# La Feuille de d'ARZOAAR

N°189

## Le coin des recettes

### Tatin d'aubergines et de poivrons au chèvre frais

*Ingrédients pour 4 personnes*
*3 tomates*
*3 poivrons*
*2 aubergines*
*1 pâte brisée*
*1 oignon rouge*
*300 g* fromage de *chèvre frais*
*Sarriette, romarin , thym*
*Sel, Poivre*
*Huile d'olive*

**Préparation**
Peler et couper les aubergines en fines rondelles et les étaler sur du papier sulfurisé, badigeonner d'un peu d'huile et enfourner à four chaud jusqu'à ce qu'elles soient cuites, tendres (environ 35 mn).
Peler, épépiner et couper en quartiers les tomates. Emincer les poivrons et l'oignon.
Faire cuire les légumes avec de l'huile, sel, poivre et les herbes. Bien faire évaporer l'eau.
Dans un moule huilé, disperser quelques cuillères de fromage, puis répartir la moitié d'aubergines au fond. Ajouter le reste des légumes et bien tasser.
Répartir les reste du fromage, puis le reste des aubergines.
Enfourner une dizaine de minutes à 210°C (thermostat 7).
Disposer la pâte brisée sur le dessus et rentrer les bords.
Enfourner jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite (30 mn).
Démouler et déguster.

### Cake aux haricots verts, feta, pignons et olives noires

*Ingrédients pour 4 personnes*
500g haricots verts
200 g de feta
180 g de farine
1 cuillère à café de levure
3 œufs
10 cl de lait
10 cl d l'huile d'olive
100 g d'emmental râpé
60 g d'olives noires dénoyautées
40 g de pignons de pin
Sel, poivre

**Préparation**
Préchauffer le four à 180°.
Beurrer et fariner un moule.
Préparer et cuire les haricots verts
Détailler la feta en cube, réserver.
Fouetter les œufs avec le lait, l'huile le sel et le poivre.
Incorporer la farine tamisée avec la levure sans trop travailler la pâte.
Ajouter l'emmental, les haricots verts, la feta, les olives et les pignons.
Verser dans le moule et parsemer de quelques olives noires et de quelques pignons.
Enfourner pendant 20 min, puis baisser le thermostat à 160° et poursuivre la cuisson pendant 30 min.

### Purée aux haricots beurre

*Ingrédients pour 4 personnes*
1kg haricots beurre, 300g pommes de terre, parmesan, sel, poivre, beurre, 4 cuillères à soupe de crème fraîche

**Préparation**
Préparer les haricots beurre et éplucher les pommes de terre. Cuire le tout à la vapeur. Mixer très rapidement les légumes. Mettre le tout dans un plat, ajouter le beurre, la crème, le parmesan râpé, le sel et le poivre, mélanger.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

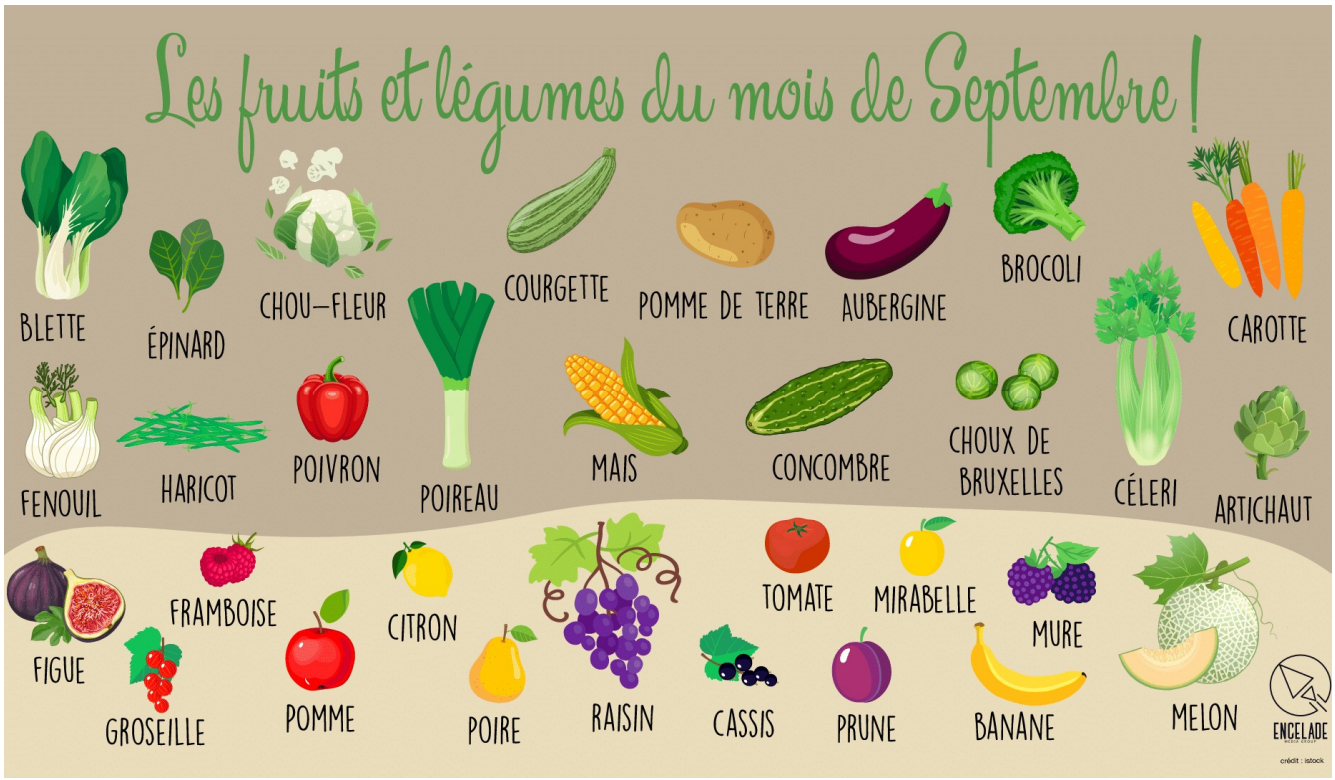
FR-BIO-01
Agriculture France

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

# La vie au jardin

N°189

**Il y a de nombreux habitants au jardin Arozoaar!**

Tous les jours nos salariés ont de la compagnie. Ils ne sont pas les seuls à œuvrer dans les champs et les serres.

# C'est de saison