



Le coin des recettes

Tomates farcies aux pommes de terre et chèvre frais

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pommes de terre
8 tomates à farcir
1 oignon
50 g d'olives noires dénoyautées
200 g de chèvre frais
Quelques feuilles de basilic
1 filet d'huile d'olive
sel
poivre

Préparation

Laver et essuyer les tomates.
Couper les chapeaux des tomates. Réserver. Evider les tomates et conserver le jus. Saler légèrement l'intérieur des tomates et les retourner dans un plat pour les faire dégorger pendant 5 à 7mn.
Préchauffer le four à 180°C (th.6).
Eplucher les pommes de terre puis les tailler en petits dés. Mélanger les pommes de terre avec les olives coupées en rondelles, le basilic, l'oignon finement ciselés et le fromage frais.
Garnir les tomates de la préparation et les déposer dans un plat.
Verser un peu du jus des tomates et un filet d'huile d'olive dans le fond du plat puis enfourner pendant 40 à 50mn.

Pizza d'aubergines (sans pâte)

Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines moyennes (il faudra une vingtaine de rondelles)
300 g tomates concassées (ou du coulis)
200 g mozzarella bien égouttée et essuyée
quelques feuilles basilic
huile d'olive vierge extra
parmesan râpé
origan
Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C-190°C
Laver les aubergines, retirer les extrémités et les couper en rondelles d'un demi centimètre environ.
Les placer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Verser un filet d'huile d'olive, saler et saupoudrer d'origan. Les enfourner pendant 10 minutes.
Couper la mozzarella en petits morceaux.
Sortir les aubergines précuites du four.
À l'aide d'une cuillère étaler un peu de sauce tomate sur chacune d'elle, ajouter un peu de mozzarella, saupoudrer de parmesan, saler et poivrer. Verser un filet d'huile d'olive.
Enfourner à nouveau une dizaine de minutes (le tout doit gratiner sans brûler).
Servir chaud ou tiède, garni de basilic.

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

Mixer les pois chiches, la betterave coupée en morceaux, l'ail, la pâte de sésame, le jus de citron et l'huile. Épicer selon ses goûts. Dresser le houmous dans une assiette en ajoutant quelques grains de pois chiches et un filet d'huile d'olive.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Festival du film éco-citoyen écran vert
Du mercredi 22 au dimanche 26 septembre 2021

Pour cette 12e édition, le choix d'Ecran Vert se porte sur deux thématiques, en résonance avec les valeurs éco-citoyennes, écologiques et sociétales.

Les films, les documentaires, les films d'animation sélectionnés vous proposeront de réfléchir autour des ressources et exploitations, vers une nouvelle relation au vivant, l'éducation.

Ce Festival vous présente 25 films, gratuits ou à prix très doux, pour nourrir votre réflexion sur notre monde de demain, et plus encore votre désir d'agir. Documentaires, films de fiction, d'animation, pour grands et petits, à La Rochelle et aux alentours, dans 14 salles différentes.



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.arozoar@gmail.com

Ou directement au Jardin

