La Feuille de d'ARZOAAR

N°236

Le coin des recettes

Haricots verts à l'italienne

Ingrédients
2 oignons
1/2 poivron rouge
200 g d'haricots verts frais
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 tomate fraiche
20 cl de coulis de tomates
basilic
ail en poudre
thym
laurier

Préparation
Eplucher les oignons et émincez les.
Faites les suer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
Coupez en lamelles le poivron rouge et ajoutez le dans la poêle, faites cuire à feu doux.
Lavez et équeutez les haricots verts. Faites-les cuire dans un grand volume d'eau et une fois cuits, égouttez-les.
Incorporez les haricots verts avec le poivron et les oignons frits.
Coupez une tomate fraiches en rondelles.
Ajoutez la tomate coupée en rondelles, laissez cuire et finaliser avec l'ajout d'un coulis de tomates.
Assaisonnez à votre convenance : basilic, laurier, ail en poudre , thym.
Couvrez et laissez cuire à feux doux pendant une 1/2 heure, servez !

Palets de haricots verts

Ingrédients pour 4 personnes

300 gr de haricots verts
2 pommes de terre de taille moyenne
farine
1 jaune d'oeuf
1 gousse d'ail
1 petit bouquet de coriandre
huile d'olive
Sel et poivre

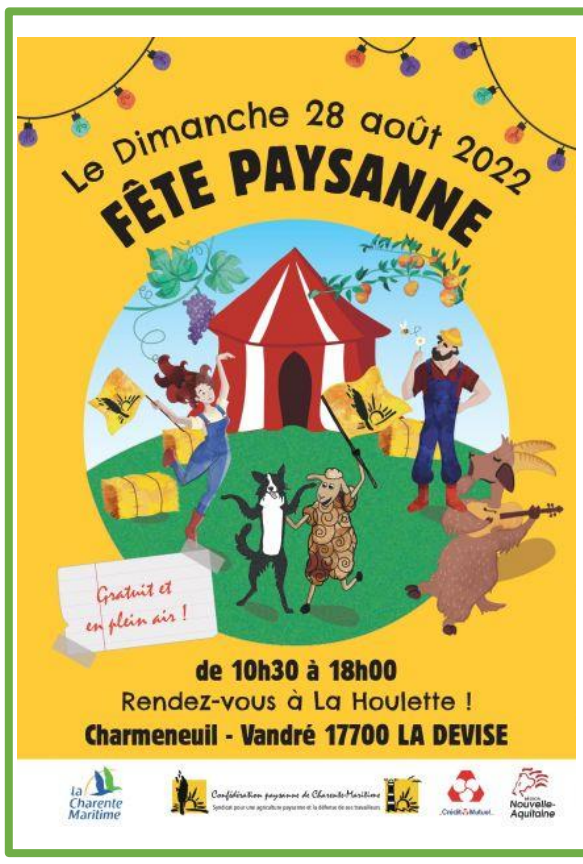
Préparation
Faites cuire les pommes de terre non pelées et les haricots verts dans 2 casseroles différentes.
Passez les haricots verts sous l'eau froide, égouttez-les et faites-les revenir dans une sauteuse sans matière grasse afin qu'ils se vident de leur eau puis hors du feu, ajoutez 1 gousse d'ail hachée, du sel et du poivre.
Ecrasez les haricots verts à l'aide d'un presse purée, videz éventuellement le surplus d'eau puis ajoutez les pommes de terre épluchées. Ecrasez à nouveau avec le presse purée et incorporez le jaune d'oeuf, le bouquet de coriandre hachéeet rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
Formez des palets de la valeur d'une cuillère à soupe bombée et passez-les dans la farine.
Faites chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et déposez les palets de haricots verts. Laissez dorer sur les 2 faces (environ 4 min).

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

Agenda ..



La prochaine Fête Paysanne organisée par la Confédération Paysanne en Charente-Maritime aura lieu le **28 août 2022** à Vandré (17700 - La Devise).
Venez nombreux **à La Houlette** de 10h30 à 18h. Restauration sur place, sous chapiteau

PROGRAMME :

- Découverte de la biodiversité autour de l'élevage avec la LPO
- Démonstration de conduite de chiens de troupeau
- Conférence « L'avenir est dans le pré » avec témoignages d'éleveuses et d'éleveurs
- Animation pour enfants avec Nature Environnement 17
- Concerts, avec *Trémail et Cougnat*
- Marché de producteur-trices et d'artisan-e-s
- Village associatif
- Balades à poney
- Jeux en bois

Atelier pickles ! ..

C'est la pleine saison pour les courgettes ! La période idéale pour partager avec les salariés du Jardin une recette de pickles!

La recette :
4 belles courgettes (jaunes et vertes si vous avez)
2 oignons
3 c. à soupe de curry en poudre
120 gr de sucre blond
2 c. à soupe de graines de moutarde
500 ml de vinaigre blanc
750 ml d'eau
8 c à soupe de gros sel
1er jour :tranchez vos courgettes en tranches d'environ 3mm d'épaisseur. Faites la même chose pour les oignons
Mettez courgettes et oignons tranchés dans un grand saladier, saupoudrez le gros sel et mélangez à la main, couvrez le saladier d'un torchon et mettez votre saladier au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
2ème jour :Dans une casserole, versez sucre, curry, vinaigre et eau et faites chauffez jusqu'à ce que ça bouillonne. Réservez. Egouttez dans une passoire les courgettes et oignons, rincez les dans la passoire et laissez égoutter.
Remettez oignon et courgette dans le saladier et versez le liquide chauffé qui est devenu tiède. Recouvrez le saladier d'un torchon et mettez votre saladier au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
3ème jour : égouttez les courgettes et oignon EN CONSERVANT LE LIQUIDE que vous remettrez à chauffer une petite minute.
Lavez vos bocaux à l'eau très chaude, laissez les sécher tête en bas sur un torchon propre.
Versez les courgettes et oignons dans les bocaux en tassant bien. Arrêtez vous à 2cm du bord du bocal. Recouvrez du liquide chaud. Tapez un peu votre bocal pour chasser les bulles d'air. Fermez votre bocal. Pour une conservation plus longue, vous pouvez stériliser vos bocaux. Mais c'est tellement délicieux que nous les avons mangés dans les 3 jours!