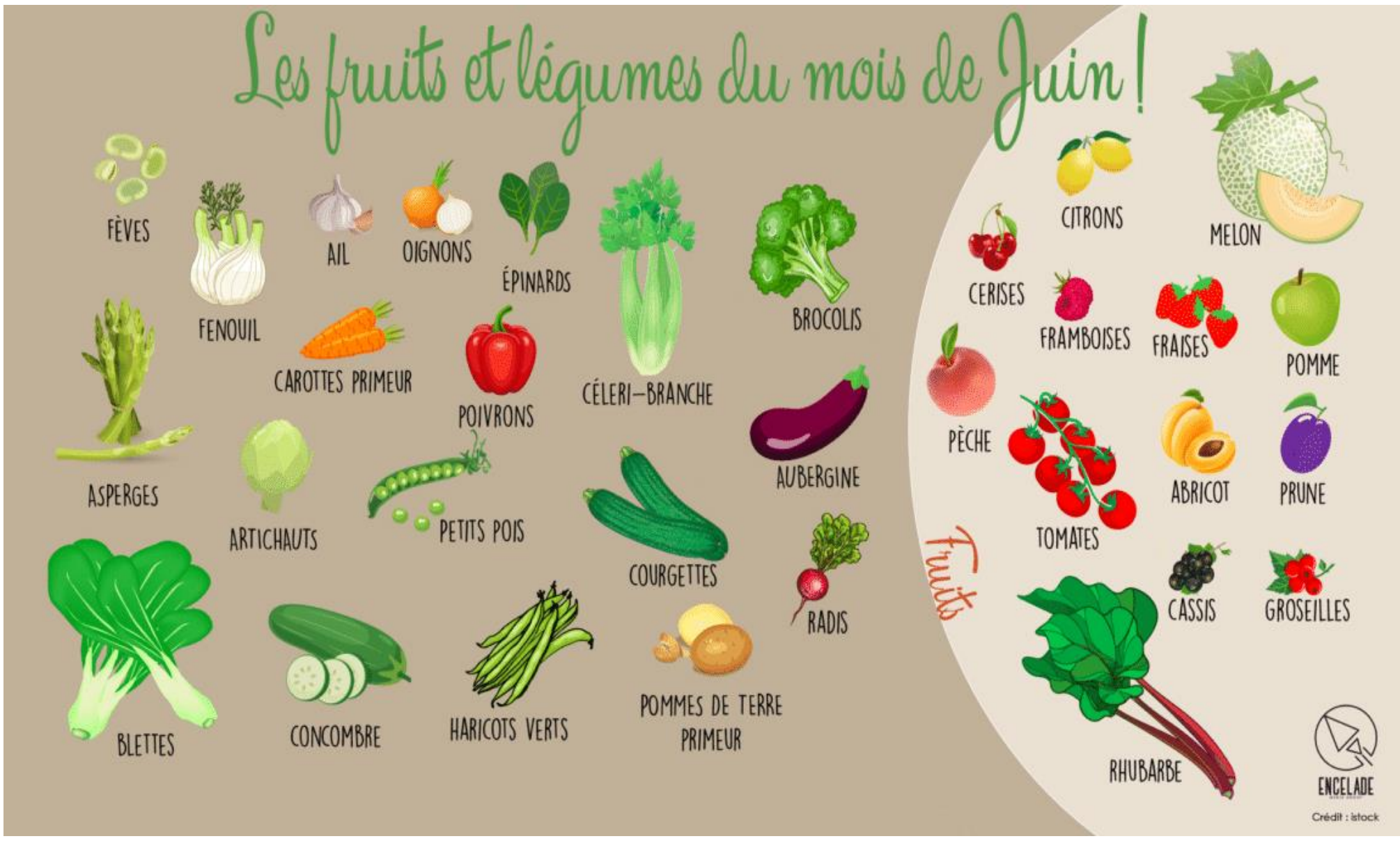
Nous attendions avec impatience ce moment !

Le Jardin et La Ferme du Mont d'Or s'associent une nouvelle fois pour vous proposer un «  P'tit Marché » **le 19 juin.**
**Nous vous accueillerons de 10 h à 13h, au Jardin.**

Vous aurez l'occasion de rencontrer des producteurs locaux tels que Cocottes et griottes, La Ferme de Bellevue, La Pépinière « Les Herbes Folles », etc.
Et bien sûr La Ferme du Mont d'Or.
Sur le stand d'Arozoaar, vous retrouverez également les légumes de L'Authentique potager Bio ( Le Thou) et Aux jardins d'Aunis, (Forges), deux maraichers avec qui nous avons l'habitude de travailler.

Cyril Maguy sera également présent pour un concert solo «  Pick Me Up ».

Bien entendu, toutes les mesures barrières seront respectées.

Vous pourrez vous stationner sur le grand parking.
Sauf météo contraire, le marché se situera juste devant les serres.

## C'est de saison