# La Feuille de d'ARZOAAR

N°241

## Le coin des recettes

**Salade multicolore à la patate douce rôtie**

*Ingrédients pour 2 personnes*

450 g de patates douces
130 g de quinoa
100 g d'oignon rouge
70 g de pousses d'épinard
30 g de noisettes
2 cc d'épices de votre choix
1/2 citron
1/8 botte de menthe

**Préparation**
Préchauffez le four à 210° (th.7), sortez-en la plaque et recouvrez-la de papier sulfurisé.
Épluchez et coupez la patate douce en petits cubes (1 à 2 cm environ). Déposez-les sur la plaque du four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez-les des épices, de sel et de poivre. Mélangez bien puis enfournez jusqu'à ce que la chair des cubes soit tendre (15-20 min. environ - surveillez et remuez délicatement à mi-cuisson).
Versez le quinoa dans un verre et repérez la hauteur à laquelle il arrive (cela vous servira à doser l'eau ensuite). À l'aide d'une passoire fine, rincez-le bien sous l'eau froide puis versez-le dans la casserole avec une pincée de sel et 1,5 fois son volume d'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu sur doux/moyen et laissez cuire jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée (15-20 min. environ - surveillez vers la fin de la cuisson.
Dans un saladier, mélangez de la moutarde avec du vinaigre balsamique Ajoutez ensuite le jus du citron de l'huile d'olive et remuez.
Si vous aimez l'oignon rouge cru, épluchez-le puis coupez-le en petits morceaux et ajoutez-les au saladier. Si vous le préférez cuit, épluchez-le puis coupez-le en lamelles et enfournez-les en les mélangeant aux cubes de patate douce. Lavez et essorez les pousses d'épinard. Coupez grossièrement les noisettes. Rincez, effeuillez et coupez finement la menthe (1/4 de la botte fournie pour 2 pers.). Ajoutez le tout au saladier.
Lorsque la patate douce est cuite - et l'oignon si vous avez choisi cette option -, ajoutez-les au saladier. Une fois le quinoa cuit, laissez-le tiédir quelques minutes ou mettez-le dans une passoire fine, passez-le sous l'eau froide rapidement (cette salade est meilleure tiède !) et égouttez-le bien puis déposez-le dans le saladier. Mélangez délicatement l'ensemble. Goûtez et ré-assaisonnez selon vos goûts.

**Chou chinois au sésame**

*Ingrédients pour 4 personnes*

<u>Pour la cuisson du chou chinois :</u>
1 chou chinois ou Pe-tsaï
2 carottes
2 c. à soupe huile de sésame
1 c. à café graines de sésame
<u>Pour la marinade aux épices :</u>
3 cm gingembre
2 gousses ail
1/2 c. à café fleur de sel
1 c. à café piment d'Espelette ou de piment doux
1 c. à café cassonade
1 c. à soupe nuoc-mâm

**Préparation**
Faites mariner le chou chinois :
Lavez et séchez le chou chinois. Emincez-le en tronçons de 2 à 3 cm.
Epluchez et râpez l'ail et le gingembre.
Dans un grand saladier, mélangez les ingrédients de la marinade.
Ajoutez le chou et bien mélanger le tout. Posez une assiette dessus et laissez mariner 1h au moins. Le chou va rejeter sont eau de végétation et réduire en volume.
Faites cuire le chou chinois :
Lavez et épluchez les carottes.
Râpez les carottes dans le sens de la longueur pour faire de longs filaments.
Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer l'huile.
Égouttez le chou dans une passoire.
Ajoutez le chou égoutté et le faire sauter jusqu'à ce que les côtes du chou soient translucides.
Ajoutez les carottes et les cuire croquantes.
Servez parsemé de graines de sésame et saupoudré de piment.

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

# Tous au Jardin le 8 octobre! ..

Comme nous vous l'avons annoncé , nous organisons **un marché bio et local le 8 octobre à 15 h au Jardin**.

Venez retrouver ou découvrir les délicieux produits locaux et bio de nos amis de La Ferme du mont d'or, Pépinière Les Herbes Folles, Cocottes & Griottes, Les Bulles d'Oré, L'Éco-Errante, Floricotte, la Ferme des sources, Association d'Aide à l'Emploi, Aunis GD, et sûrement d'autres! Faites le savoir et venez nombreux! !

Le marché sera terminera par une **performance de l'une de nos salariés**! On vous en dira plus très bientôt…..

Enfin, vous pouvez dès à présent réserver votre place pour **l'événement musical** qui suivra à 19h ….un tour du monde musical acoustique et electro …. et une occasion unique de partager un moment convivial et insolite, sous une serre illuminée pour l'occasion!

Pour vous inscrire envoyez-nous un mail sur contact.arozoaar@gmail.com
Même si nous voulons garder ce moment intime, vous pouvez bien sûr en parler à des amis!

## Forum « Agir pour sa Santé » au Thou

Arozoaar était présent au premier Forum « Agir pour sa santé » organisé par la Maire du Thou vendredi dernier. Jenny a animé des ateliers cuisine avec nos légumes… des recettes pas chères et surtout « basses calories » comme la Pizza au Butternut et le gâteau chocolat betterave!
Merci à Christine Desfougères , de la Mairie et à Sylvie Guillemain, du réseau Asalée pour leur organisation aux petits oignons!
L'événement a regroupé près de 40 acteurs locaux de la santé et attiré un public nombreux. A refaire…