La Feuille de d'ARZOAAR

N°182

Le coin des recettes

Tomates farcies à la courgette

Ingrédients pour 4 personnes
8 tomates
2 courgettes
1 gousses Ail
1 oignon
8 tomates semi-confites
15 cl Bouillon de légumes
4 cuillères à soupe Huile d'olive
1 branche de thym
Sel, Poivre

Préparation
Coupez les chapeaux de vos tomates. Evidez -les.
Coupez les tomates semi-confites en petits morceaux. Lavez vos courgettes. Coupez les en petits cubes.
Otez la première peau de votre oignon et ciselez-le.
Pressez votre gousse d'ail afin d'en récupérer la pulpe.
Dans une poêle faites revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile : l'oignon, les courgettes, les tomates confites et l'ail pendant 5mn en remuant régulièrement. Salez et poivrez.
Farcissez vos tomates avec un peu du mélange poêlé et recouvrez vos tomates de leurs chapeaux.
Déposez-les dans un plat à gratin. Ajoutez le reste de votre mélange poêlé. Mouillez avec le bouillon.
Arrosez d'huile d'olive. Agrémentez de thym.
Enfournez à 200 °C pendant 25 minutes.

Sandwich végétarien

Ingrédients pour 4 personnes
4 mini pains (ou 2 baguettes)
8 tomates confites
1 concombre
4 cuillères à soupe de brousse de brebis
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 belles poignées de salade verte
Quelques feuilles de menthe fraîche
1 filet de vinaigre balsamique
Sel et poivre

Préparation
Lavez séchez et émincez très finement le concombre. Déposez-le dans un saladier avec l'huile d'olive et les feuilles de menthe (préalablement lavées et séchées) froissées. Mélangez et laissez mariner le temps de préparer le reste.
Ouvrez le pain en deux et arroser d'un filet d'huile d'olive.
Dans un bol, assaisonnez la brousse avec le jus de citron, un filet d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre puis la répartir sur une moitié de sandwich.
Disposez ensuite les tranches de concombre.
Ajoutez un peu de salade et arrosez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
Avant de refermer les sandwiches, ajoutez les tomates confites bien égouttées.

Tomates cerises confites express

Ingrédients : 450g de tomates cerises sur grappe, 60 ml d'huile d'olive, 2 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe de miel, 2 gousses d'ail, pelées et écrasées légèrement, 1 pincée de flocons de piment fort broyés, 1 c. à soupe de basilic, Sel et poivre

Préparation
Dans une poêle, chauffez l'huile avec le jus de citron, le miel, l'ail et le piment. Salez et poivrez. Déposez les grappes de tomates dans la poêle. Couvrez et laissez mijoter doucement de 10 à 12mn ou jusqu'à ce que les tomates commencent à éclater. Servez les grappes de tomates et arrosez de vinaigrette chaude. Parsemez de basilic, si désiré.

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

Atelier cuisine

N°182

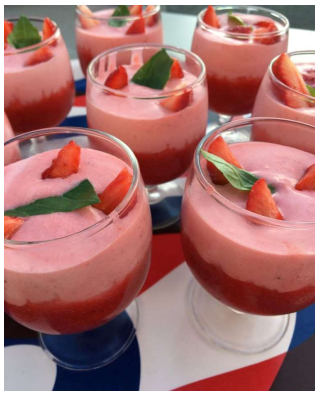
Depuis le début de l'année, Arozoaar a ouvert le programme **Paniers solidaires** à destination des habitants de la commune de Le Thou. Ce programme vise à promouvoir le bien-vivre alimentaire auprès d'un public le plus large possible.
Vendredi, nous avons organisé avec la Mairie de Le Thou, un atelier cuisine. Le but? Préparer des recettes simples et gouteuses avec les légumes du panier. Une façon d'apprendre à cuisiner et découvrir des légumes peu connus comme le Chou kale par exemple ☺

Présentation de l'atelier à Monsieur Le Maire de Le Thou – Pesée et massage du chou kale!

Nettoyage des fraises – découpe des poivrons – et on ne laisse pas une miette de purée de fraises….

Pizetta d'aubergine aux tomates cerise

Salade fruitée de chou kale – Poêlée de pois chiche aux poivrons -



Mousse aux fraises

Et on se régale!