La Feuille de d'Arozoaar

N°180

Le coin des recettes

Salade toute verte aux pétales de parmesan

Ingrédients pour 4 personnes
½ concombre
1 courgette
½ poivron vert
2 poignées de salade verte
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillères à soupe d'huile de colza
80 g de parmesan en pétales
6 à 8 feuilles de menthe
Sel et poivre

Préparation

Laver les légumes et les sécher.
Peler le concombre et le tailler en fines rondelles.
Effeuiller puis ciseler la menthe.
Détailler la courgette à l'économe en fins rubans.
Tailler le demi-poivron vert en très fines lanières.
Dans un saladier, verser le sel et le poivre puis le vinaigre et enfin les huiles. Mélanger.
Ajouter les légumes, la menthe ciselée et les pétales de parmesan. Bien mélanger et servir.

Velouté froid de betteraves

Ingrédients pour 4 personnes
2 Betteraves, 1 Concombre, 2 Yaourts natures, Persil plat, Sel, Poivre, 1 cuillère à café Huile d'olive, 1 gousse d'ail

Préparation
Faire cuire les betteraves.
Quand elles sont froides, les mixer avec les yaourts, huile d'olive, concombre, ail, sel, poivre.
Répartir sur les assiettes. Décorer de fins bâtonnets de concombre et de persil plat.

Préparation et cuisson de la Betterave

Couper les fanes à la base mais sans entamer la peau. Brosser légèrement sous l'eau de manière à enlever la terre mais ne frottez pas trop fort pour ne pas abîmer la peau. Ne pas éplucher la betterave avant la cuisson car la peau est importante lors de la cuisson.
Ne pas percer la betterave lors de la cuisson pour vérifier si elle est cuite. On voit si la betterave est cuite lorsque sa peau commence à se friper légèrement et se détache au premier frottement.

Cuisson à l'eau
Faire chauffer une grande quantité d'eau salée. Les betteraves doivent être plongées intégralement dans l'eau bouillante.
Une fois que l'eau bout, plonger les betteraves puis laisser bouillir pendant 60mn environ. Le temps de cuisson varie selon la grosseur des betteraves.

Cuisson à la vapeur
Faire bouillir l'eau du cuit-vapeur. Déposer les betteraves dans le panier à vapeur.
Laisser cuire pendant 60 à 120mn selon la grosseur des betteraves.

Cuisson en cocotte
Verser 3 cm d'eau au fond de la cocotte. Déposer les betteraves au fond du panier. Fermer la cocotte et attendre que la soupape tourne. Laisser cuire 15 à 30mn selon la taille des betteraves.

Cuisson au four, dans des braises ou au feu de bois.
Faire chauffer le four à 170° (thermostat 6),
Envelopper les betteraves dans du papier aluminium.
Placer les betteraves sur la grille, au milieu du four.
Laisser cuire pendant 2h à 3 h.

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 activité au jardin

N°180

Nous avons créée une nouvelle activité au Jardin : les plants.

Nous avons pu acquérir une motteuse et avons ouvert une serre à plants.

Celle-ci a été en partie financée par le plan France Relance et la Région Nouvelle Aquitaine.

Grace à cette nouvelle acquisition, le jardin sera plus autonome avec la production de ses propres plants et pourra ensuite approvisionner quelques maraîchers locaux.

Elle nous permettra également de diversifier l'activité des salariés pendant les périodes hivernales où le travail dans les champs est moindre. Ils auront ainsi l'opportunité de suivre toute la culture des légumes jusqu'à la récolte.

cuisine anti-gaspi

Préparer les légumes frais :

Conserves maison : les bocaux maison de fruits et légumes frais vous offrent la possibilité de déguster vos produits, leurs goût et qualités nutritionnelles intactes, pendant plusieurs mois. Réalisables avec tous les fruits à noyaux et avec un grand nombre de légumes (courgettes, potirons, haricots verts, aubergines, etc.) qui, une fois égouttés composent de délicieux mets ou font d'excellents ingrédients pour tartes et cakes salés.

Confitures et gelées pour agrémenter vos fromages blancs ou vos tartines.

Congélation : quasiment tous les fruits et légumes se congèlent.
Lavez et séchez soigneusement les fruits et légumes ;
Répartissez les fruits sur un plateau puis congelez-les une première fois (les fruits à noyaux seront congelés dénoyautés).
Ensachez-les en petites portions puis placez-les à nouveau au congélateur (jusqu'à 1 an de conservation).
Pour les légumes, procédez de même. On conseille cependant pour mieux préserver leurs saveurs et leurs couleurs de les blanchir entre 2 et 5 minutes, de les rafraîchir dans une eau glacée puis de les égoutter soigneusement avant de les congeler.
Destinez les fruits et légumes congelés à des préparations nécessitant une cuisson : soupes, gratins, tartes, clafoutis, compotes, etc., ou décongelez-les directement au wok, à la poêle à feu vif ou au micro-onde.