



Le coin des recettes

Salade de fenouil rôti, pois chiches et tomates

Ingrédients

2 fenouils moyens
3 tomates fermes
250 g pois chiche cuits
sel
huile d'olive vierge extra
graines de fenouil

Pour l'assaisonnement

1 càs zaatar mélange d'origan, sésame...
1 càs graines fenouil
persil plat
menthe
1 jus citron jaune
huile d'olive vierge extra
sel
sucre

Préparation

Préchauffez le four à 200°C (chaleur tournante). Tapissez une plaque de papier cuisson.
Lavez les fenouils, retirez la base coriace et les couper en tranches. Gardez les pluches pour la garniture finale.
Coupez en les tomates. Posez sur la moitié de la plaque les tranches de fenouil (sans les superposer) et sur l'autre moitié les morceaux de tomates.
Parsemez les tomates, de la moitié des graines de fenouil et d'un peu de zaatar, du sel et du sucre. Salez les fenouils. Versez un bon filet d'huile d'olive et enfournez pendant 30 minutes (les fenouils doivent rôtir sur les bords et devenir plus moelleux et les tomates légèrement confire). Ouvrez le four à mi-cuisson pour faire ressortir la vapeur.
Dans un saladier mélangez le jus de citron avec une bonne pincée de sel, ajoutez le zaatar et le reste des graines de fenouil. Ajoutez 3 càs d'huile d'olive, les herbes ciselées.
Posez les légumes et les pois chiches dans un plat (en les répartissant et mélangeant le fenouil avec le pois chiches, les tomates seront juste posées dessus). Assaisonnez avec la préparation précédente, versez encore un peu d'huile si besoin. Garnissez avec quelques herbes entières et les pluches de fenouil.

Couscous aux panais rôtis

Ingrédients

60 ml huile d'olive
2 càc paprika fumé
500 g panais, coupés en morceaux
1 càs harissa, à doser selon vos préférences
300 g couscous
30 g amande effilée
30 ml jus de citron
300 g brocoli
1/2 grenade
80 g olives kalamata
2 càs coriandre fraîche

Préparation

Préchauffez votre four à 200°C.
Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle, saupoudrez de sel et de paprika fumé. Ajoutez les morceaux de panais et les faire revenir 5 minutes. Puis les placer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Faites cuire environ 25 minutes, en retournant les morceaux de l'autre côté à mi-cuisson.
Pendant ce temps, cuire le couscous selon les indications du paquet. Faites griller les amandes dans une poêle à sec. Incorporez la harissa et le jus de citron au couscous.
Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle et cuire les brocoli 8 minutes.
Ajoutez les graines de grenade et les olives au couscous, garnissez de panais rôtis et de brocolis sautés. Décorer avec des amandes grillées et la coriandre.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Agenda

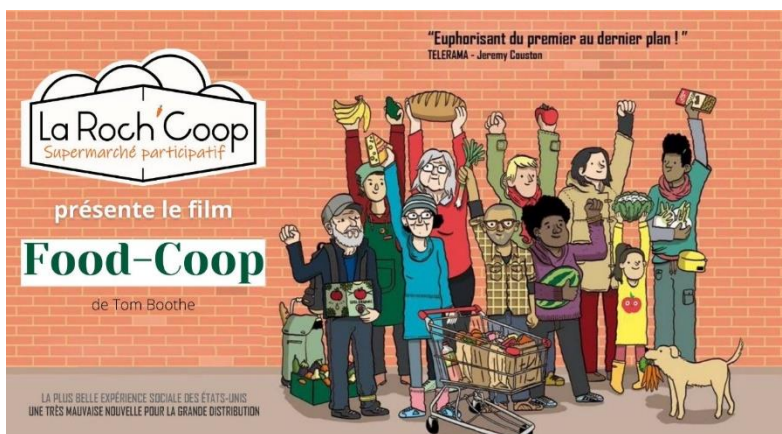


22^{ème} Festival international de la création documentaire

Le Festival international du documentaire de création de La Rochelle est une manifestation culturelle annuelle organisée par l'association Escales Documentaires.

Depuis sa création, l'association met en valeur le travail singulier des documentaristes. Projections, rétrospectives, débats, rencontres professionnelles, La Rochelle vit pendant six jours au rythme des images du réel.

Trois prix sont attribués : le Grand Prix du Jury et le Prix du Public pour la Compétition Internationale, et le Prix des Jeunes pour la compétition homonyme. Plus d'informations : <http://www.escalesdocumentaires.org/programmation-2022/>



La Roch'Coop organise la projection du documentaire "Food Coop" de Tom Boothe, à La Fabuleuse Cantine **mercredi 23 novembre à 18h.**

L'histoire du premier supermarché collaboratif créé à Brooklyn en 1973, un modèle qui a ouvert la voie à de nombreux supermarchés participatifs dans le monde et à Puilboreau depuis un an. En accès libre et ouvert à tous, allez-y nombreux.

mercredi 23 novembre - 18h à La Fabuleuse Cantine

Face à l'accueil du Musée Maritime - place Bernard Moitessier 17000 La Rochelle

C'est de saison !

