La Feuille de d'ARZOAAR

N°223

Le coin des recettes

Soupe froide aux fanes de carottes

Ingrédients 4 personnes
Les fanes d'une botte de carottes
1 pomme de terre
1 oignon
1 gousse d'ail
1 grosse cuillère de fromage frais
1 litre de bouillon de légumes
Sel, poivre
Cumin et/ou curcuma

Préparation
Après avoir récupéré les fanes d'une botte de carottes, lavez-les bien comme une salade et essorez-les bien. Une fois les fanes lavées et séchées, enlevez les plus grosses tiges afin de ne garder quasiment que les feuilles. Ciselez-les grossièrement.
Épluchez l'oignon et l'ail, et émincez-le.
Epluchez les pommes de terre et lavez-les. Coupez-les en petits dés.
Dans un fait-tout, versez un filet d'huile d'olive, ajoutez vos épices (curcuma et cumin), puis faites revenir votre oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils blondissent légèrement. Ajoutez ensuite les fanes de carottes et faites revenir le tout 2 minutes. Ajoutez les pommes de terre, faites revenir encore 2 minutes, puis terminez en ajoutant votre bouillon. Baissez votre feu au minimum et faites cuire tout doucement pendant 20 minutes.
Mixez le tout finement et ajoutez le fromage frais à la préparation et mixez de nouveau afin d'obtenir un mélange bien homogène. Goutez, poivrez, éventuellement salez .
Servez bien frais

Crumble salé aux courgettes, chèvre et lardons

Ingrédients pour 4 personnes
6 courgettes
150g de fromage de chèvre sec
100g de parmesan
100g de farine
80g de beurre
3 cuil. à soupe Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation
Lavez les courgettes et émincez-les en fines tranches.
Hachez le fromage de chèvre.
Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les courgettes avec du sel et du poivre durant 15 min en mélangeant souvent. Ajoutez le chèvre à la dernière minute, mélangez et mettez dans un plat à gratin.
Préchauffez le four à 180 °C.
Dans un saladier, mélangez le beurre, la farine et le parmesan du bout des doigts. Émiettez la pâte à crumble sur les courgettes.
Enfournez 30 min.

Boisson fraiche fraise-menthe

Pour 1 litre de boisson
1 litre d'eau
5 fraises
2 branches de menthe

Ecrasez les fraises grossièrement à la fourchette. Ciselez les feuilles de menthe. Ajoutez l'ensemble à l'eau et mélangez. Placez au frais une nuit. Servez bien frais!

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

A vos agendas !

Arozoaar sera présent sur ces deux événements ! N'hésitez pas à partager l'info!

La vie de l'Association...

EVENEMENT – ASSEMBLEE GENERALE D'AROZOAAR !

Le 20 juin 2022 à 14h aura lieu l'Assemblée Générale d'Arozoaar au Jardin

En tant qu'adhérents à nos paniers vous y êtes bien sûr cordialement invités !

Ce sera l'occasion de nous y retrouver, de faire le bilan 2021 des activités du Jardin et surtout de parler de nos projets !
A cette occasion, nous élirons les membres du Conseil d'administration, alors si vous en avez le temps et l'envie vous pouvez devenir Administrateur du Jardin. Si cela vous intéresse, vous pouvez envoyer vos candidatures à l'attention de Viviane Bogotto, la Présidente d'Arozoaar.
D'ailleurs **Viviane et Florine, secrétaire de l'association, seront présentes au jardin vendredi 20 mai de 16h à 19h** lors de la distribution des paniers pour répondre à vos questions.