La Feuille de d'Arozoaar

N°208

Le coin des recettes

Tartine de pomme de terre au chèvre chaud

Ingrédients pour 4 personnes
4 pommes de terre cuites
4 crottins de chèvre
1 branche de thym
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation
Taillez les pommes de terre en 3 belles tranches épaisses.
Coupes les crottins en 3 tranches également.
Répartissez les tranches de pomme de terre sur la plaque de cuisson du four garnie d'un papier sulfurisé.
Répartissez les tranches de chèvre sur les pommes de terre.
Agrémentez d'un filet d'huile d'olive et de quelques brins de thym.
Passez sous le gril du four environ 5 min.
Servez bien chaud accompagné d'une salade.

Tartelettes aux choux de Bruxelles au roquefort

Ingrédients pour 4 personnes
300 g de choux de Bruxelles
3 œufs
25 cl de crème liquide
100 g de roquefort
1 pâte brisée

Préparation
Préchauffez le four à 180 °C.
Epluchez les choux et cuisez les entiers à l'eau bouillante salée pendant environ 10 min. Egouttez et laissez tiédir.
Mixez les œufs, la crème et le roquefort.
Découpez des disques de pâte puis déposez les dans les moules. Coupez les choux en deux puis les répartissez les dans les moules. Versez l'appareil sur les tartelettes puis enfournez pour 30 min de cuisson.

Tarte aux poireaux, au parmesan et au thym

Ingrédients pour 4 à 6 personnes
3 poireaux
2 petits oignons
1 pâte feuilletée
1 blanc d'œuf
3 cuillères à soupe d' huile d'olive
3 œufs entiers
10 cl de lait
4 petites branches de thym
10 cl de crème liquide
50 g de parmesan râpé
1 cuillère à café de cumin moulu
Sel et poivre du moulin

Préparation
Préchauffez le four à 200°C (th.6-7).
Coupez les racines des poireaux et la partie supérieure des feuilles. Fendez les en quatre dans la longueur en partant de la moitié du blanc (en coupant du blanc vers le vert). « Ebouriffez » les feuilles sous un bon filet d'eau. Émincez les. Réservez.
Lavez, épluchez et ciselez les oignons. Faites les suer avec les poireaux pendant 15 à 20 min. Ils doivent être fondants.
Faites bouillir le lait. Hors du feu, ajoutez le thym et laissez infuser pendant 10 à 15 min. Retirez le thym.
Battez les œufs avec le lait refroidi, la crème, le cumin moulu et la moitié du parmesan râpé. Salez et poivrez.
Dans un plat préalablement graissé et fariné, étalez la pâte et piquez le fond et les bords. Badigeonnez de blanc d'œuf.
Répartissez les poireaux sur le fond de tarte, puis l'appareil à tarte. Saupoudrez le parmesan râpé restant et enfournez 20 à 25 min.

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

LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE EN AUNIS
avec la plate-forme OUAAA!

Trouver une recyclerie, réparer un objet, changer de producteur d'énergie, s'inscrire dans une AMAP, rénover une maison et bien plus encore sur le Territoire du Nord de la Charente-Maritime ou la ville de La Rochelle découvrez cette plate-forme!
Le projet OUAAA! accompagne la transition de notre territoire vers un fonctionnement plus sobre, plus solidaire et véritablement durable. Vous y trouverez des informations sur les acteurs qui participent à la transition écologique et sociale dans des domaines aussi variées que : l'éducation, la culture, la santé, l'alimentation, la justice, l'économie, la citoyenneté, l'agriculture, l'industrie, l'habitat, la mobilité, l'énergie, le recyclage, la réduction des déchets, le développement durable, le climat, la qualité de l'air, la biodiversité, la gestion de l'eau, l'aménagement du territoire, etc
Souhaitant atteindre les objectifs d'un territoire zéro carbone, la plate-forme participative OUAAA! met un coup de projecteur, sur tous celles et ceux qui agissent pour la transition climatique.
Cette communauté d'acteurs est présente sur tout le territoire, dans les villes comme dans les villages, de l'anse de l'Aiguillon à l'embouchure de la Charente, de la forêt de Benon au bout de l'île de Ré en passant par Surgères, l'agglomération de La Rochelle, Saint Martin de Ré, Marans, et Châtelaillon-Plage.

https://ouaaa-transition.fr

oUAAA!
Agir pour la transition en Aunis

Nos salades

Vous continuez à profiter de nos salades dans vos paniers. Elles sont variées.

La ***Batavia*** est une salade de type Laitue avec des feuilles aux bords découpés ou frisés, une grosse pomme ronde, un aspect cloqué ou nervuré, une couleur allant du vert franc au blond doré, parfois coloré de rouge brillant. À la fois tendre et croquante, c'est une excellente laitue dont les différentes variétés s'étalent sur presque toute l'année, à la fois tendre et craquante, qui peut se consommer crue, cuite ou braisée.
Elle s'associe bien avec des fines herbes, des œufs, du saumon fumé ou de l'oseille.

la salade ***reine des glaces*** est appréciée pour sa fraîcheur et sa légèreté. C'est une laitue avec de larges feuilles craquantes et dentelées. On l'appelle aussi la frisée de Beauregard !

La salade ***frisée***, de son vrai nom "chicorée frisée", aussi appelée "frisée" est une sous-espèce de la chicorée endive. La frisée se reconnaît à ses feuilles dont la couleur évolue, du cœur jusqu'aux extrémités, du jaune au vert. Ses feuilles sont fines, frisées et presque dentelées et croquantes.
Elle se consomme généralement crue. Mais elle est parfois cuisinée en soupe.