



Le coin des recettes

Aubergine farcie façon tian

Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines
2 courgettes
2 tomates
2 boules de mozzarella
huile d'olive
sel, poivre

Préparation

Couper en rondelles de tailles égales la tomate, la courgette et la mozzarella.
Couper en deux dans la longueur l'aubergine, huiler légèrement, saler, poivrer.
Creuser les demi aubergines en retirant les graines centrales.
Disposer alternativement les tomates, courgettes et mozzarella dans le creux de l'aubergine.
Placer sur une plaque de cuisson, arroser d'huile, saler, poivrer.
Enfourner pour 20 min à 180°C

Petits flans de haricots verts persillés et parmesan

Ingrédients pour 4 personnes

250g Haricots verts
Persil ciselé
25 cl de crème fleurette entière
2 œufs entiers + 1 jaunes
40 g de parmesan râpé
sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 150°.
Beurrer et fariner 4 ramequins.
Laver, éplucher et faire cuire les haricots verts et les faire revenir avec du beurre et le persil.
Réserver une moitié sur une assiette tapissée de papier essuie tout. Mixer l'autre moitié avec la crème fleurette.
Fouetter cette préparation avec les œufs entiers et les jaunes puis ajouter le parmesan.
Couper les haricots verts restants en petits morceaux et les incorporer dans la préparation en rectifiant l'assaisonnement puis verser dans les ramequins.
Enfourner et faire cuire 35 minutes. Servir chauds

Gaspacho de tomates et concombre

Ingrédients pour 4 personnes: 6 tomates bien mures, 1/3 concombre, 1/2 poivron rôti, 1 petit oignon rouge, Quelques traits Tabasco, sel, poivre, Huile d'olive

Préparation

Porter l'eau à ébullition. Préparer un saladier d'eau glacée. Inciser en X les tomates et déposer dans l'eau bouillante durant 1 minute. Les retirer et les déposer dans le saladier d'eau glacée.
Retirer la peau et placer les tomates dans le blender.
Ajouter le concombre pelé et coupé en dés, poivron, oignon, sel et poivre. Ajouter un trait de tabasco. Mixer le tout jusqu'à obtenir une soupe épaisse.
Placer quelques heures au réfrigérateur et Verser le Gaspacho dans des verrines.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Plants de fraises bio du Thou

Vous avez aimé nos délicieuses fraises!

Nous préparons des plants pour que vous puissiez en profiter à domicile.

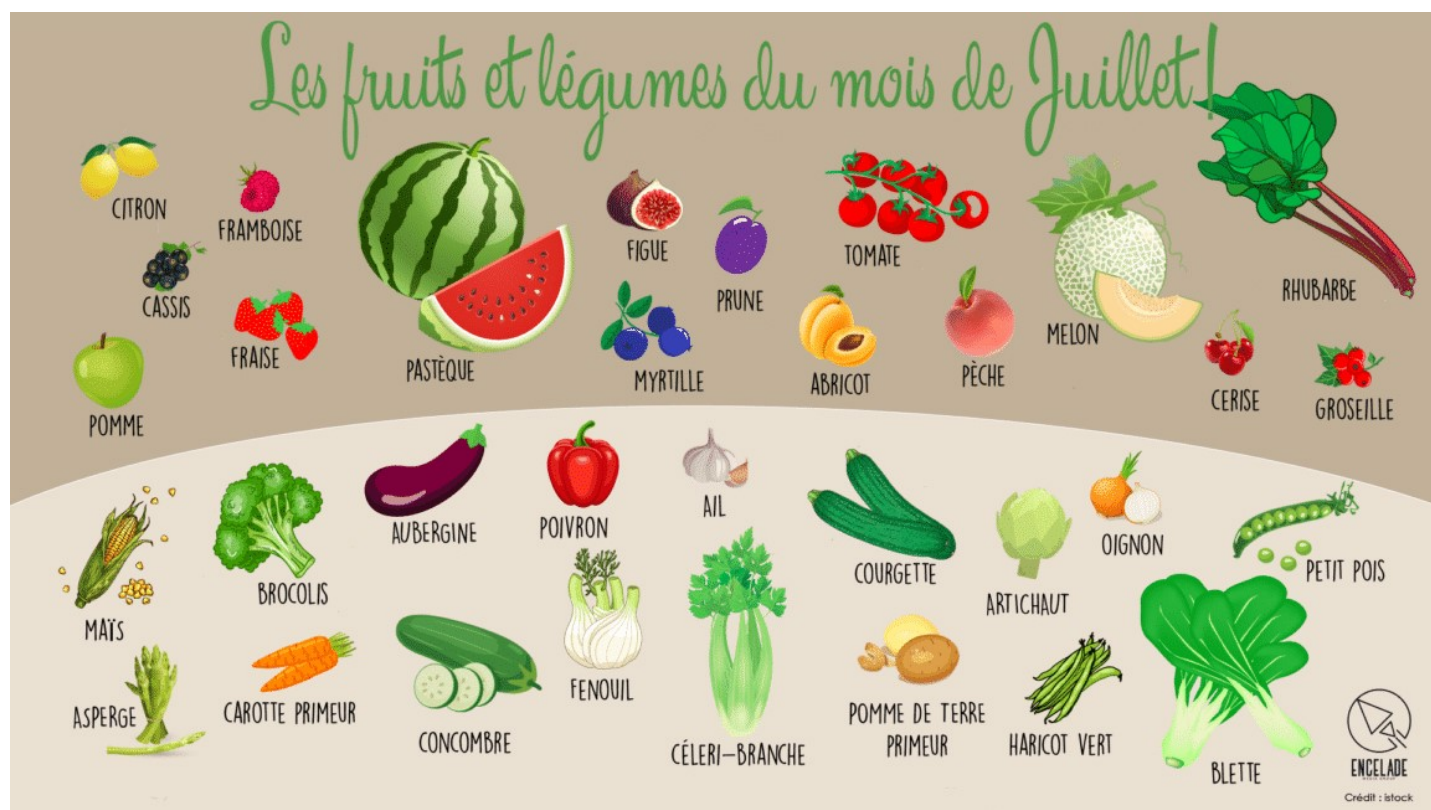
Envoyer-nous un mail avec la quantité et vous les aurez 2ème quinzaine d'août "prêtes à être plantées"!

Pour rappel ce sont des fraises précoces non remontantes.

Prix : 1.40€ le pied

Quantités limitées et réponse rapide souhaitée, le stolon n'attend pas!

De saison



Etre bio en Charente-Maritime

Les conversions en bio en Charente-Maritime

Au 1er juin 2021, nous comptons 38 nouvelles conversions dans le 17 pour environ 1800 ha supplémentaires.

La production dans laquelle ces passages en bio dominent cette année est toujours la filière grandes cultures avec 19 conversions pour 1600 hectares dont 2 installations.

Une tendance qui se confirme donc : la dynamique de conversion en grandes cultures est constante en Charente-Maritime au nord comme au sud.

Le reste des conversions est très éparpillé sur l'ensemble des autres filières : 4 en maraîchage, 4 en PPAM, filières qui concernent plus des porteurs de projet à l'installation, et une conversion dans chaque élevage.

Gageons que les annonces sur la nouvelle PAC soient favorables à maintenir cette dynamique sur la fin de l'année !