



Le coin des recettes ●●●

Chutney d'oignons jaunes

700 g d'oignons
 10 cl de vinaigre de vin blanc
 20 cl de vin blanc
 2 c. à soupe vinaigre balsamique
 100 g de cassonade
 2 c. à soupe d'huile
 4 pincées de cannelle
 2 pincées de Quatre-épices
 Sel et poivre

Préparation

Chauffez l'huile dans une cocotte. Ajoutez les oignons pelés et hachés. Mélangez 5 min sur feu doux. Saupoudrez-les de cassonade. Mélangez 1 minute puis versez le vinaigre. Laissez-le s'évaporer sur feu doux (environ 10 min). Versez le vin blanc. Salez, poivrez. Parfumez de cannelle et de quatre-épices. Poursuivez la cuisson 25 min en mélangeant souvent. En fin de cuisson, il doit rester très peu de liquide dans la cocotte et les oignons sont véritablement confits. Ajoutez le vinaigre balsamique. À la reprise de l'ébullition, retirez du feu puis répartissez le confit dans des pots ébouillantés et séchés. Vissez les couvercles et retournez les pots jusqu'à refroidissement. Remettez les pots à l'endroit. Gardez-les au réfrigérateur. Dégustez ce confit dans les 15 jours. Pour une longue conservation, stérilisez ou congelez dans des récipients adaptés.

Quiche betterave rouge et fêta

Ingrédients pour 4 personnes

Garniture

4 betteraves rouges moyennes
 3 œufs
 250gr fêta
 250ml crème fraîche
 1 petit oignon
 Poivre, noix de muscade
 1 pâte brisée

Préparation

Pelez les betteraves puis les cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres (+- 20min). Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte rond. Quand les betteraves sont cuites, les couper en tranches de 5mm d'épaisseur. Coupez l'oignon en lamelles. Emiettez la fêta avec les doigts, puis mélangez la avec les œufs et la crème. Poivrez et mettez de la noix de muscade pour le goût. Versez la mixture dans le fond de tarte. Déposez les rondelles de betteraves en rosace, en commençant par l'extérieur, puis revenez petit à petit vers l'intérieur. Déposez les lamelles d'oignon un peu partout. Enfouissez à 200°C pendant 45min, chaleur tournante.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
 Agriculture France

A noter dans vos agendas! ..●



Tous au Samedi 8 octobre

JARDIN

15h - 18h 30
Marché de producteurs locaux et bio

19h Voyage musical sous la serre
 (inscription obligatoire)

AB Agriculture Biologique

AROZOAR
 Jardin de Cocagne

Lieu-dit Le Mont d'Or 17290 LE THOU
 Pour s'inscrire :
contact.arozoar@gmail.com

Nous avons le plaisir de vous inviter le **samedi 08 octobre à partir de 15h** pour notre marché de producteurs bio et locaux.

Entre autres producteurs invités vous trouverez:

Les fromages de brebis de **La Houlette**
 Les plantes aromatiques **des Herbes Folles**

Les fleurs coupées de **Floricotte**
 Et encore d'autres à venir...

Françoise de l'éco-errante sera également de la fête pour le grignotage...

Le marché sera suivi d'une expérience musicale sous une serre...

Nous vous en dévoilerons le contenu un peu plus tard.

Attention, l'animation musicale ne sera ouverte que sur inscription. Vous pouvez dès à présent réserver votre place sur

<mailto:contact.arozoar@gmail.com>

Reprise des ventes de Pain à la Ferme du Mont d'Or

Depuis 2 semaines déjà, Jérémy LEGUILLON de la FERME DES SOURCES vous propose ses pains à la Ferme du Mont d'Or, les mardis et vendredis. Vous y trouverez des pains de campagne, pains aux graines, pains aux noix ou à l'engrain.

Pour commander, rendez-vous sur Cagette.net <http://app.cagette.net/group/5133>

Les abonnements devraient à nouveau être proposés très prochainement.

Un petit stock est également disponible à la vente directe les mardis et vendredi de 17h à 19h à la Hutte à pains.

Si vous souhaitez récupérer votre pain au Jardin, envoyez un mail à manu@lafermedumontdor.fr

