# La Feuille de d'AROZOAAR

N°204

## Le coin des recettes

### Tarte d'hiver au chou de Milan

*Ingrédients pour 4 personnes*
*750 g de chou de Milan*
*1 oignon finement haché*
*1 pâte brisée*
*2 cuillères à soupe de beurre ou d'une bonne huile végétale*
*100 ml de bouillon de légumes*
*200 ml de crème*
*100 ml de lait*
*3 œufs*
*Sel, Poivre*
*Noix de muscade*

**Préparation**
Epluchez, rincez, coupez en petits morceaux et faites cuire à l'eau le choux.
Faites revenir l'oignon dans du beurre et de l'huile sans faire brunir.
Fouettez le bouillon, la crème, le lait et les œufs; Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade.
Étalez la pâte avec du papier de cuisson dans un plat à tarte. Remplissez d'oignon et de chou, arrosez du mélange œufs/lait. Faites cuire pendant 40mn à 175°C.

### Cassoulet de Poireau

Les poireaux dans vos paniers proviennent D'hier et d'ici à ANGOULINS

*Ingrédients pour 4 personnes*
*4 poireaux*
*1 carotte*
*125 g de champignons de Paris*
*800 g de haricots blancs cuits*
*3 gousses d'ail*
*4 feuilles de laurier, 1 bouquet de thym*
*1/2 cuillère à soupe de concentré de tomate*
*1,5 cuillères à café sel*
*poivre*
*huile*

**Préparation**
Couper, laver et émincer le vert des poireaux. Rincer les blancs et couper en tronçons de 5 cm.
Eplucher et émincer la carotte et les gousses d'ail. Laver et couper en deux les champignons.
Faire revenir le vert des poireaux, la carotte et l'ail pendant 5 minutes dans l'huile puis ajouter le blanc de poireau, les champignons, le concentré de tomate, le thym, le laurier, les haricots, saler, poivrer et mélanger. Laissez cuire à petits bouillons pendant 30 minutes.

### Velouté de pomme de terre et persil

*Ingrédients pour 4 personnes*
*200 g de pommes de terre, 2 bouquets de persil, environ 1 litre d' eau, 10 g de beurre*

**Préparation**
Laver le persil puis le ciseler grossièrement. Dans une grande casserole, déposer le beurre et faire « tomber » le persil (c'est-à-dire, le faire réduire en volume en remuant de temps en temps).
Eplucher et laver les pommes de terre puis tailler en petits dés. Les déposer dans la casserole. Verser de l'eau à hauteur. Saler. Mélanger. Laisser cuire environ 15 min à petits frémissements.
En fin de cuisson, mixer. En option : agrémenter selon le goût de crème fraîche juste avant de servir bien chaud.

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

## C'est de saison

## Vos paniers des fêtes

**Le jardin ne ferme pas pendant les fêtes de fin d'année.**

La distribution du vendredi 24 décembre est maintenue et celle du 31 décembre est avancée au jeudi 30.
Elles se déroulerons aux horaires habituels.

Nous vous remercions de bien penser à nous prévenir à l'avance si durant ces fêtes vous souhaitez reporter vos paniers.

## Marché de noël

**Marché de Noël à Aigrefeuille-d'Aunis**

Ce marché de Noël se déroulera à la fois en intérieur, dans la salle des fêtes et en extérieur, sur la place de la République et le dimanche aussi sous la Halle couverte.
Dans les 2 cas, le port du masque et le Pass sanitaire sont obligatoires (en intérieur et extérieur)

Buvette et restauration sur place.

45 exposants attendus

Salle des fêtes
6 Av. des Marronniers
Aigrefeuille-d'Aunis
Du samedi 18 au dimanche 19 décembre 2021
De 9h00 à 18h00