La Feuille de d'ARZOAAR

N°205

Le coin des recettes

Soufflé à la courge Musquée (Merci Joël)

Ingrédients
500g de courge
50 gr de farine
220 ml de lait
4 œufs
75 g de fromage rapé
Sel, poivre

Préparation
Faites cuire 500 g de courge (épluchée) coupé en cube, 20 min, à la vapeur. Les passer au mixer pour obtenir une purée lisse.
Préparez une béchamel:
Mélangez un verre de lait avec 50 g de farine. Faites tiédir 200ml de lait dans une casserole. Incorporez en mélangeant bien à la préparation précédante.
Amenez à ébullition en remuant sans cesse, laissez épaissir et poursuivez la cuisson à feux doux 5 mins.
Hors du feu, ajoutez 4 jaunes d'œufs un par un, mélangez vivement. Ajoutez 75g de fromage râpé (gruyère, roquefort, comté…) et la purée de légumes.
Montez les 4 blancs en neige très fermes et ajoutez-les délicatement à la préparation. Salez, poivrez et muscadez selon vos goûts.
Mettre la préparation dans un moule à soufflé graissé et fariné. Mettre à four chaud 200°C pendant environ 25 mins).
Servir dès que le soufflé est bien gonflé.

Tatin de céleri-rave

Ingrédients pour 4 personnes
1 Petit céleri-rave
1 Pâte feuilletée
1 Orange non traitée
2 cuil. à soupe Miel liquide
1 cuil. à soupe Sauce soja
1 cuil. à soupe Vinaigre balsamique
20g Beurre
3 cuil. à soupe Pignons de pin
2 Brins d'aneth
Sel

Préparation
Pelez le céleri-rave puis coupez-les en tranches. Poêlez-les tranches dans le beurre sur feu moyen pendant 5 min.
Prélevez le jus de l'orange. Dans une casserole, chauffez le miel avec la sauce soja, le vinaigre balsamique et le jus d'orange. Versez ce mélange sur le céleri-rave et faites cuire une quinzaine de min.
Disposez harmonieusement les tranches de céleri-rave dans un moule à tarte ou des moules à tartelettes.
Faites réduire le jus jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop. Versez sur le céleri-rave. Recouvrez l'ensemble de pâte feuilletée. Faites quelques trous à la surface. Enfournez à 180 °C pendant 30 min.
Démoulez et agrémentez de pignons de pin et d'aneth frais.

Jus détox d'épinard et pomme

Ingrédients
250 g de pousses d'épinard
2 pommes vertes
½ citron (ou orange)

Préparation
Lavez les épinards et les pommes. Épluchez les pommes puis découpez les en petits morceaux.
Pressez le citron sur les pommes pour apporter de l'acidité et éviter qu'elles s'oxydent.
Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur de jus ou dans la centrifugeuse puis mixez.
Buvez ce jus détox de préférence immédiatement. Plus vous attendrez plus le jus perdra ses vitamines.

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

Cadeaux de dernière minute

En manque d'idées pour vos cadeaux de Noël ?
Vous pourrez trouver de très jolies choses chez nos amis d'Aunis GD, pour les petits comme pour les grands !

Petit jeu de vacances

Résous le labyrinthe en reconstituant le traîneau du père Noël dans l'ordre indiqué. Tu dois donc trouver le Père Noël puis le renne suivi du traîneau et de la hotte. Joyeux Noël !

Vos tables de bête

Une déco festive zéro déchet

A l'approche des fêtes, nous rêvons tous d'une table éclatante et d'idées de décoration à la fois étonnantes et élégantes.
Une idée décoration de table très originale qui va impressionner vos invités par sa créativité?

Pour cultiver l'esprit de Noël chez soi en respectant les principes du zéro déchet, l'idéal consiste à créer à partir de ce que vous pouvez ramasser lors de promenades ou vos fruits et légumes.
Il s'agit bien sûr de trouvailles naturelles, mais aussi des déchets rencontrés sur votre chemin, auxquels vous pouvez donner une deuxième vie dans votre déco. Confectionnez votre couronne végétale, remplissez un grand vase de pommes de pin, réalisez vos propres bougies maison, des photophores en légumes dont vous utiliserez la chaire en cuisine…

Rendez les fruits et légumes irrésistibles sur votre table de Noël ou du Jour de l'An! Faites une pièce montée, des centres de table, des présentations individuelles de beaux et bons fruits et légumes, et jouer avec les couleurs pour attirer les regards sur eux! Si vous utilisez de la styromousse pour faire votre base, recouvrez-la d'une pellicule plastique pour protéger les aliments et pouvoir les réutiliser.

Rendez votre décoration comestible! Disposez sur la table un arbre de Noël fait de brocolis, tomates cerise, carottes, radis, bretzels et de têtes de chou-fleur. Le tout est assorti d'une sauce crémeuse pour tremper les légumes.