La Feuille de d'ARZOAAR

N°215

Le coin des recettes

Tarte poireau, pomme de terre, lardons

Ingrédients pour 4 personnes
1 pâte brisée ou feuilletée
15 cl de lait ou crème fraîche
3 poireaux
5 pommes de terre de taille moyenne
poivre, sel
3 œufs
100g de gruyère râpé
200g de lardons

Préparation
Eplucher et laver les pommes de terre.
Eplucher et laver les poireaux en gardant un maximum de vert pour colorer la tarte.
Couper les légumes en cubes et les mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes.
Etaler la pâte dans un moule à tarte beurré ou recouvert de papier sulfurisé et la piquer.
Préchauffer le four à thermostat 7/8 .
Faire revenir les lardons à la poêle sans ajouter de matière grasse. Une fois cuits, les mettre sur le fond de tarte.
Préparer l'appareil avec les œufs, le lait, le sel, le poivre et le gruyère. Bien mélanger.
Egoutter les légumes et les disposer sur les lardons. Recouvrir avec l'appareil et enfourner.
Surveiller la cuisson qui est approximativement de 50 mn.
C'est cuit quand la tarte est dorée.

Poêlée de choux

Ingrédients pour 4 personnes
3 grosses pommes de terre
¼ chou blanc
¼ chou rouge
1 verre de vin blanc
1 échalote
1 oignon
1 noix de beurre
10 cL de crème ou de lait de coco
100g de lardons
cerneaux de noix
estragon
sel, poivre

Préparation
Emincer l'échalote et l'oignon. Les laisser revenir quelques instants sur feu moyen.
Eplucher et couper les pommes de terre en cubes. Emincer les choux. Ajouter tous les légumes dans la sauteuse.
Verser le vin et laisser s'évaporer 4 à 5mn. Saler et poivrer. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire une 15mn en mélangeant de temps en temps. Une fois les légumes cuits, rectifier l'assaisonnement en ajoutant l'estragon et ajouter le laitage et finir la cuisson pendant 5 minutes sans couvercle.
Faire revenir les lardons. Les ajouter aux légumes et déposer des cerneaux de noix.

Soupe de lentilles, patate douce et mâche

Ingrédients pour 4 personnes
170 g de mâche, 2⁄3 oignon, 1 patate douce, 70 g de lentilles verts du Puy, sel et poivre du moulin

Préparation
Eplucher les légumes et les couper en morceaux. Les mettre dans un faitout avec 1l d'eau et les condiments. Laisser cuire 30 min et mixer quand les lentilles sont bien cuites.

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

ZONE DE GRATUITÉ À SAINT VIVIEN

Les zones de gratuité ont pour objectif de promouvoir le réemploi des biens de consommation : donner au lieu de jeter ce qui peut encore servir et acheter d'occasion dans les boutiques solidaires. Et même si vous n'avez rien déposé, vous pouvez prendre ce que vous voulez !

Celle-ci est dédiée aux petits comme aux grands. En effet, vous pourrez chiner des vêtements adultes et enfants, du linge de maison, des jeux & jouets ou de la décoration.
L'objectif de cet événement contrairement à un vide-grenier est de dédier un espace où vous pouvez déposer ce dont vous ne vous servez plus et n'avez plus besoin.
Vous pourrez apporter vos dons le jour de l'événement propres et en état de fonctionner (vérification par les bénévoles).

C'est simple et facile !

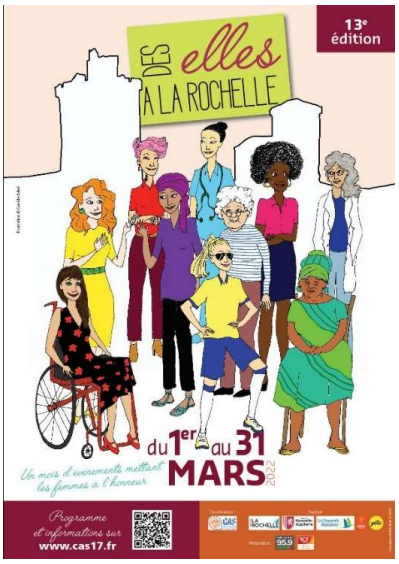
Donnez le samedi 5 mars de 10h à 13h

Prenez le samedi 5 mars de 14h à 17h
et le dimanche 6 mars de 10h à 13h

rendez-vous à la salle polyvalente à Saint Vivien.

Agenda

Des Elles à La Rochelle



Du 1er au 31 mars 2022, partout dans La Rochelle et son agglomération, au travers de conférences, ateliers / tables rondes, spectacles, projections et expositions vous serez amené.e.s à prendre conscience et déconstruire les stéréotypes et les préjugés liés au genre qui conditionnent nos choix de vie.
Il est temps d'ouvrir nos esprits, sortir des carcans culturels qui nous freinent et défendre des valeurs plus humanistes. Ce n'est qu'à ces conditions que nous pourrons, enfin, nous orienter vers une société où les choix de vie ne seront pas une question d'identité sexuelle mais seulement une volonté personnelle, individuelle.
Coordonnée par le Collectif Actions Solidaires, cette 13e édition sera l'occasion pour chacun.e de trouver les moyens d'agir.

Programme détaillé et mis à jour
https://cas17.fr/wp-content/uploads/2022/02/ELLES-programme-2022-web.pdf