La Feuille de d'ARZOAAR

N°244

Le coin des recettes

Velouté de courge, carottes et curcuma

Ingrédients pour 4 personnes

4 carottes (environ 250 g)
700 g de courge
1 cube de bouillon de légumes
1 oignon
1 CS de curcuma
Crème liquide (facultatif)
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation
Épluchez et coupez les légumes en petits morceaux. Épluchez et émincez finement l'oignon.
Dans une grande casserole, mettre un filet d'huile d'olive et faites suer les oignons. Ils doivent être translucides. Ajoutez ensuite la courge, les carottes et le curcuma. Faites revenir quelques minutes.
Ajoutez le cube de bouillon de légumes émietté et recouvrez les légumes d'eau. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (15-20 minutes).
Mixez les légumes en ajoutant petit à petit le bouillon jusqu'à obtention de la texture souhaitée. Ajoutez la crème, saler, poivrer et servir.

Salade de betterave

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves de taille moyenne
1 noix de beurre
2 yaourts à la grecque
1/2 citron
5 feuilles de menthe
Un peu de coriandre
Quelques cacahuètes (ou des noix de pécan)
Huile d'olive
Vinaigre balsamique blanc
1 cuil. à soupe de miel
Sucre
Sel, poivre

Préparation
Prenez vos betteraves et enlevez les fanes.
Placez-les dans du papier aluminium et recouvrez-les de beurre, de sel, de sucre et de poivre. Ajoutez un fond d'eau et refermez le papier en papillote.
Enfournez pendant 1 heure à 190°C.
Laissez refroidir un peu puis ouvrez la papillote.
Épluchez les betteraves. Coupez-les en petits morceaux.
Dans un bol, préparez un tzatziki grec pour accompagner votre salade. Hachez la menthe et la coriandre, ainsi que les cacahuètes. Mélangez le tout avec vos yaourts grecs et le jus de citron.
Préparez une vinaigrette. Mélangez l'huile d'olive au vinaigre balsamique blanc et ajoutez le miel pour un mélange aigre-doux.
Déposez les betteraves au fond d'un plat et assaisonnez avec la vinaigrette.
Posez le yaourt par-dessus en dernier.

.

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

C'est de saison

Anti-gaspi !

Recette anti-gaspi : des graines de courge soufflées pour un apéro zéro déchet !

Une bonne poignée de **graines de courge** (de potiron, citrouille, potimarron ou butternut, etc.)
Du **gros sel** de Guérande (ou autre fleur de sel)
2 cuillères à soupe d'**huile d'olive** (ou de tournesol)
Du **paprika** (ou autre épice de votre choix)

Après avoir évidé votre courge, lavez bien ses graines en les débarrassant de la chair filandreuse qui les entourent.
Étalez vos graines de courge sur un torchon propre et faites-les séchez toute une nuit dans une pièce sèche.
Le lendemain, placez vos graines de courge dans un bol et ajoutez le reste des ingrédients (assaisonnez à votre convenance, et selon la quantité de graines). Mélangez bien pour les imprégner.
Étalez vos graines de courge sur une plaque de cuisson et faites-les dorer au four pendant **une vingtaine de minutes à 170°C**. N'hésitez pas à remuer à mi-cuisson.
Étalez vos graines de courge sur une plaque de cuisson et faites-les dorer au four pendant **une vingtaine de minutes à 170°C**. N'hésitez pas à remuer à mi-cuisson.