La Feuille de d'ARZOAAR

N°212

Le coin des recettes

Crêpes vertes jambon, œuf et fromage

Ingrédients pour 4 personnes
100 g d'épinards
200 ml de lait entier
5 œufs
75 g de farine
100 g d'emmental râpé
50 g de chiffonnade de jambon
1 poignée de pousses d'épinards
sel et poivre noir
huile

Préparation
Équeutez et lavez les épinards.
Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène les épinards égouttés, le lait, l'œuf, sel et poivre. Sans arrêter le blender, versez la farine petit à petit.
Dans une poêle chaude préalablement huilée, versez une petite louche de pâte et répartissez.
Après une bonne minute de cuisson, cassez l'œuf, parsemez d'un peu de fromage râpé et de jambon.
Laissez cuire quelques minutes et déposez la crêpe dans une assiette. Préparez les autres crêpes à l'identique.
Servez dès que les crêpes sont prêtes et dégustez avec des pousses d'épinard.

Bruschetta poireaux oignon endives lardons

Ingrédients pour 4 personnes
4 tranches de pain
3 poireaux
1 oignon
2 endives
150 g lardons
2 cuillères à soupe huile d'olive
sel, poivre du moulin

Les poireaux présents dans vos paniers ont été récoltés chez " D'hier et d'ici« à Angoulins.

Préparation
Ouvrez en quatre et nettoyez les poireaux avant de les émincer.
Epluchez et émincez l'oignon.
Lavez et ôtez le cœur des endives, émincez les.
Faites revenir les légumes dans l'huile pendant environ 10 à 15mn à feu moyen. Salez, poivrez.
Dans une autre poêle bien chaude, faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Déposez les sur un papier absorbant. Réservez
Toastez les tranches de pain et garnissez les de fondue de légumes et les lardons grillés.
Déguster sans plus attendre.

Salade de mâche, pistache, poire et chèvre frais

Ingrédients pour 4 personnes
150 g de mâches, 2 poires , 2 cuillères à soupe de pistaches concassées, 150 g de chèvre frais, 1 filet d'huile de noisette, Poivre du moulin

Préparation
Rincez et essorez la mâche. Lavez, épépinez et coupez les poires en fins quartiers. Dans une poêle chaude, faites torréfier les pistaches. Mélangez la mâche et les poires. Emiettez le fromage et parsemez de pistaches. Arroser d'un filet d'huile, poivrer et déguster !

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

Depuis quelques semaines, vous trouvez des choux dans vos paniers sous différentes formes et couleurs.

Il existe 10 variétés de choux :

Les choux pommés possèdent une tige courte et des feuilles larges, arrondies imbriquées les une dans les autres de façon à former une pomme. il est utilisé pour réaliser des plats d'hiver (soupe, potée, pot-au-feu…) ou la fameuse choucroute. Rouge, il peut être mangé cru, râpé ou en salade par exemple.
Les choux pommés se divisent en 3 catégories :

- les choux cabus proprement dits, à feuilles vertes et lisses
- les choux rouges, également cabus, à feuilles rouges
- les choux de Milan, à feuilles vert sombre et cloquées.

Le chou frisé ne pousse pas en pomme. Il a des feuilles frisées et fibreuses. On le mange principalement en soupe ou farci de viande.

Le chou kale est un chou très tendance ! Renfermant des antioxydants, des fibres, de la vitamine C et du calcium, c'est une sorte de chou frisé réputé pour ses vertus. Vous en profiterez au mieux si vous le consommez cru ou cuit rapidement (à la vapeur ou au wok par exemple). Autres manières de le cuisiner : en chips, en beignets et plus largement, comme les épinards et les autres variétés de choux.

Le chou chinois
Parmi les variétés de choux chinois, on compte le chou de Pékin, qui ressemble à la laitue, et le Pak-Choï, plus proche de la bette. Ils se mangent en salades ou sautées, en accompagnement d'une viande.

Le chou-rave, aussi appelé boule de Siam ou chou de Siam, est une boule, jeune et tendre, qui se déguste crue, en crudités, ou cuite, à l'eau ou la vapeur.

Originaire d'Italie, ***le brocoli*** s'est fait connaître en France grâce à Catherine de Médicis. Composé de petits bouquets, il peut être vert, blanc ou pourpre. On le consomme de préférence cuit, à la vapeur ou sauté.

Le chou-fleur est une variété de chou très connue. Constitué de bouquets blancs et fermes qui sont entourés de feuilles vertes, il se consomme en crudités, cuit à la vapeur ou en gratin. Traditionnellement, il est blanc mais on trouve désormais des choux fleurs violets, jaunes ou verts.

Le chou romanesco est une sous-variété du chou-fleur. Née dans les années 90, elle aussi compacte que le chou-fleur et verte comme le brocoli.

Le chou de Bruxelles est un légume du nord assez fort en goût. Petit bourgeon pommé, il se présente le plus souvent en accompagnement, cuit à l'eau ou sauté à la poêle.

Le chou navet ou rutabaga est un chou essentiellement cultivé pour la nourriture des animaux. Né du croisement du chou frisé et du navet, ce légume ancien faisait partie de l'alimentation de base pendant la seconde guerre mondiale. Longtemps délaissé, il est redevenu à la mode et source de plaisir en cuisine.