La Feuille de d'ARZOAAR

N°238

Le coin des recettes

Tarte fine au fromage frais aux feuilles de blettes et aux oignons

Ingrédients
250 g de fromage frais
3 belles feuilles de blettes
2 oignons moyens
huile de tournesol pour cuire les oignons et les blettes.
2 œufs
1 pâte feuilletée
sel, poivre

Préparation
Préchauffez votre four à 210 °C.
Émincez les oignons et faites les revenir dans un peu d'huile.
Coupez les côtes de vos blettes. Ciselez les feuilles grossièrement avec la paire de ciseau et ajoutez la aux oignons. Faites cuire 7 à 10 mn selon la dureté de vos blettes.
Fouettez le fromage frais avec les œufs, salez modérément, le fromage l'est déjà, et poivrez. Ajoutez les blettes et les oignons cuits.
Etalez la pâte feuilletée sur un moule sans bord. Versez la préparation au fromage et aux blettes. Etalez jusqu'à 1 cm du bord environ et mettez au four pour 25 mn environ, Il faut que la pâte soit bien cuite et que le dessus soit un peu doré.

Wok de chou frisé

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou frisé
3 petites tomates
1 oignon
1 cuillère à soupe de graines de sésame
1 cuillère à soupe de sauce soja
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de gingembre en poudre
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
sel, poivre

Préparation
Coupez le chou en lamelles.
Dans un wok, faites revenir l'oignon émincé finement avec l'ail dans l'huile.
Ajoutez le chou frisé.
Versez 2 verres d'eau et faites cuire 20 min sur feu moyen.
Ajoutez les épices, la sauce soja , salez et poivrez.
Ajoutez les tomates coupées en morceaux.
Poursuivez la cuisson 20 min sur feu doux.
Dégustez aussitôt en saupoudrant les assiettes de graines de sésame.

Sauce huile au basilic

1 grand bouquet de basilic - 8 c.à.s d'huile d'olive (ajustez en fonction de la consistance que vous préférez)
1 gousses d'ail - Sel au goût

Mixez le basilic, l'huile d'olive, l'ail et le sel dans un blender jusqu'à ce que vous obteniez une sauce lisse. Goutez et rajoutez plus de sel si nécessaire. Vous pouvez aussi ajuster la quantité d'huile si vous voulez une sauce qui soit plus liquide.
Cette huile au basilic peut être utilisée immédiatement or réfrigérée jusqu'à utilisation. Pour une saveur plus fraiche, consommez l'huile au basilic et à l'ail dans les 24-48 heures.

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

On a besoin de vous ! . . .

La saison de récolte des courges est arrivée! Après plusieurs essais de stockage au Jardin (algéco, atelier, serre), qui se sont malheureusement soldés par une perte conséquente, nous sommes à la recherche d'une famille d'acceuil pour ces cucurbitacées si délicieuses, que vous retrouverez dans vos paniers cet hiver.
Ces petites choses auraient besoin d'un local fermé mais aéré, à température constante entre 13 et 15°C et pour une période allant de septembre à fin janvier.
Si vous disposez d'un espace proche du jardin (Le Thou, Ballon, Aigrefeuille) et correspondant à cette description, et que vous pouvez stocker nos courges, merci de nous contacter au 06 35 37 14 79 ou par mail contact.arozoaar@gmail.com
Bien entendu, nous pouvons dédommager la famille d'accueil !

Agenda . . .

Initialement prévue en juin, la Fête de l'Association Aide à l'emploi aura lieu **samedi 10 septembre de 14h30 à 18h**, à Aigrefeuille.
Nous y serons présents pour présenter Arozoaar et proposer un stand de légumes.
Ce sera également l'occasion de rencontrer les structures et associations d'insertion du territoire ! Nous vous y attendons nombreux !