La Feuille de d'ARZOAAR

N°225

Le coin des recettes

Salade de chou-rave, carottes et pommess

Ingrédients 4 personnes
2 choux rave
2 pommes
2 cas de miel ou sirop d'agave
2 carottes
1 citron
4 cas d'huile d'olive
Sel, poivre
graines

Préparation
Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette. Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe.
Lavez et épluchez également la carotte. Lavez mais n'épluchez pas votre pomme. Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez tout ce joli monde dans un saladier.
Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le sirop d'agave. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja...
Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais...
Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines.

Boulettes d'aubergines, recette ivoirienne

Ingrédients pour 4 personness
1 grosse aubergine
250 g de pois chiches
1/2 cc de paprika
1/2 cc de piment
1/2 cc de curcuma
1/2 cc de cumin
de l' huile d'olive
sel et poivre

Préparation
Lavez et découpez l'aubergine en tranches.
Badigeonnez-la d'huile d'olive avec un pinceau.
Salez avec de la fleur de sel.
Faites-la cuire sur une feuille de papier sulfurisé au four préchauffé à 180° 30 minutes: 20 minutes sur une face et 10 minutes sur l'autre.
Mettez dans un petit hachoir les tranches d'aubergines avec les pois chiches, les épices, 2 ou 3 cs d'huile d'olive, le sel et le poivre.
Mixez le tout.
Formez des boulettes et remettez-les sur la feuille de papier sulfurisé (ou sur une nouvelle mais c'est mieux pour l'environnement d'optimiser ses consommations surtout sur pour ce type d'aliment qui ne présente aucun risque sanitaire).
Préchauffez le four à 180°.
Enfournez-les 30 minutes.
Servez avec du yaourt, un filet de citron et de l'aneth.

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

Merci à tous !

rci à

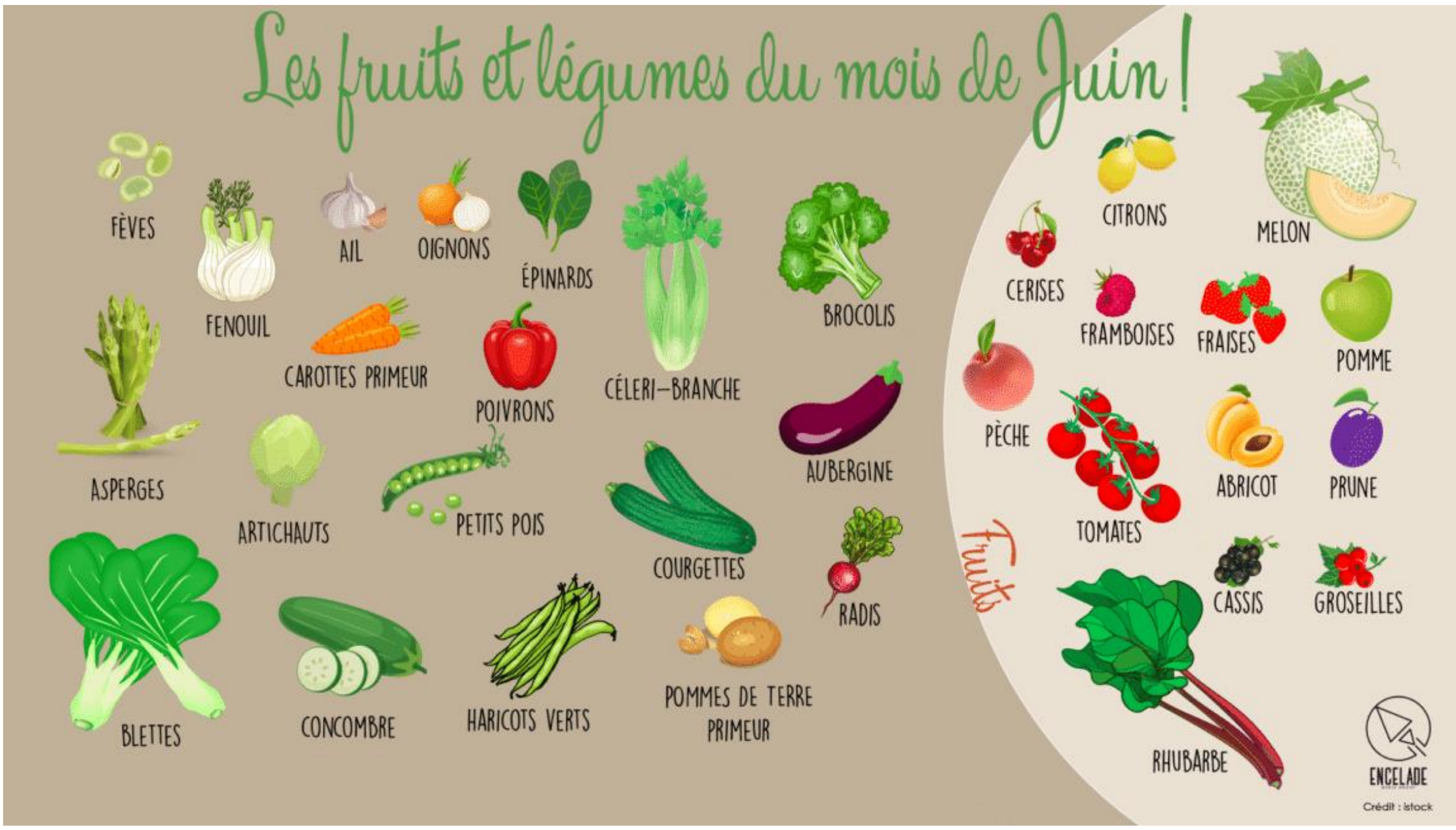
Merci à tous d'être venus nombreux samedi 14 mai pour participer au chantier plantation, pour acheter des plants et des légumes!

Outre nos adhérents, nous avons accueilli et pu faire visiter le Jardin à de nombreux curieux qui ne nous connaissaient pas encore!

A refaire!

wanted

Si vous avez un peu de temps dans les prochaines semaines, ponctuellement ou régulièrement, nous vous proposons de venir **chaque jour du lundi au vendredi soit à 8h à l'embauche, soit à 10h après la pause** pour donner un coup de main à l'équipe dans ces différentes tâches.

Pas besoin de vous inscrire , il y aura toujours quelque chose à faire!
Prévoyez une tenue adaptée (et protections contre le soleil)

Les légumes de Juin