



Le coin des recettes

Gratin de courgettes et d'aubergines

Ingrédients pour 4 personnes

1 Aubergine
2 Courgettes
1 poivron jaune, 1 Poivron rouge
3 Tomates
85g Gruyère râpé
175g Crème fraîche
2 Œufs
3 cuillères à soupe Huile d'olive
Beurre
Sel, Poivre

Préparation

Couper l'aubergine, les courgettes et les tomates en cubes. Éépiner et couper les poivrons en lamelles. Faire revenir dans l'huile, l'aubergine et les poivrons à feu vif pendant 10mn en remuant. Ajouter les courgettes, poursuivre la cuisson 5mn en remuant. Ajouter les tomates, du sel et du poivre. Laisser mijoter 40mn à feu doux en remuant régulièrement. Préchauffer le four à 240 °C. Beurrer un plat. Battre la crème et les œufs, saler, poivrer, ajouter le gruyère râpé et les légumes. Mélanger bien. Verser la préparation dans le plat et enfourner 20mn.

Poêlées de chou kale aux poivrons

Ingrédients pour 2 à 3 personnes

1 oignon
1 gousse d'ail
4 feuilles de chou kale
1/2 poivron
1 cuillerée à soupe de câpres
1/2 citron
2 cuillerées à soupe de noix concassées

Préparation

Peler et émincer un oignon. Peler, dégermer et écraser une gousse d'ail. Retirez les côtes épaisses du chou et couper les feuilles en fines lanières. Couper le poivron en petits dés. Faire chauffer un filet d'huile dans une sauteuse. Faire revenir l'oignon et l'ail 5 min. Ajouter les lanières de chou kale, le poivron, les câpres et laisser cuire environ 10 min, jusqu'à ce que les feuilles de chou kale soient cuites. Ajouter les noix concassées, un filet de jus de citron. Servir chaud ou froid.

Houmous aux betteraves

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de betteraves cuites, 100 g de pois chiches, 1 filet de jus de citron, 1 cuillère à café d'ail émincé, 5 à 20 g de pâte de sésame (selon vos envies), Huile d'olive, Cumin, Sel et poivre

Préparation

Laver et sécher les feuilles de chou. Faire revenir les graines de courge dans une poêle quelques minutes. Mixer le jus de citron, la levure, le sel, les graines de courge, les amandes, l'ail et les feuilles de chou jusqu'à obtenir une texture lisse puis incorporer l'huile. Verser le pesto dans un bocal stérile et hermétique puis conserver-le au réfrigérateur quelques jours.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

World Clean Up Day

Le Samedi 18 Septembre 2021 de 10h00 à 17h00
Participez à la journée mondiale du nettoyage de la planète !

Pour Mobiliser ! Le World CleanUp Day a pour ambition folle de rassembler au moins 3,5 millions de citoyens sur des milliers de sites de collecte. Y'a moyen ! D'autant plus que ce mouvement appartient à tous et toutes.

Le rôle de l'association étant de promouvoir cette journée comme étant festive, positive, pédagogique, une manière de voir les choses différemment pour changer les comportements.

Pour Informer ! La mission du World Clean Up Day consiste aussi et surtout à attirer l'attention sur la prolifération des déchets sauvages.

Pour Préserver ! Malgré les efforts entamés ces dernières années le volume des déchets sauvages est croissant. Les chiffres démontrent qu'il y a urgence à agir en modifiant nos comportements mais également en produisant et en consommant différemment.

Pour Changer ! Parce que nous sommes tous concernés par la dégradation de notre environnement nous invitons TOUS les acteurs : écoles, associations, entreprises et citoyens à agir en participant à la Journée mondiale du nettoyage de notre planète.

Rdv : parking du magasin Boulanger à ANGOULINS

CYCLE AND SOUND - BALADES MUSICALES EN FAMILLE

dimanche 26 septembre 2021 au Verger communal sur la commune de Landrais à partir de 10h

La Communauté de Communes Aunis Sud vous propose une nouvelle saison des Cycle & Sound pour découvrir le patrimoine à vélo (boucle de 10 km), des musiques festives et pour déguster des produits locaux.

Visitez le verger de pommiers bio agroforestier de Landrais où un éleveur bio de la commune fauche le foin pour ses vaches et participez à la fabrication du jus de pommes avec l'association Les Croqueurs de Pommes.

La CdC s'associe avec Eau 17 et propose au public (10h-12h) des ateliers thématiques autour de l'eau : présence d'intervenants d'Eau 17, mini-labo thématique, visite du château d'eau et la station de pompage du Thou sur inscription, atelier décoration.

Repas possible sur réservation plat unique : cochon grillé/mojettes. Pensez à amener vos couverts et assiettes !
Ou apportez votre pique-nique

14h : début de la randonnée à vélo de 11 kilomètres, port du casque obligatoire.

15h : étape gourmande et musicale à mi-chemin.

16h30 : La programmation musicale, permettra au public d'apprécier un chœur mixte du conservatoire « les copains d'abord » accompagné d'un quatuor jazz.

Le concert sera suivi d'un mini marché et de dégustations de produits locaux (bières, miels, fromages de chèvre, pâtisseries, confitures, pains).

Ces escapades conçues pour un public familial, sont placées sous le signe de la découverte, de la convivialité et de l'échange. Si vous ne souhaitez pas participer à toutes les activités, ce n'est pas un problème, venez quand vous voulez !