La Feuille de d'ARZOAAR

N°185

Le coin des recettes

Gratin de blettes à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes
1 botte de blettes
1 échalote
1 gousses Ail
400g tomates pelées
60 g Gruyère râpé
20 g Beurre
1 cuillère à soupe Herbes de Provence
1 cuillère à soupe Huile d'olive
Sel, Poivre

Préparation
Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7).
Pelez l'échalote et l'ail et émincez-les finement.
Lavez les blettes et séparez les côtes du vert. Hachez le vert et coupez les côtes en tronçons. Faites cuire les côtes environ 10 min à la vapeur.
Faites revenir l'échalote et l'ail dans le beurre avec l'huile. Ajoutez le vert des blettes et faites suer 10 min. Salez, poivrez et réservez.
Versez les tomates et les herbes puis faites mijoter environ 30 min. Replacez le vert des blettes ainsi que les côtes dans la sauteuse. Mélangez et laissez chauffer 5 min.
Beurrez un plat à gratin et versez-y la préparation. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez 30 min.
Passez sous le gril 5 min pour faire gratiner le fromage.

Rouleaux de poivrons farcis aux haricots verts

Ingrédients pour 4 personnes
450g Haricots Verts
2 poivrons jaunes
2 gousses d'ail
1 oignon émincé
60 g d'olives noires dénoyautées
60 g de pignons de pins torréfiés hachés finement
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre
Sel, poivre

Préparation
Préparez et cuisez les haricots verts.
Faites cuire les poivrons au four sous le grill jusqu'à ce que la peau noircisse. Mettez les dans un sac hermétique et laissez reposer. Sortez les poivrons, ôtez la peau et coupez en larges bandes.
Faite chauffer l'huile. Ajoutez l'ail haché et l'oignon émincé. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les haricots verts et les olives noires émincées en rondelles. Faites cuire quelques minutes. Salez, poivrez. Retirez du feu.
Une fois refroidi, ajoutez délicatement les pignons de pins. Déposez le mélange sur les poivrons, puis roulez en boudin. Faites tenir avec une pique en bois. Dressez dans une assiette et arroser de vinaigrette.

Crostinis d'aubergine

Ingrédients pour 4 : 1 aubergine, 6 tomates cerises, 2 gousses d'ail, 12 petites tranches de pain, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de câpres, 12 billes de mozzarella, 2 branches de thym, feuilles de basilic

Préparation
Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et coupez l'aubergine en fines rondelles. faites dorer sur les deux faces avec un peu d'huile. Faites griller le pain et frottez avec l'ail et placez sur la plaque du four garnie d'un papier cuisson. Déposez sur chaque crostini une bille de mozzarella, un peu d'aubergine, une demi-tomate cerise, quelques câpres. Parsemez de thym puis enfournez pour 15 min à 180 °C.

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

Légumes crus

Pour accompagner vos légumes crus pour un apéritif convivial ou un encas

Sauce aux herbes :
1 yaourt grec nature, jus d'1/2 citron, 1 cuillère à café de ciboulette ciselée, 1 cuillère à café de persil haché, 1 cuillère à café d'estragon, sel et poivre
Fouettez le yaourt avec le jus de citron, ajoutez les herbes, salez et poivrez.

Sauce au paprika :
1 yaourt grec nature, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à café de paprika, sel
Fouettez le yaourt avec le jus de citron, ajoutez le paprika et poivrer.

Sauce light au fromage
200 g de fromage blanc o%, 1 échalote, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillère à café de moutarde forte, 1 cuillère à café de persil haché, 1 cuillère à café de ciboulette hachée, sel, poivre
Épluchez l'échalote et hachez-la finement. Dans un saladier, mettez le fromage blanc. Ajoutez-y la moutarde, le vinaigre, le persil, la ciboulette et l'échalote hachée. Mélangez bien puis, salez et poivrez cette sauce selon votre goût. Laissez-la reposer dans le réfrigérateur.

Sauce au fromage frais
1 fromage frais, ½ botte de ciboulette, ½ bouquet de basilic, Lait,
1 cuillère à soupe de lait, Huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
Sel et Poivre
Délayez progressivement le fromage avec l'huile d'olive, puis le lait. Salez, Poivrez. Lavez et ciselez finement le basilic et la ciboulette, incorporez-les. Versez le tout dans bol de service.

Crème de bleu
100 gr de crème fraîche, 125 gr de bleu, Une dizaine de cerneaux de noix
Dans une casserole, disposez le bleu et la crème. Portez le tout à feu doux et laissez fondre le fromage. Mélangez jusqu'à former une crème homogène. Concassez les noix puis ajoutez le tout à la crème. Disposez la crème dans une grosse verrine et laissez refroidir.

Tapenade de tomates séchées
150 gr de tomates séchées, 2 cuillères à soupe de coulis de tomate,
1 gousse d'ail, huile d'olive "autant que nécessaire", 1 cuillère à café de sel
Mixez les tomates séchées, le coulis, la gousse d'ail, le sel. Ajoutez de l'huile au fur et à mesure de manière à former une simili crème. Disposez dans une grosse verrine et réservez.

Nouveaux Adhérents

Le jardin recherche de nouveaux adhérents.

N'hésitez pas à en parler autour de vous et à partager votre expérience avec vos voisins et votre entourage.

Nous restons disponibles pour recevoir toute personne qui souhaiterait avoir des explications et souscrire un abonnement.

Par téléphone au 06 35 37 14 79
Par mail : contact.arozoaar@gmail.com
Ou directement au Jardin