



Le coin des recettes

Crème brûlée tomate, poivron et fenouil

Ingrédients pour 4 personnes

1 tomate
1 bulbe de fenouil
2 poivrons
2 branches de thym
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
50 cl de crème liquide
15 cl de lait
8 jaunes d'œuf
Sel, Poivre

Préparation

Préchauffer le grill du four à 180°C.
Déposer les poivrons et la tomate non préparés dans la lèchefrite du four. Les griller sur toutes les faces. Les déposer dans un saladier et couvrir.
Quand ils ont tiédi, retirer la peau. Les déposer dans un saladier.
Ajouter le lait, la crème et les jaunes d'œufs. Mixer. Saler, poivrer et réserver au frais.
Tailler finement le fenouil, le faire sauter vivement à la poêle, à l'huile d'olive.
Répartir le fenouil dans 4 moules à crème brûlée et verser la préparation au poivron par-dessus. Cuire au four au bain-marie à 100°C durant 40 à 45 minutes.
Servir tiède.

Tarte sucrée aux blettes

Ingrédients pour 4 personnes

1 pâte brisée
300g blettes
250g ricotta
1 cuillère à soupe parmesan râpé
150g sucre roux
2 œufs
75g amandes décortiquées
0,5 citron non traité
3 cuillères à soupe Rhum ou l'alcool que vous avez sous la main

Préparation

Laver les blettes et ne garder que les feuilles (vous pouvez utiliser les côtes pour une autre recette). Emincer finement les feuilles et bien rincez.
Battre les œufs avec le sucre roux, ajouter la ricotta, le parmesan, les zestes et le jus de citron. Mélanger, rajouter le rhum et les blettes.
Foncer la pâte dans un moule à tarte et verser la garniture aux blettes. Pour ne pas ramollir la pâte, ne laissez pas les légumes séjourner trop longtemps dans le fond de tarte avant la cuisson.
Saupoudrer d'amandes et enfourner pour 50 min dans un four préchauffé à 200°C.

Jus healthy aux légumes d'été

Ingrédients pour 4 personnes

1 concombre, 1 courgette, 4 tomates, 12 radis, 1 cm de gingembre et quelques feuilles de basilic

Préparation

Laver les légumes et les sécher. Les tailler grossièrement (conserver la peau).
Passer les légumes à l'extracteur ou au blender en commençant par le gingembre taillé en morceaux.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Ouverture du "Bio Marché", Halle d'Aigrefeuille d'Aunis le Mercredi 21 juillet prochain à 18h.

Halle d'AIGREFEUILLE D'AUNIS
Tous les mercredis 16 à 20h

LE **BIO**
MARCHÉ
LOCAL PAYSAN SOLIDAIRE et FESTIF !

Ce marché bio, paysan, local est porté par un collectif de producteurs, d'associations, de bénévoles d'Aunis Sud. Il sera hebdomadaire et ouvert de 16 à 20h.

Il se veut comme un lieu populaire et chaleureux, participant au dynamisme de nos villages, invitant à la rencontre et la solidarité entre citoyens.

Ce marché sera aussi un acteur de la vie économique locale, pour les circuits-courts et soutenir le métier passion exigeant des agriculteurs.

Ce petit marché entend participer, avec ses moyens et en déployant ses activités, à engager un grand projet alimentaire territorial et un pays d'Aunis en transition solidaire et écologique.

Tous les mercredis :

LE **BIO**
MARCHÉ

Légumes, fruits, pains, pâtisseries, laitages, œufs, viande, conserves, huiles, condiments, vins, bières, jus de fruits, farines, légumes secs, champignons, confitures, miels, thés, cafés, produits ménagers, savons, livres, animations ...

AIGREFEUILLE D'AUNIS
Sous la Halle 16 à 20h



Soutenu par le Groupement des Agriculteurs biologiques de Charente-Maritime GAB17



Un Marché Bio.

Local, paysan, solidaire et festif !

- pour l'accès au plus grand nombre à une nourriture saine,
- pour soutenir l'économie et les producteurs locaux engagés, notre territoire,
- pour l'environnement, la biodiversité, le climat,
- pour la rencontre, l'échange, la solidarité, le plaisir !

Ouverture le 21 juillet !

Pour une agriculture et alimentation bio en Aunis, soutenons les circuits-courts et nos producteurs !

Les producteurs : la Ferme du Mont D'or, La Ferme des Pettes Chaumes, Équi Jardin, Les Semeuses de Lumière, La Ferme des Sens, La Ferme du Pas du Loup, Spinoline de Haute Saintonge, Cocottes et Griottes, Ferme de La Houlette, Nini Vanille, Les Champs d'Aunis, d'autres à venir, et les associations du Collectif Aunis en Transition (Tous les producteurs ne seront pas présent simultanément, en fonction des saisons et de leur disponibilité)

Vous pourrez aussi bientôt commander vos produits en ligne et passer récupérer votre panier le jour du marché

Ne pas jeter sur le voir public

QR code

Pour suivre l'actualité du marché :
Site internet : <https://ferme.yeswiki.net/marchebioaunis>
Facebook : <https://www.facebook.com/Hallesterminatives>

Association Pays Aigrefeuillais en Transition
05 46 01 27 60 - tourault-herve@wanadoo.fr

Pays Aigrefeuillais

Cuisine anti-gaspi ● ● ●

S'il vous reste des parties de fruits ou légumes non utilisées dans vos recettes précédentes, donnez-leur une délicieuse utilité.

- Agrémentez quiches, risottos, pâtes, œufs cocotte, etc. ;
- Préparez en crudité, en soupe, en purée ou en boisson vitaminée et rafraîchissante ;
- Ne condamnez plus les fanes, les feuilles et les parures souvent parfumées, rehaussent le goût des plats : en soupe, ciselées sur une salade ou parfumant les bouillons et plats mijotés ;
- Autre option, n'épluchez pas les produits pouvant se consommer avec leur peau (courgette, concombre, pomme, poire, aubergine, tomate, poivron, potimarron, etc.), vous gagnerez en temps de préparation et ne gaspillerez plus.
- Si vous le pouvez, destinez les éventuelles épluchures au compostage, elles formeront un excellent fertilisant naturel pour vos plantes.