La Feuille de d'ARZOAAR

N°233

Le coin des recettes

Poêlée de 2 choux aux noisettes et au lard

Ingrédients pour 4 personnes
6 tranches épaisses de lard fumé
1 chou-fleur
1 chou romanesco
4 brins de cerfeuil
125 g de noisettes entières
2 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin
2 cuil. à café d'huile de noisette
Sel et poivre

Préparation
Préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez les noisettes sur une plaque à four et faites-les griller pendant 15 min. Laissez-les refroidir avant de les concasser grossièrement.
Taillez le chou-fleur et le romanesco en fleurettes. Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 8 à 12 min. Elles doivent être tendres mais encore un peu fermes. Égouttez-les.
Ôtez la couenne du lard et taillez-le en gros lardons. Faites-les griller dans une grande sauteuse avec la moitié de l'huile de pépin de raisin. Ajoutez les fleurettes de choux et arrosez du reste d'huile de pépins de raisins et d'huile de noisette. Mélangez bien.
Poivrez bien et ajoutez les noisettes. Servez parsemé de cerfeuil effeuillé.

Crostinis d'aubergine

Ingrédients pour 4 personnes
1 aubergine
6 tomates cerises
2 gousses d'ail
12 tranches de pain
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de câpres (au sel ou en saumure)
12 billes de mozzarella
2 branches de thym frais
Quelques feuilles de basilic frais

Préparation
Préchauffez le four à 180 °C.
Lavez l'aubergine puis l'éplucher et la détailler en morceaux. Fairtes ensuite dégorger ces derniers pendant 20 minutes dans une passoire avec du gros sel.
Versez un filet d'huile d'olive dans la poêle chaude avant d'y faire revenir les morceaux d'aubergine. Entre-temps, faites griller les tranches de pain puis frottez-les avec une gousse d'ail.
Déposez les tranches de pain sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé et garnissez les tranches de mozzarella, morceaux d'aubergine, câpres et tomates cerises. Parsemez les tartines de thym et enfournez pour environ 15 minutes de cuisson.
Servez les crostinis d'aubergine bien chauds accompagnés d'une salade verte.

Pesto de roquette
Ingrédients
1 botte de roquette bien lavée et séchée (environ 75 g) - 50 g de parmesan râpé -30 g de pignons de pin - 125 ml d'huile d'olive extra vierge - 1 gousse d'ail (pas trop grosse) -1 pincée de sel

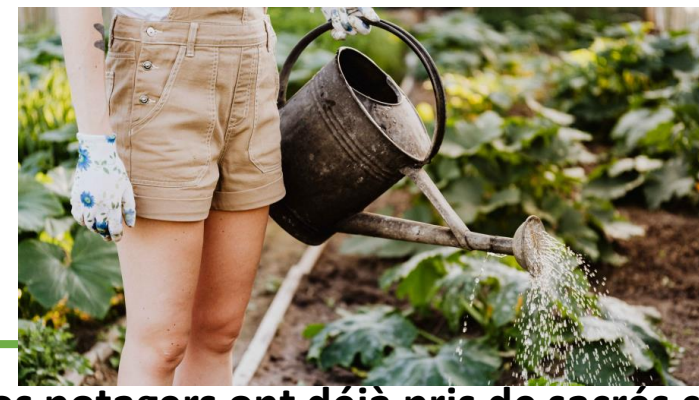
Préparation
Épluchez la gousse d'ail, coupez-la en deux dans le sens de la longueur et retirez le germe.
Mettez tous les ingrédients dans le verre du mixeur. D'abord l'huile, puis le fromage, les pignons, l'ail, une pincée de sel et la roquette.
Mixez et servez avec des pâtes.

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

Protéger son potager des fortes chaleurs



Les épisodes caniculaires arrivent de plus en plus tôt et nos potagers ont déjà pris de sacrés coups de chaud ce début d'été. Voici quelques conseils pour les protéger au mieux des morsures du soleil.

Arroser intelligent

Bien sûr, pour contrer les épisodes de sécheresse, il faut avant toute chose **arroser abondamment** et correctement son potager. Un geste à faire le plus tôt possible le matin en été, et en soirée en cas de canicule. N'arrosez **jamais en pleine journée**, entre 11 heures et 17 heures : non seulement ce sera peu efficace en raison de l'évaporation trop importante, mais l'effet loupe des gouttes d'eau peut carrément brûler les végétaux. Préférez une eau tiède qu'une eau très froide. Les végétaux non plus n'apprécient pas tellement les chocs thermiques…

Pensez à utiliser en première intention de l'**eau de récupération** : si vous en possédez un, le contenu de votre récupérateur d'eau, ou plus simplement l'eau de cuisson refroidie ou même l'eau de la douche si vous utilisez des produits naturels pour vous laver.

Conserver un sol humide

Arroser abondamment ne suffit pas toujours. Le plus important est de **conserver un sol humide**, et pour ceci, le paillage reste la meilleure solution et la plus écologique. Cela consiste à déposer une quantité de matière minérale ou végétale, telle que des feuilles mortes, de la tonte de gazons, des copeaux de bois, au pied de vos cultures. Le paillis va jouer le rôle de barrière contre les UV, mais va aussi permettre de retenir l'eau plus longtemps dans le sol. Vous pouvez en disposer sur toute la surface du potager en prenant soin de ne pas étouffer le pied de la plante, et sur cinq centimètres d'épaisseur.

Si vous n'avez pas de paillis sous la main, mais aussi entre deux paillages, pensez à **biner votre sol**. En cassant la croûte superficielle, vous permettrez à l'eau de mieux pénétrer jusqu'aux racines de vos plantes.

Pour apporter de l'eau en continu à votre potager, vous pouvez également opter pour un système de goutte-à-goutte. Plus facile encore et ne demander aucun bricolage, les oyas ou ollas, ces poteries en argile à planter ou à enterrer dans le sol, qui diffusent de l'eau de manière naturelle.

Faire de l'ombre

Lorsque le soleil tape vraiment trop fort, et durant plusieurs jours consécutifs, il est préférable d'aménager son potager de sorte à offrir de l'ombre à vos légumes. Nul besoin d'investir dans des structures onéreuses, un peu de matériel de récupération suffit : vous pouvez tendre des ombrières à l'aise de draps ou de voilages que vous pouvez fixer avec des piquets, utilisez également un simple parasol ou des parapluies.

Pour préserver les fruits et légumes de petite taille, tels que les salades ou les fraises, **placez des cagettes** en bois retournées. Elles ont l'avantage de les laisser respirer en leur apportant un peu d'ombre.

Encore mieux, et dans l'esprit de la permaculture, organisez votre jardin pour que les végétaux nécessitant de l'ombre soient protégés par de plus hauts, qui eux craignent moins le soleil. Les navets, les radis, les salades ou encore les épinards préféreront être installés sur une zone semi-ombragée. Si votre potager est exposé plein soleil, à vous de leur offrir de l'ombre en plantant une petite haie par exemple.

Venez découvrir ce mammifère volant le **samedi 27 août de 21 h à 23 h**, au côté de Perennis !
RDV à Crazannes pour une soirée à leur écoute !
Δ RDV au 14 rue des Pierrières, 17350 Crazannes

Sortie gratuite, sans réservation, animée par l'Association Perennis
Renseignements et contact : Association Perennis, 05.16.75.90.84, association.perennis@gmail.com