La Feuille de d'ARZOAAR

N°265

Le coin des recettes

Feuilletés à la crème et à la ciboule

1 pâte feuilletée rectangulaire (25 x 40 cm)
2 ciboules ou 1 oignon frais
100 g de crème fraîche végétale ou de ricotta
1 c. à s. de jus de citron
3 c. à s. de lait de coco
1 c. à c. de graines de chia ou de pavot
Sel, poivre

Préparation
Préchauffez le four à 190°.
Déroulez la pâte feuilletée et l'aplatir légèrement au rouleau. Coupez-la en deux en la laissant sur son papier sulfurisé.
Lavez et découpez les ciboules en fines rondelles.
Dans un saladier, mettre la crème. Si elle est un peu trop épaisse, détendez-la avec 1 ou 2 cuillerées à soupe de lait de coco. Ajoutez le jus de citron et mélangez. (Si vous utilisez de la ricotta, il n'est pas nécessaire de mettre le lait de coco.) Salez et poivrez. Ajoutez la ciboule et mélangez bien.
Étalez cette préparation sur un des rectangles de pâte, en allant presque jusqu'aux bords.
Posez le deuxième rectangle de pâte sur le premier et enfermez la farce en pressant bien les bords.
Saupoudrez la surface de graines de chia (ou de pavot).
Transférez le feuilleté et son papier sur une plaque de cuisson perforée. Avec un couteau à lame fine, prédécoupez des carrés dans la pâte.
Enfournez la plaque pendant 20 à 25 minutes. Bien surveiller car la durée de cuisson dépend du four. Les feuilletés vont gonfler et dorer.
Lorsque les feuilletés sont bien dorés, les sortir du four.

Carottes et salsifis au four

Ingrédients pour 4 personnes

500g de carottes
500g de salsifis frais
2 cuil. à soupe de farine
2 citrons
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de ciboulette
Sel
Poivre du moulin

Préparation
Pressez les citrons. Pelez les salsifis et coupez-les en bâtonnets. Rincez-les dans un saladier d'eau avec une cuillère à soupe de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent.
Toujours pour la même raison, faites cuire les salsifis dans un "blanc" (un court-bouillon avec de la farine et du jus de citron) : délayez, dans un bol, la farine avec 4 cuil. à soupe de jus de citron versé en filet pour obtenir une pâte sans grumeaux. Dans un faitout, portez une grande quantité d'eau salée à ébullition. Déposez progressivement la pâte dans le faitout. Ajoutez les salsifis et faites-les cuire 20 minutes
Pendant ce temps, rincez bien les carottes. Placez-les dans le panier d'un cuit vapeur et faites-les cuire pendant 20 minutes.
Préchauffez le four th. 6 (180 °C).
Égouttez et épongez les salsifis. Placez les salsifis et les carottes dans un grand plat, arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.
Arrosez d'un verre d'eau. Enfournez pendant 15 minutes.
Lavez et ciselez la ciboulette, puis parsemez-en le plat.
Servez aussitôt.

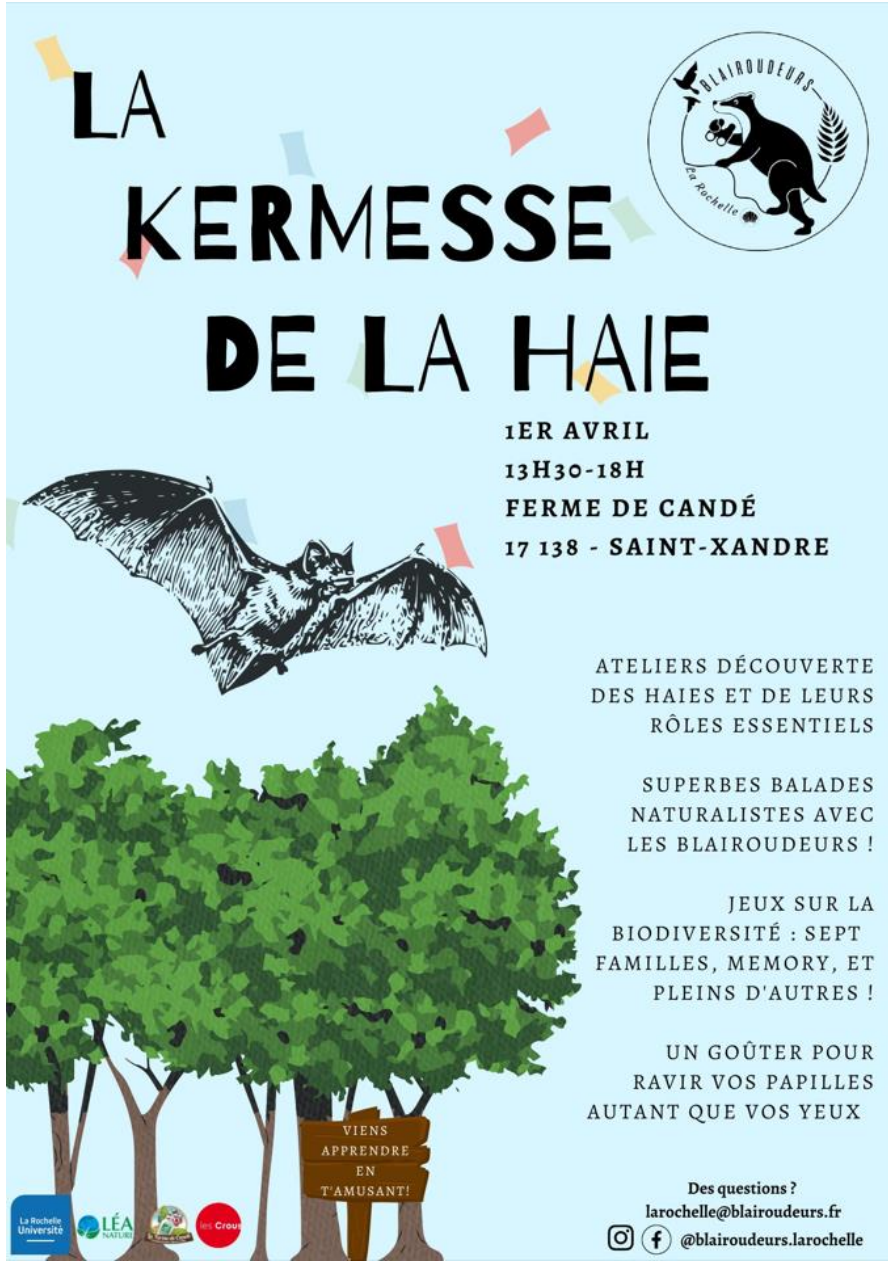
Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

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

Agenda

Une journée en plein air pour en apprendre plus sur les intérêts de la haie ?
Cela se passera samedi 1er avril (promis ce n'est pas une blague !) à la ferme de Candé !



Ça pousse !

Patience, patience… les légumes de printemps sont sur la bonne voie!
Fenouils, petits pois, et fèves sont en pleine croissance. Les pommes de terre nouvelles sont bien au chaud sous la paille…Vous retrouverez bientôt tous ces légumes primeurs dans vos paniers! Sans oublier les légumes d'été qui sont déjà en production ☺

Dans vos paniers …

Cette semaine, les salsifis et choux-fleurs proviennent d'Au fil du grain à Angoulins, les pommes de Domaine Chaillou, à Saintes. Le reste est de notre production.