La Feuille de d'ARZOAAR

N°181

Le coin des recettes

Tartine de courgette à l'italienne

Ingrédients pour 4 personnes
3 courgettes
2 cuillères à soupe d' huile d'olive
1 branche de romarin
3 branches de thym
2 poignées de roquette
4 tranches de jambon de Parme
80 g de parmesan en pétales
Sel et poivre

Préparation
Laver les courgettes. Les sécher puis les couper en tranches épaisses dans la longueur.
Les badigeonner au pinceau d'un peu d'huile. Les parfumer de romarin et de thym effeuillé. Saler, poivrer. Griller les tranches de courgette sur les deux faces soit sous le gril du four en les tournant à mi-cuisson (compter 10 min de chaque côté) soit à la poêle-gril.
Ciseler grossièrement la roquette et l'assaisonner d'un trait d'huile d'olive et d'un peu de sel. Tailler le jambon en lanières.
Monter les tartines : déposer sur chaque tranche de courgette un peu de roquette ciselée, quelques lanières de jambon et des pétales de parmesan.

Tarte salée au chou kale et au curcuma

Ingrédients pour 4 personnes
¼ de bouquet de chou kale
2 c à s d' huile d'olive
3 œufs
25 cl de crème liquide
60 g de parmesan
1 oignon
1 cuillère à café de curcuma
1 pâte brisée

Préparation
Préchauffer le four à 190 °C.
Oter les nervures centrales des feuilles de chou. Les rincer à l'eau et les sécher. Les placer dans un saladier en les déchirant en petits morceaux à la main. Verser l'huile d'olive et en imprégner les feuilles en les brassant de sorte à les attendrir. Réserver.
Eplucher et ciseler l'oignon.
Battre les œufs en omelette. Ajouter la crème, le parmesan et le curcuma. Bien mélanger.
Placer la pâte dans le moule à tarte puis répartir l'oignon et le chou kale sur la pâte. Verser l'appareil à quiche.
Enfourner pour 40 min de cuisson.

Comment consommer le chou kale ?
la nervure centrale des feuilles est tellement dure qu'elle est difficilement consommable. Mieux vaut l'ôter! Même sans nervure, les feuilles restent très fermes... Pour les assouplir, prenez plusieurs feuilles dans vos mains et frottez-les entre elles délicatement avant de les laisser mariner dans une vinaigrette jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
Le chou kale se consomme aussi bien cru que cuit.
Cru, il pourra être servi en salade, seul ou accompagné d'autres fruits et légumes ou s'inviter dans vos smoothies : il se marie très bien avec le kiwi et les agrumes.
Cuit, il s'accommode de multiples façons. Vous pouvez simplement cuisiner ses feuilles. Il pourra être mélangé avec des spaghetti, des courgettes, du riz ou encore une omelette. Ses feuilles feront aussi merveille dans une quiche.

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

Dans vos paniers

N°181

Les tomates arrivent dans vos paniers.

Vous allez pouvoir vous faire plaisir tout au long de la saison avec ce fruit généreux qui se consomme en jus, en condiments, en sauce, en salade, en tarte et pizza, dans les ragoûts ou farci.

Prévia : dite « classique » est de calibre moyen, ronde et bien rouge. Elle se consomme idéalement en crudité à croquer pour apprécier sa saveur. C'est une tomate très charnue et juteuse. Elle est très ferme. Idéale pour les tomates farcies.

Cœur de bœuf : fait partie des tomates riches en goût. Sa chair est ferme et gustative. Elle peut se consommer crue en salade ou cuite, en sauces, soupes ou tomates farcies.

Honey Moon : assimilable à la Rose de Berne a un atout de taille : sa chair ferme. C'est pourquoi, cette variété s'accommode bien en salade. Elle donne des fruits tout au long de l'été dont vous apprécierez la saveur douce et fruitée. Cuites, elles peuvent faire d'excellentes confitures.

Marmande noire : variété goûteuse et des plus savoureuse. La principale caractéristique est donc son goût sucré et une magnifique durée de vie post-récolte.

Country taste : gros fruit rond et charnu parfumé d'un rouge foncé et de bonne tenue après récolte.

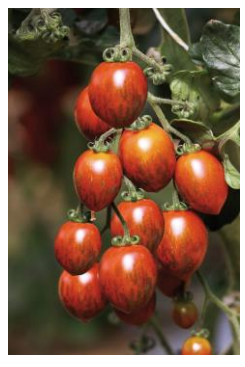
Cornabel : arrivée à maturité peut se déguster crue, cuite, en sauce, en coulis, seule, en accompagnement. Cette tomate extrêmement charnue et douce permet aussi d'obtenir un jus de tomates succulent, à servir frais en apéritif par exemple et à consommer tel quel ou agrémenté d'un soupçon de sel de céleri.
Enfin, il est possible de réaliser de la confiture ou de la marmelade avec des tomates vertes.

Lemon Boy : charnue, elle présente une couleur jaune doré très appétissante. Elle se déguste de préférence crue en salade, mais peut aussi se faire cuire de mille façons et en particulier en tartes fines. Elle se fait aussi griller au barbecue. Elle se marie bien avec le fromage frais et l'avocat. Crue, elle forme de belles tranches régulières ou des petits cubes qui se tiennent bien quand on enlève le jus et les pépins.

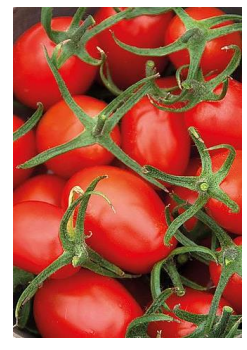
Rugby: Fruit rose original, en forme de cœur, chaire fondante et douce, toucher ferme.

Tomates cerises

tomate cookie



Tomate capricio cerise olivette



Tomate cerise summer sun

Retrait de vos paniers

Quelques rappels :
Si vous ne pouvez pas passer pendant les heures de retrait, pas de panique! Nous les laissons sur les étagères. Vous pourrez donc les récupérer même si nous ne sommes pas là ☺
Lors de votre venue au jardin, pensez à signaler votre passage sur la feuille prévue à cet effet. Lorsqu'il reste des paniers cela nous est plus facile d'identifier les personnes n'ayant pas pu bénéficier de nos bons légumes.