La Feuille de d'ARZOAAR

N°207

Le coin des recettes

Tarte fraîche aux carottes et fromage frais aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes
4 carottes
1 oignon nouveau
200 g de fromage frais
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 citron
½ botte de ciboulette
10 feuilles de menthe
½ botte de persil plat
Sel, poivre, Piment d'Espelette
1 rouleau de pâte feuilletée

Préparation
Préchauffer le four à 200 °C. Etaler la pâte dans un moule, piquer et cuire 20 à 25 minutes. Réserver à température ambiante.
Peler et laver les carottes et l'oignon. Tailler les carottes en « tagliatelles » (dans le sens de la longueur).
Emincer le blanc de l'oignon et ciseler très finement la partie verte.
Dans un plat, verser 2 cuillères à soupe d'huile, le zeste et le jus du citron. Saler et relever d'une pincée de piment d'Espelette. Bien mélanger. Ajouter les tagliatelles de carottes, l'oignon (blanc et vert) et les assaisonner en brassant délicatement pour ne pas casser les tagliatelles. Filmer et laisser reposer au frais 10 à 15 min.
Laver et sécher les herbes. Réserver quelques brins de pour décorer la tarte. Ciseler le reste des herbes.
Mélanger le fromage avec 2 cuillères à soupe d'huile, les herbes ciselées, le sel, le poivre et une pincée de piment.
Retirer les tagliatelles de la marinade et former de petits rouleaux.
Sur le fond de tarte, étaler le fromage, répartir les carottes et les oignons. Arroser d'un filet de marinade et décorer avec le persil, la menthe et la ciboulette.

Boulettes de pommes de terre et épinards

Ingrédients pour 4 personnes
400 g pommes de terre
400 g d'épinard
300 g de veau haché
150 g de mozzarella
1 échalote
Quelques feuilles de basilic
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
8 cuillères à soupe de Farine
2 blancs d'œufs
8 cuillères à soupe de chapelure

Préparation
Peler et laver les pommes de terre.
Les faire cuire à l'eau salée environ 20 min (départ à l'eau froide).
Eplucher et émincer les échalotes.
Laver, sécher et hacher le persil.
Egoutter les pommes de terre et les laisser refroidir avant de les écraser à la fourchette.
Eplucher les feuilles d'épinard (ôter la queue et si besoin la nervure centrale), les laver, les sécher et les ciseler.
Dans une casserole, faire revenir les épinards avec une cuillerée à soupe d'huile et quelques feuilles de basilic.
Dans un saladier, mélanger les pommes de terre écrasées et les épinards avec l'échalote émincée, le veau haché, la mozzarella taillée en tous petits dés et le basilic. Saler et poivrer.
Façonner des boulettes puis les panner en les roulant successivement dans la farine, le blanc d'œuf puis la chapelure.
Faire dorer les boulettes à l'huile (en remuant régulièrement pour qu'elles dorent uniformément) puis les déposer sur du papier absorbant.

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

ARozoaAr Jardin de Cocagne

vous souhaite une année 2022

Solidaire, légère .....et Bio!

Un grand Merci !

Nous tenons à remercier Nelly, une de nos adhérente, qui a répondu positivement à l'appel urgent que nous avions lancé pour l'hébergement d'une salariée du jardin.

Cette solidarité entre le jardin et les adhérents est une valeur chère à Arozoaar et nous sommes heureux de pouvoir partager cela avec vous.

C'est de saison