La Feuille de d'ARZOAAR

N°243

Le coin des recettes

Tarte aux blettes, poulet, jambon et mozzarella

Ingrédients pour 8 personnes

1 pâte feuilletée
1 kg de blettes
200 g de mozzarella
160 g blanc de poulet
75 g de jambon
1 oignon
huile d'olive
2 œufs
farine
parmesan
basilic
1 tomate
crème épaisse
sel, poivre

Préparation

Préchauffez votre four à th.6-7 (200°C).
Lavez, épluchez puis découpez en petits morceaux les blettes (aussi bien le blanc que le vert). Épluchez, lavez puis émincez votre oignon. Mettez ensuite une sauteuse au feu et faites-y chauffer 1 filet d'huile d'olive. Laissez revenir le blanc des blettes avec l'oignon durant 10 min. Incorporez ensuite le vert, puis poivrez et salez. Laissez de nouveau cuire pendant 10 min.
Au terme de cette cuisson, retirez-les du feu et égouttez-les.
Sur votre plan de travail, découpez le jambon en dés et le blanc de poulet en petits morceaux.
Prenez ensuite un saladier. Versez-y la crème épaisse, ajoutez les œufs et, fouettez.
Incorporez ensuite la farine que vous aurez préalablement tamisée, puis le parmesan, le basilic, le jambon et enfin le blanc de poulet.
Découpez ensuite le reste sous formes de petits cubes puis ajoutez-les à la préparation et mélangez.
Vérifiez que vos blettes ont tiédi, et incorporez-les.
Étalez votre pâte dans le moule et versez la préparation dessus.
Lavez, et découpez la tomate en fines tranches (10 environ), puis tranchez en 2 les rondelles de mozzarella. Ensuite, disposez les tranches de tomates sur la tarte et poivrez. Ensuite, disposez les tranches de tomates sur la tarte et poivrez. Enfournez pendant 50 min.

Poêlée de brocolis à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons
huile olive
1 piment séché
tête de brocolis
3 gousses d'ail
1 cuillère(s) à soupe d'huile de sésame
1 cuillère(s) à soupe de menthe hachée

Préparation

Poêlez à feu vif les oignons pelés et émincés dans un peu d'huile, avec du sel et le piment séché. Ajoutez la tige de la tête de brocolis taillée en petits bâtonnets et l'ail pelé, dégermé et émincé. Au bout de 2 mn, ajoutez les fleurettes de brocolis coupées en petits bouquets. Faites sauter 2 mn, puis versez 10 cl d'eau et couvrez. Laissez cuire 2 mn, retirez le couvercle, continuez la cuisson en remuant régulièrement durant 2 mn.
Ajoutez l'huile de sésame, mélangez et disposez dans un plat avec la menthe hachée.

Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

Merci à tous

C’est sous un soleil de plomb et dans la bonne humeur que le marché s’est déroulé samedi!
De nombreux adhérents du Jardin et des points de dépôts (rochelais notamment) sont venus , mais aussi des amis et partenaires et beaucoup de curieux à qui nous avons pu faire découvrir le Jardin.
Les producteurs étaient tous présents et ont pu faire découvrir leurs produits. Merci à La Ferme du Mont d'or, Pépinière Les Herbes Folles, Cocottes & Griottes, Les Bulles d'Oré, Floricotte, la Ferme des sources , et aux associations d'Aide à l'Emploi et Aunis GD, nos partenaires de l’insertion du territoire .

L'Eco-errante nous a régalé avec ses créations culinaires avec les légumes du Jardin .

Puis nos salariés ont fait un spectacle de marionnette balinaises très apprécié et la soirée s’est finie à 20h en musique sous la serre illuminée.

Enfin, merci à tous ceux qui ont participé à la réussite de cette journée, nos salariés, bénévoles, adhérents, mais aussi les producteurs, les artistes et bien sûr les visiteurs!

Agenda du weekend

L’occasion de découvrir un très beau lieu et le nouveau chantier d’insertion à Geay qui propose des plantes et fleurs bio.

Un évènement international incontournable sur l’alimentation durable et solidaire dans le monde.

Le festival ALIMENTERRE a vu le jour en 2007 dans un cinéma parisien. Depuis, il est devenu un évènement international sur l’alimentation durable et solidaire organisé chaque année. Autour d'une sélection de 8 films documentaires, il amène les citoyens à s’informer et comprendre les enjeux agricoles et alimentaires en France et dans le monde, afin qu’ils participent à la co-construction de systèmes alimentaires durables et solidaires et au droit à l’alimentation.

Une manière de s’informer, d’échanger pour mieux comprendre ce qui se joue dans nos assiettes !

Du 15 octobre au 30 novembre, des projections autour de 14 films documentaires sont organisées à La Rochelle, en Aunis et sur l’île de Ré.

17 acteurs (des associations, des entreprises, des maraîchers, des lycées et des collectivités) proposent pour chaque film des débats autour des enjeux de l’agriculture aujourd’hui, des solutions pour nourrir la planète et donnent la parole à celles et ceux qui nous nourrissent.

Première projection : samedi 15 octobre à 17h30* CGR Les Minimes – La Rochelle
Projection de ***La Part des Autres*** – 54 minutes, suivie d’interventions
Par Collectif Actions solidaires en partenariat avec Projet Alimentaire de Territoire - *Réservation conseillée*

Le programme complet des projections locales est disponible sur https://cas17.fr/nos-festivals/festival-alimenterre/
Et le site du festival national est ici https://www.alimenterre.org/l-edition-2022