





Le coin des recettes •••

Côtes de blettes sautées et pesto de blettes

Ingrédients pour 4 personnes Pour le pesto 100 g feuilles de blettes 50 g parmesan râpé 100 ml huile d'olive 1 gousse d'ail pelée et dégermée sel

Pour les côtes de blettes 300 g côtes de blettes 1 cuillère à café d'huile d'olive Sel

2 brins coriandre fraîche

Préparation

Séparer les côtes et les feuilles de blettes.

Rincer et mixer les feuilles avec le parmesan, l'ail, l'huile, le sel, la coriandre et réserver au frais

Rincer, couper en troncons et cuire les côtes 10mn et faire dorer à la poêle.

Salade tiède de potimarron rôti au chèvre

Ingrédients pour 4 personnes 1 potimarron 120 q de noisettes 2 oignons rouges 4 cuillères à soupe d' huile d'olive 2 cuillères à soupe de miel 100 g de pousses d'épinards 2 crottins de chèvre sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Laver le potimarron, couper en deux , vider les graines puis couper la chair en morceaux de 3 cm.

Eplucher et émincer les oignons, concasser les noisettes. Mettre le tout dans un plat à four. Arroser d'huile et de miel, saler, poivrer et faire cuire pendant environ 30mn, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Verser les légumes dans un saladier, ajouter les fromages émincés et les pousses d'épinard, mélanger et servir.

Gratin d'aubergines à l'italienne

Ingrédients pour 4 personnes

3 aubergines, 2 mozzarella, Fromage râpé, 800g de tomates pelées, Sel, Poivre, 2 gousses d'ail, Thym, Romarin, 3 échalotes, 2 cuillères à soupe de sucre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Pour la préparation à la tomate : mettre les tomates dans une casserole. Ajouter l'ail, le thym, le romarin, les échalotes, sel et poivre. Pendant la cuisson, ajouter le sucre et laisser cuire pendant 15-20 minutes en ajoutant un filet d'huile d'olive.

Débiter les aubergines dans le sens de la longueur. Arroser d'un filet d'huile, faire revenir jusqu'à ce qu'elles grillent légèrement et saler pendant cuisson.

Couper la mozzarella en tranches et préparer le fromage râpé.

Disposer les tranches d'aubergine pour recouvrir le fond du plat. Puis alterner les par étages : aubergine, sauce tomate, mozzarella, fromage râpé jusqu'à épuisement des ingrédients. Mettre au four 25 minutes, et déguster!



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »





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

www.arozoaar-cocagne.org

NOS PRODUCTEURS ONT FAIT AUSSI LEUR RENTRÉE!

Découvrez où trouver leurs bons produits sur Manger17.fr : le NOUVEAU site internet validé par vos assiettes.

Avec le Département de la Charente-Maritime, manger local et de saison, c'est possible ! Faites le plein de carottes, courgettes, aubergines, poires.... juste à côté de chez vous !

Vous avez envie de vous faire plaisir et souhaitez aller à la rencontre de personnes authentiques, sincères, généreuses, engagées et fières de leurs produits ? Le site manger17.fr est fait pour vous !

Retrouvez facilement des producteurs et des produits autour de vous, glanez des idées de sorties, des recettes de chef, des infos, des actus! Partez à la découverte de la diversité des productions du département.

Vous pouvez retrouver de nombreuses catégories de produits estampillé "+ de 17 dans nos assiettes"



Biscuiterie, pâtisserie, confiserie,
Farines, pain et produits dérivés de céréales,
Fruits, légumes frais et légumes secs,
Miel et produit de la ruche,
Œufs de poule,
Pâtes traditionnelles,
Plats cuisinés, produits transformés,
Produits de la vigne,
Produits laitiers,
Safran, plantes aromatiques et huiles,
Viande bovine, veau de lait, volailles, canard frais,...



Dans vos paniers • •

Elles arrivent...











