La Feuille de d'ARZOAAR

N°235

Le coin des recettes

Chakchouka d'aubergine

Ingrédients
1 ou 2 aubergines
1 poivron rouge
3 tomates fraîches
1 gousses d'ail
1/2 oignon
sel poivre noir
huile d'olive extra vierge
basilic
persil
paprika doux
cumin
2 oeufs

Préparation
Lavez les aubergines et les coupez en cubes
Faites revenir les aubergines et l'oignon haché dans une marmite avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, remuez souvent et couvrez
Laissez fondre une dizaine de minutes
Ajoutez l'ail haché, la tomate coupée en petits dés, le poivron coupé en dés, le sel, le poivre noir, le paprika et le cumin.
Laissez mijoter 20 à 30 minutes en remuant, et 5 minutes avant la fin de la cuisson, formez 4 petits puits pour y déposer les œufs. Lassez cuire à couvert entre 3 à 5 minutes
Servez en parsemant de persil et basilic haché

Tatin de tomates au vinaigre balsamique

Ingrédients
1 pâte feuilletée
6 tomates moyennes
50 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe de sucre
poivre noir du moulin

Préparation
Préparez un moule à manqué et tapissez-le de papier sulfurisé.
Lavez les tomates, essuyez-les et coupez-les en 2 dans le sens de l'épaisseur. Faites fondre le beurre avec l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive assez grande pour contenir les tomates coupées.
Posez les tomates, côté coupé vers le haut. Salez, poivrez et faites saisir sur feu assez vif pendant 5 mn.
Versez le vinaigre balsamique, ajoutez le sucre dans la poêle (pas sur les tomates), secouez la poêle quelques secondes.
Baissez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 20 mn en retournant les tomates de temps en temps. Préchauffez le four 210°.
Mettre les tomates dans le moule, côté bombé vers le fond.
Piquez la pâte de quelques coups de fourchette et la poser sur les tomates en rentrant un peu la pâte qui dépasse vers l'intérieur.
Baisser le thermostat du four à 180° et faites cuire la tarte pendant 25 à 30 mn. Démoulez la tatin sur le plat et servir aussitôt.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

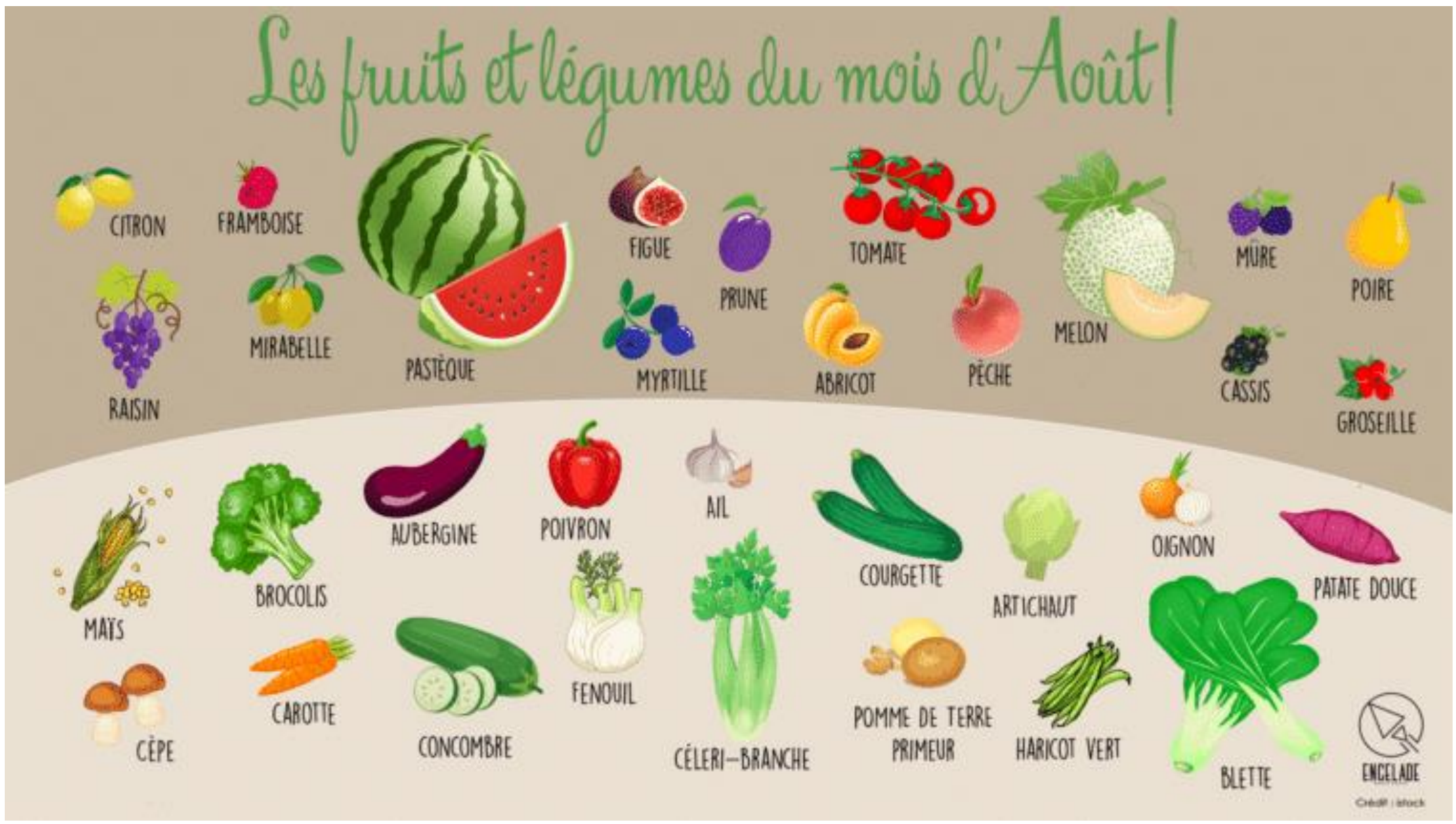
LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Retour d'expérience

La semaine du 11 au 15 juillet a vu accoster à la Motte Aubert un bateau pirate nommé La Licorne, un radeau de naufragés acrobates, une fée et une elfe bienveillante et espiègle.

Pendant une semaine, ils ont pu découvrir sur leurs embarcations respectives, différentes disciplines du cirque: acrobatie, équilibre sur objet, trapèze, jonglerie et jeu d'acteur.
Anne Mariottini, salariée d'Arozoaar, donnait le cap aux enfants de 6 à 12 ans présents lors de ce voyage circassien.
Merci à tous les participants, aux hôtes de la Motte, et aux familles présentes lors du spectacle de clôture du 15 juillet.

A très vite pour de nouvelles aventures.

Copyright photos : Alain MASCARO

C'est de saison !