La Feuille de d'Arozoaar

N°190

Le coin des recettes

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 de beurre fondu
sel, poivre
100 g d'emmental râpé
60 g d'olives noires dénoyautées
40 g de pignons de pin

Préparation
Préchauffer le four à 180°. Beurrer et fariner un moule à cake. Préparer et cuire les haricots verts. Détailler la feta en cube, réserver.
Fouetter les œufs avec le lait et l'huile d'olive, saler légèrement et poivrer. Incorporer la farine tamisée avec la levure sans trop travailler la pâte.
Ajouter l'emmental, les haricots, la feta, les olives et les pignons et verser dans le moule.
Parsemer le cake de quelques olives noires et de quelques pignons. Enfournez pendant 20 min, puis baisser le thermostat à 160° et poursuivre la cuisson pendant 30 min.

Salade de courgette à l'asiatique

Ingrédients pour 4 personnes
3 courgettes
100 g de vermicelles de riz
10 radis
2 oignons frais
1 cuillère à café de menthe ciselée
1 cuillère à café de coriandre ciselée
1 poignée de noix de cajou
2 gros citrons verts
1 pouce de gingembre haché
1 piment rouge
2 cuillère à soupe de sauce soja
30 g de sucre cassonade
2 cuillères à café d'huile de sésame

Préparation
Presser les citrons, ajouter la cassonade, la sauce soja, le piment émincé et le gingembre. Mélanger et réserver.
Cuire les vermicelles 3 min dans l'eau bouillante, rincer sous l'eau froide et égoutter. Arroser d'huile de sésame.
Laver les courgettes et les radis. Les tailler en fines lamelles. Emincer les oignons.
Disposer dans un plat, les vermicelles, les courgettes, les radis, les oignons, la menthe, la coriandre et les noix de cajou concassées. Verser la sauce, mélanger et servir.

Salsa tomate-concombre

Ingrédients pour 4 personnes
3 tomates, ½ concombre, 1 oignon rouge, coriandre, ½ citron vert, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, Sel et poivre

Préparation
Laver et couper en petits dés les tomates. Eplucher, épépiner et tailler en dés le concombre. Eplucher et ciseler l'oignon. Presser le citron. Ciseler la coriandre (en garder une branche pour la déco). Arroser de citron et d'huile. Saler, poivrer, parfumer de coriandre et bien mélanger. Pour les palais aventureux, ajouter quelques gouttes de tabasco ou du piment frais haché dans la préparation.

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

Garder vos légumes de saison

N°190

Comment stocker tous vos légumes correctement ?

Dans le réfrigérateur, au congélateur ou à l'air libre ? Autant de questions que l'on peut se poser une fois ses légumes ramenés à la maison. Voici quelques conseils pour les conserver de façon optimale et limiter le gaspillage alimentaire.

Si l'on pense souvent que les légumes se conservent mieux dans le réfrigérateur, il existe d'autres méthodes pour les garder plus longtemps.

A température ambiante

La durée de conservation des légumes à température ambiante dépend de la nature du légume, du taux d'humidité de la pièce, de sa température et de son degré d'exposition à la lumière. Le milieu ambiant, doit être plutôt frais, sec et sombre ; les légumes doivent être entreposés à plat sur un grand morceau de carton, sur une toile de jute ou dans des cagettes et ne doivent pas se toucher entre eux.

Les légumes à conserver à température ambiante sont :

les tomates peu mûres afin qu'elles mûrissent tout en conservant pleinement leur saveur, elles se gardent ainsi une semaine environ ; Si vous devez en garder de grandes quantités, anticipez le fait que certaines peuvent néanmoins pourrir en les plaçant, sans les empiler, dans un grand contenant que vous vérifierez régulièrement pour éliminer les fruits perdus.

les cucurbitacées ;

les pommes de terre (la chaleur les fait germer et la lumière les rend verdâtre et leur donne un goût amer) ;

les patates douces ;

les ignames ;

les rutabagas ;

les navets ;

l'ail, les oignons, les échalotes, suspendus en tresse au plafond d'une cave pour être mieux conservés que s'ils sont entreposés au sol ;

les carottes, les poireaux, dans un saut contenant un mélange de terre et de sable.

Comment les ranger au réfrigérateur ?

Vous pouvez mettre au réfrigérateur, dans le bac prévu à cet effet, les légumes que vous allez consommer dans la semaine. Les températures y sont comprises entre 8 et 10°C et permettent une maturation lente du produit. Il faut éviter de les mélanger et ne pas les laver, cela les fait mûrir plus vite.

aubergines, concombres, oignons frais, poivrons peuvent être déposés directement dans les différents bacs du réfrigérateur ;

La salade : Le premier ennemi de la conservation de toutes les variétés de salade est l'humidité durant le stockage au réfrigérateur. Vous pouvez ainsi disposer une feuille de papier essuie-tout au fond d'un plat avant d'y déposer votre salade et d'operculer le tout avec un film plastique ou un emballage en cire d'abeille. Si votre salade s'est un peu flétrie, qu'elle a desséché, il existe un moyen simple et particulièrement efficace de lui redonner une deuxième vie : immergez vos feuilles de salade flétries pendant quinze minutes dans un saladier rempli d'eau tiède. Une fois rincée à l'eau fraîche, elle aura repris sa vigueur de jeunesse !

Légumes-racines (carottes, radis, betteraves…) : quand on les achète en bottes et qu'on veut les conserver dans le frigo, il faut toujours couper leur feuillage avant de les placer dans le bac à légumes. Sinon, leurs feuilles vont engendrer une déshydratation des légumes, et quand on voudra les déguster, ils auront moins de goût et auront perdu une bonne partie de leurs qualités nutritives.

Le congélateur, une bonne idée ?

Peut-on congeler tous les légumes ? Oui ! C'est une méthode qui vous permettra de les garder en parfait état durant dix mois maximum. La plupart, comme l'aubergine, la courgette ou les pommes de terre ont besoin d'être blanchis avant, c'est-à-dire d'être plongés dans de l'eau bouillante quelques minutes avant d'être mis dans de l'eau froide. N'oubliez pas de bien les sécher à l'aide d'un torchon ou de papier absorbant et de les mettre dans un sac de congélation avant de les ranger. Le plus : il n'est pas nécessaire de les faire décongeler avant cuisson.

Le saviez-vous ?

Les fruits ne doivent pas à être disposés à côté des légumes. Certains d'entre eux comme la poire ou la pomme dégagent de l'éthylène, une substance qui les fait mûrir plus rapidement. Elle leur donne également un goût d'amertume.