La Feuille de d'ARZOAAR

N°242

Le coin des recettes

Potimarron farci au four

Ingrédients pour 4 personnes

1 potimarron
120g de lentilles vertes
100g de champignons de Paris
50gr de parmesan ou gruyère
Sel et poivre
Persil

Préparation
Faites cuire les lentilles 15 à 20 minutes dans l'eau bouillante
Nettoyez et essuyez le potimarron. Coupez un chapeau, réservez-le.
Vider le potimarron à l'aide d'une cuillère à soupe en évitant de le percer. Retirez toutes les graines.
Nettoyer et émincer les champignons
Préparer et mélanger la farce lentilles/champignons/parmesan
Saler et poivrer
Farcir le potimarron
Placer le potimarron dans un plat étroit pour éviter qui ne se fissure.
Enfournez le **potimarron au four** préchauffé à 180°c pendant 35 à 45 minutes (A surveiller !)
Si en cours de **cuisson** le potimarron semble brûler, l'entourer de papier de sulfurisé
Ajoutez du persil au moment de servir.

Quiche aux carottes, poireaux et 4 épices

Ingrédients pour 4 personnes

4 carottes
1 pate brisée
2 poireaux
4 œufs
30 cl de lait
1 filet d'huile d'olive
1 cac de mélange 4 épices
Sel, poivre

Préparation
Préchauffez le four à 220°C. Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
Rincez, épluchez et coupez les carottes en petits morceaux. Lavez et émincez les poireaux. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir les légumes. Assaisonnez.
Pendant ce temps, dans un saladier, battez les oeufs avec le lait puis ajoutez le mélange 4 épices, salez et poivrez.
Disposez les légumes sur le fond de tarte, versez la préparation aux oeufs puis enfournez pour 45 minutes. Servez la quiche avec une salade verte.

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…

Le marché sera terminera par une performance de l'une de nos salariés!

Enfin, vous pouvez dès à présent réserver votre place pour **l'événement musical** qui suivra à 19h ….un tour du monde musical acoustique et électro …. 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!