



Le coin des recettes

Salade d'épinards aux pétales de parmesan et tomates confites

Ingrédients pour 4 personnes

300 g d' épinards

3 tomates confites

80g de copeaux de parmesan

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sel

Préparation

Rincer les épinards et les sècher.

Dans un saladier, mélanger le sel, le vinaigre puis l'huile.

Retirer les tomates de leur bocal à la fourchette et les déposer sur du papier absorbant. Pour retirer l'huile, tamponner les tomates avec une autre feuille de papier absorbant. Les couper en fines lanières.

Déposer les épinard dans le saladier et les assaisonner avec la vinaigrette en les retournant.

Décorer, juste avant de servir, avec les copeaux de parmesan et les lanières de tomate séchée.

Feuilleté de courge au chèvre et cumin

Ingrédients pour 4 personnes

4 carrés de pate feuilletée

600g de courge

1 petite bûche de chèvre

1 cuillère à café de cumin

quelques feuilles d' estragon

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th.6)

Eplucher, épépiner et couper la courge en cubes. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les cubes soient tendres. Egoutter et écraser en purée. Réserver.

Couper la bûche de chèvre en tranches.

Répartir la purée au centre de chaque carré de pate. Déposer des rondelles de chèvre. Saupoudrer de cumin et parsemer d' estragon.

Replier les carrés et enfourner pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les feuilletés soient bien dorés. Déguster bien chaud !

Soupe patate douce et poivron

Ingrédients pour 4 personnes

600g de patate douce, 1 poivron rouge, 1 oignon, 1 cube de bouillon, poivre et sel , persil

Préparation

Éplucher et découper les patates douces et les passer sous l'eau.

Couper l'oignon et le poivron également.

Déposer les légumes dans une casserole, recouvrir d'eau et ajouter le bouillon. Faire cuire jusqu'à ce que les patates soient cuites.

Ajouter le persil et mixer le tout et assaisonner selon vos goûts.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Le 17 novembre, une nouvelle initiative pour la réinsertion et l'économie solidaire voit le jour à Surgères.



Boutique éco Solidaire
ouverture le 17 Novembre

Magasin d'atelier, Éco-responsable

Aunis GD, dans le cadre de sa mission de **réinsertion** lance l'ouverture de sa **boutique éco-responsabilité**.

Fabrication de produits cadeaux, issu d'un circuit court, valorisant les produits de recyclage.

Ouvert le **Mercredi** de 13h30 - 17h30 et le **vendredi** de 10 h à 18h (*fermeture de 12h à 13h*).

En **décembre**, ouverture les Samedi 4, 11 et 18 de 10h à 12h30 et 13h30 à 17h30.

AunisGD
Unissons nos forces pour l'emploi

Animation • Éco-Création
Piégeage • Bâtiment • Espaces verts

05 46 30 60 95
contact.aunisgd@gmail.com

Z.I. de L'Ouest - Rue Marcel Vollaud
17 700 SURGERES

Suivez nous...

Photos et illustrations : associations locales - Conception : MillaBox - Ne pas jeter sur la voie publique. Photo d'architecture : www.milla.com

● ● ●
Votre avis compte

Comme chaque année, vous avez reçu notre questionnaire de satisfaction.

Nous attendons votre retour pour cette semaine. Sachant que vous avez dû profiter de ce beau week-end prolongé nous vous accordons un petit délai supplémentaire.

Merci de prendre le temps de le remplir, car c'est très important pour nous d'avoir votre retour et pouvoir nous améliorer !

Cela ne devrait vous prendre que quelques minutes.

Comme l'année dernière, vous pouvez répondre en ligne ici : <https://form.dragnsurvey.com/survey/r/e2d16032> ou sur le document word reçu et que vous pouvez soit imprimer soit nous retourner par mail.