La Feuille de d'ARZOAAR

N°227

Le coin des recettes

Croustilles d'aubergine

Ingrédients 4 personnes
Une petite aubergine
Huile d'olive, selon le besoin
Sel, au goût
Cumin moulu, au goût (ou autre épice ou fine herbe, au choix)
Graines de sésame noires et blanche pour la garniture (facultatif)

Préparation
Préchauffez le four à 120 °C (250 °F).
Coupez l'aubergine en tranches minces.
(S'assurer d'avoir une épaisseur égale afin de favoriser l'uniformité lors de la cuisson.)
Badigeonnez légèrement d'huile d'olive les 2 côtés des tranches d'aubergine. Déposez les rondelles sur une à deux plaques de cuisson antiadhésives.
Répétez les points 2 et 3 pour toute l'aubergine.
Saupoudrez de sel et de cumin, au goût.
Garnissez de graines de sésame, au goût (facultatif).
Cuire pendant environ 60 minutes ou plus, jusqu'à ce que les tranches soit croustillantes (le temps de cuisson pourra varier en fonction de l'épaisseur des tranches et le taux d'humidité de l'aubergine).

Concombre à la crème fraîche et à la ciboulette

1 concombre, 100 ml de crème fraîche épaisse, 1 botte de ciboulette fraîche, le jus d'un citron non traité, sel, poivre du moulin

Nettoyez et coupez le concombre en fines rondelles, sans l' éplucher. Placez-le dans un saladier. Réservez au frais. Mélangez la crème fraîche épaisse et le jus de citron dans un bol. Nettoyez et essuyez la ciboulette. Ciselez-la finement et ajoutez-la à la crème. Salez et poivrez à votre goût. Réservez au frais. Au moment de la dégustation, disposez les rondelles de concombre dans les assiettes et nappez-les de sauce à la crème. Décorez les assiettes avec des brins entiers de ciboulette fraîche et des rondelles de citron frais.

Curry de courgettes et aubergine

Ingrédients pour 4 personnes
500 g courgette
290 g aubergine
300 ml lait de coco
135 g oignon jaune
15 ml huile d'olive
paprika
cumin
coriandre
curcuma
gingembre en poudre
gros sel

Préparation
Préchauffez le four à 180°C.
Chemisez la plaque du four avec du papier de cuisson.
Commencez par laver et coupez en dés les courgettes et aubergines. Versez-les sur la plaque. Versez un filet d'huile d'olive et saupoudrez de gros sel. Enfournez pour 13 minutes.
Pendant ce temps épluchez l'oignon et l'émincer. Versez celui-ci dans une sauteuse avec l'huile d'olive, une pincée de gros sel et tous les épices. Cuire à feux moyen et mélangez.
Une fois les oignons translucides, ajoutez les courgettes et aubergines. Mélangez pour que les légumes s'imprègnent bien des épices pendant 3 minutes environ.
Puis versez le lait de coco. Baissez le gaz à feu doux et laissez mijoter pendant 15 minutes. Mélangez de temps en autre.

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

Une belle initiative de nos collègues et amis de l'association Aide à l'Emploi , à Aigrefeuille, pour faire connaître les structures d'insertion du territoire.
Nous y serons bien sûr pour présenter le Jardin mais aussi pour une vente de légumes.
N'hésitez pas à venir rencontrer toutes ces associations. Un joli moment en perspective!

Le 20 juin 2022 à 15h30 aura lieu l'Assemblée Générale d'Arozoaar au Jardin

(attention changement d'horaire!)

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.