La Feuille de d'ARZOAAR

N°266

Le coin des recettes

Croque-monsieur poireaux/ pommes de terre

Ingrédients pour 1 croque
1 poireau
2 tranches de pain
60g de fromage râpé
30g de crème fraiche
1 CS de parmesan
1 poignée de salade
5g de beurre

Préparation
Lavez le poireau et coupez les extrémités pour ne garder que le blanc. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur puis émincez finement.
Dans une poêle bien chaude, ajoutez une noisette de beurre et le poireau émincé. Faites revenir à feu vif pendant 2 minutes en remuant. Salez et poivrez. Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 8 minutes.
Préchauffez le four à 240°C. Mélangez dans un bol les poireaux cuits, la crème, le parmesan et le fromage râpé (gardez en une petite poignée pour la suite). Salez et poivrez.
Beurrez les tranches de pain de mie d'un seul côté. Beurrez un plat allant au four.
Disposez la moitié des tranches côté beurré vers le haut. Ajoutez la farce aux poireaux en réservant une cuillère à soupe par portion.
Refermez avec la seconde tranche de pain, côté beurré sur la farce. Ensuite, recouvrez les sandwichs avec le reste de farce aux poireaux et de fromage râpé.
Enfournez pendant 10 minutes à 240°C. Servez avec une salade assaisonnée à votre goût, c'est prêt !

Fenouil mijoté à l'italienne

Ingrédients pour 4 personnes

5 fenouils
4 gousses d' ail
1 c. à soupe d' huile d'olive
1/2 c. à café de piment d'Espelette
2 c. à café de romarin haché
10 cl de vin blanc
100 gr d' olives noires
1 orange (jus+zeste)
20 cl de crème
2 boules de mozzarella

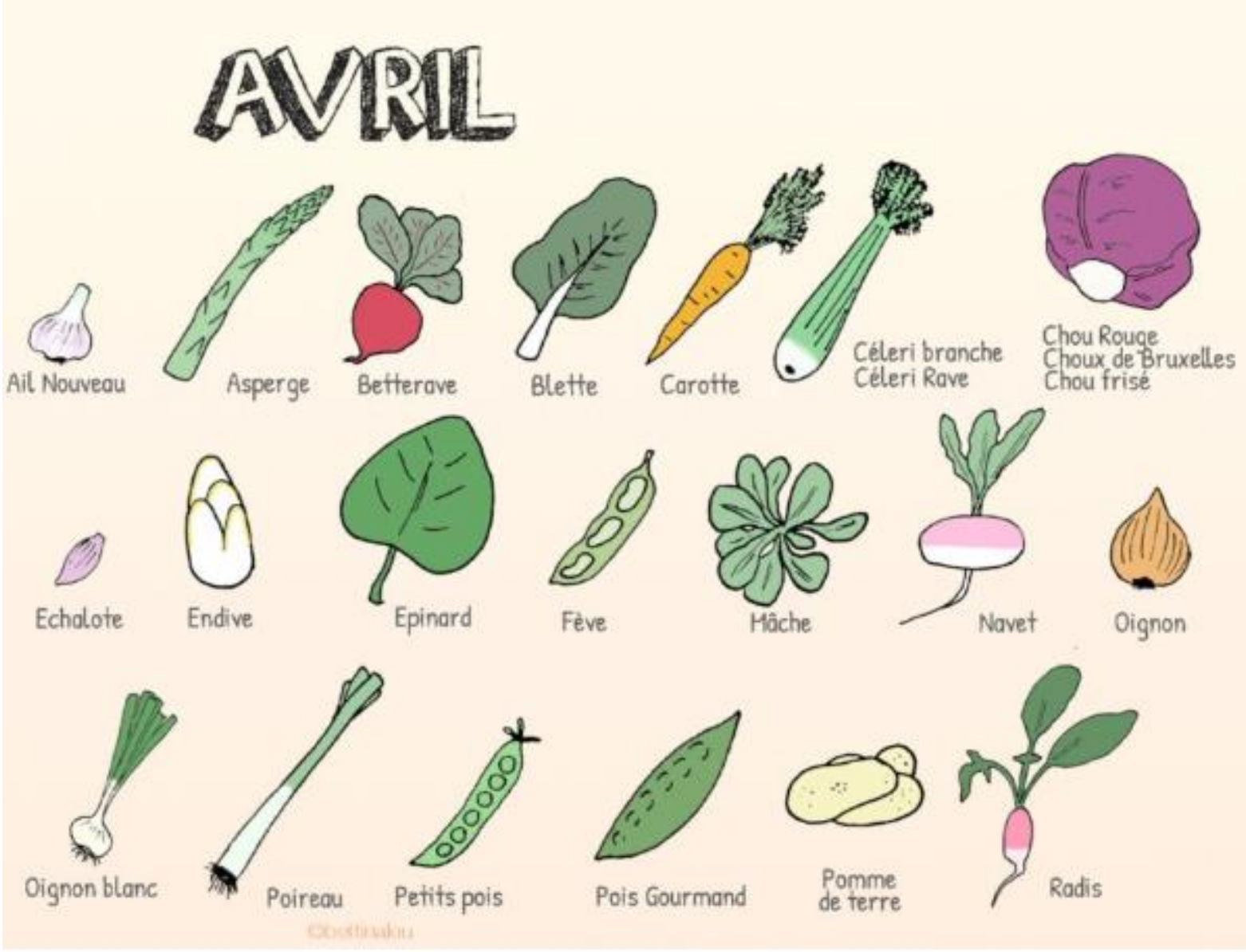
Préparation
Préchauffer le four à 190°C
Laver et éliminer les fanes et les éventuelles feuilles abîmées des bulbes de fenouil. Couper les bulbes en quarts.
Mettre les quarts de fenouil dans une poêle. Ajouter l'huile d'olive, les gousses d'ail avec la peau, le piment d'Espelette et le romarin. Faire revenir à feu moyen pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
Arroser avec le vin blanc et porter à ébullition à feu vif. Ajouter les olives et baisser le feu.
Laisser mijoter pendant 10-15 minutes à découvert, jusqu'à ce que le fenouil soit tendre.Augmenter la chaleur et faire réduire la sauce jusqu'à ce que le fenouil commence à caraméliser. Arroser avec le jus d'orange et la crème et laisser évaporer sans cesser de remuer.
Dans un plat à gratin, disposer la mozzarella en tranches sur le fenouil puis enfourner pendant 20 minutes

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



Ça se passe au Thou !

Troc Plantes de printemps !
L'association des Jardiniers Amateurs vous propose un troc plantes, **le 15 avril 2023** à 9h- Rue du champ de foire - Le Thou

Allez-y nombreux pour échanger conseils et plants!

Dans vos paniers …

Cette semaine, les pommes et les kiwis proviennent du Domaine Chaillou, à Saintes, les lentilles de La Ferme du mont d'Or, nos voisins ☺. Le reste est de notre production.