La Feuille de d'ARZOAAR

N°237

Le coin des recettes

Haricots plats au chorizo

Ingrédients
500g d'haricots plats,
1 chorizo doux ou fort
4 tranches de poitrine fumée
4 gousses d'ail,
1 dose de safran,
1 c.a.s. de paprika (ou pimenton espagnol)
1 c.a.c. d'origan
sel, poivre
huile d'olive

Préparation
Lavez les haricots, coupez les extrémités puis débitez-les en tronçons de 5 cm. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, salez, et plongez-y les haricots une dizaine de minutes sans couvrir, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Egouttez les haricots. Pendant la cuisson des haricots, coupez le chorizo en tranches, les tranches de poitrine en lardons. Epluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux et ôtez le germe.
Dans une cocotte ou une sauteuse, faites chauffer à sec le chorizo et les lardons. Ajoutez les demi-gousses d'ail. Laissez revenir quelques minutes jusqu'à ce que la graisse soit bien fondue. Attention à ne pas faire brûler. Ajoutez alors les haricots. Remuez délicatement, puis ajoutez un grand verre d'eau ou de bouillon dans lequel vous aurez dilué le safran et le paprika. Salez et poivrez. Ajoutez l'origan.
Laissez mijoter 30 mn en remuant de temps en temps.
Servez chaud

Salade de betteraves crues, oranges et amandes

Ingrédients pour 4 personnes

4 betteraves moyennes
2 oranges
125 ml de jus d'orange
15 ml de moutarde
15 ml de moutarde à l'ancienne
60 ml d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes hachées
30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette hachée
Sel et poivre au goût
Quelques feuilles de laitue
125 ml d'amandes émincées et grillées

Préparation
Pelez les betteraves. Ensuite, les trancher en fines juliennes ou les râper. Réservez.
À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, pelez les oranges à vif.
Prélevez les suprêmes d'orange en tranchant de chaque côté des membranes.
Au-dessus d'un bol, pressez les membranes entre les mains afin d'en récupérer le jus.
Ajoutez le jus d'orange du commerce et fouettez le jus avec les deux moutardes.
Tout en fouettant, versez l'huile en un mince filet.
Incorporez les échalotes, les herbes et l'assaisonnement.
Réserver.
Au moment de servir, disposez quelques feuilles de laitue dans chaque assiette. Ajouter les betteraves et les oranges. Verser la vinaigrette et garnir d'amandes grillées.

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 ..

https://www.auxgrainesbuissonnieres.com/

Au programme :
En continu de 10h à 18h :
Marché paysan et artisanal, espace bien-être, stands associatifs,
jeux en bois, animations, jardin en visite libre.
Expositions : Fascinants serpents (NE17), photos naturalistes
Bar : coktails softs à base d'hydrolats de la ferme, tisanes, bière (BOC17)

12h Restauration sur place avec La Cantine des Cocottes

Spectacles :

17h : Miss G Point de et avec Marie Lambert
18h : 3 Reines à la rue, de et avec Frédérique Le Naour et Anne Danais, mise en scène Amy Coetzer

C'est de saison ! ..