La Feuille de d'ARZOAAR

N°224

Le coin des recettes

Fèves façon italienne

Ingrédients 4 personnes
200 g de fèves fraîches
3,50 g de ciboulette fraîche
3,50 g de feuilles de menthe
40 g de pignons de pin
15 g de lamelles de parmesan
85 g de salade ou batavia

Préparation
Laver la salade sous l'eau froide ainsi que la menthe et la ciboulette, essorer, éponger. Effeuiller la menthe, ciseler la ciboulette. Placer sur la salade.
Écosser les fèves, rincer sous l'eau froide. Dans une casserole moyenne, verser l'eau, porter à ébullition ajouter les fèves, porter à nouveau à ébullition, cuire 4 min.
Égoutter les fèves, rincer sous l'eau froide, placer sur la salade, répartir les pignons de pin et les lamelles de parmesan.
Réfrigérer ou servir selon le cas.
Arroser d'une vinaigrette à votre goût.

Salade de céleri

Ingrédients
200 g de céleri-rave
2 oignons rouges
2 c. à café de jus de citron
4 brins d'aneth
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de noix
sel, poivre
Peler et émincer finement l'oignon rouge. Eplucher et râper le céleri-rave.
Dans un saladier, mélanger le jus de citron avec les huiles d'olive et de noix. Saler et poivrer. Ajouter le céleri et l'oignon rouge puis mélanger le tout. Pour finir, parsemer votre salade de céleri-rave d'un peu d'aneth. Réserver votre salade de céleri-rave au frigo pendant 30 minutes avant de la servir, fraîche elle sera encore meilleure !

Falafels aux fèves fraîches

Ingrédients pour une dizaine de falafels
300 g de fèves décortiquées et pelées
1 gousse d'ail
1 oignon nouveau
1/2 bouquet de persil
1/2 bouquet de coriandre
1/2 cuillère à café de graines de cumin
1/2 cuillère à café de coriandre moulue
1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
sel
un bain de friture

Préparation
Dans un blender ou un mixeur, mixer l'oignon haché grossièrement, la gousse d'ail pelée et dégermée, le persil et la coriandre lavés, effeuillés et essorés. Ajouter les fèves, le cumin, la coriandre moulue, le bicarbonate de soude et le sel. Mixer pour obtenir un mélange homogène.
Faire chauffer le bain de friture à 180°C.
Prélever des boules de pâtes à l'aide d'une cuillère à glace pour faire des boules uniformes. Les plonger dans le bain de friture et laisser cuire environ 5 min. Elles vont se retourner toutes seules pour dorer uniformément. Lorsque les falafels sont bien dorés, les enlever du bain de friture à l'aide d'une écumoire et réserver sur du papier absorbant, le temps de cuire le reste de pâte.
Croquer encore chauds, nappés d'une petite sauce tahin-yaourt (juste un yaourt mélangé avec 2 cuillères à soupe rases de tahin, un filet de jus de citron, un filet d'huile d'olive, sel et poivre).

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 recrute !

Vous cherchez un emploi et un accompagnement dans votre projet professionnel ou connaissez quelqu'un dans ce cas?

Arozoaar recrute des ouvrier(e)s maraicher(es) en contrat d'insertion.

Cette offre s'adresse aux candidats demandeurs d'emploi de longue durée, touchant les minima sociaux tel que le RSA, travailleurs handicapés ou ayant moins de 26 ans et rencontrant des difficultés particulières.

Pourquoi ne pas rejoindre notre équipe pour un contrat de 6 mois minimum?

N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Pour plus d'informations et postuler, contactez-nous!

La vie de l'Association...

La nouvelle saison vient de débuter au Jardin et est très prometteuse malgré le manque d'eau!
Nous pouvons donc accueillir de nouveaux adhérents.
N'hésitez pas à en parler autour de vous, nous livrons à St Vivien et à La Rochelle et bien sûr il y a toujours le point de retrait au Jardin!
Nous pouvons également ouvrir de nouveaux points de dépôt, à partir de 8 ou 10 paniers par lieu.
Pour plus d'informations rendez-vous sur https://www.arozoaar-cocagne.org/commande-panier-legumes.../ ou appelez nous au 06 35 37 14 79