La Feuille de d'ARZOAAR

N°267

Le coin des recettes

Patate douce rôtie aux épinards

Ingrédients pour 6 personnes
2 patates douces
300 g épinards frais
2 pots yaourt végétal soit 200 g
1 c. à soupe huile d'olive
1/4 c. à café sel
1 pincée poivre
herbes fraîches
1 gousse ail
huile d'olive pour la cuisson

Préparation
Dans un premier temps, faites cuire la patate douce au four. Rincez bien ces dernières, grattez la peau avec une brosse, pour retirer la terre, et coupez-les en deux.
Faites des entailles en long et large, ça facilitera la pénétration de l'huile et aussi la cuisson. A l'aide de vos doigts ou d'un pinceau, badigeonnez la surface avec de l'huile d'olive. Enfournez à 200°C pendant une quarantaine de minutes : les patates douces sont cuites quand elles sont bien fondantes et commencent à dorer.
Pendant ce temps, équeutez vos épinards et rincez-les bien.
Ensuite, dans une cocotte ,faites revenir sur feu doux un peu d'huile et l'ail. Ajoutez vos épinards, et laissez réduire, sur feu doux toujours, en remuant régulièrement. Une fois bien réduits et cuits (environ au bout de 5 minutes, voire moins), assaisonnez avec un peu de sel/poivre et réservez au chaud.
Ensuite, réalisez la sauce au yaourt avec le yaourt, l'huile d'olive et sel et poivre. Servez !

Poireaux fondants aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes
4 poireaux
Poivre, sel
1 verre de bière ou vin blanc
3 pommes golden
échalote

Préparation
Coupez les poireaux en tronçons.
Pelez et coupez les pommes en quartiers.
Dans une cocotte ou dans une poêle avec couvercle, faites revenir les poireaux dans de l'huile.
Ajoutez les pommes, l'échalote, sel, poivre et le verre de vin ou de bière.
Couvrez et laissez mijoter 10-15 mn.Servez chaud.

Patates douces et pommes caramélisées

Ingrédients pour 6 personnes
2 patates douces
2 pommes acidulées
2 cs de sirop d'érable ou de miel
40 g de beurre
Le jus de 1/2 orange
2 cc de gingembre en poudre
Sel poivre

Préparation
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Pelez et coupez les patates douces en deux, puis en gros morceaux de 2 à 3 cm de large. Lavez et coupez les pommes en morceaux de même taille, sans les peler. Placez le tout dans un grand plat allant au four.
Dans un bol, mélangez le sirop d'érable, le beurre fondu, le jus d'orange, le gingembre, le sel et le poivre. Arrosez-en les patates douces et les pommes et remuez. Enfournez pour 1 h en arrosant régulièrement et en retournant le tout 2 ou 3 fois.
Servez en accompagnement de volailles rôties

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

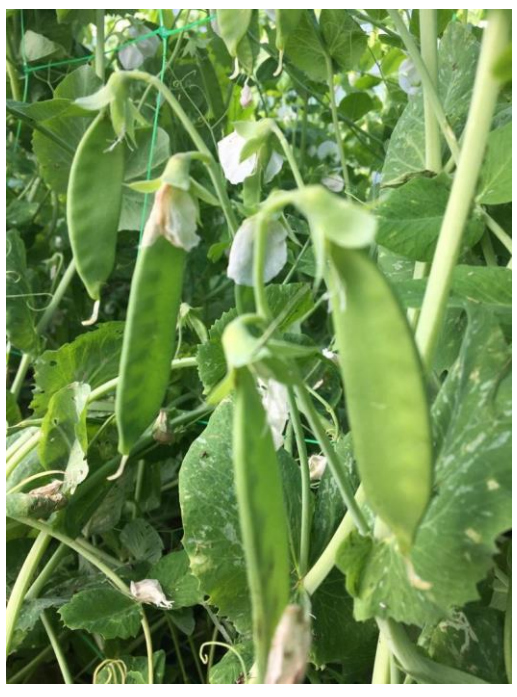
Les p'tis nouveaux!

N°267

Comme chaque année, le mois de mars est synonyme de nouvelles arrivées au Jardin !
Nous vous présentons donc **Ericka**, **Dylan, Julie et Maëva** qui ont intégré l'équipe d'ouvriers-maraichers 2023!

Depuis la semaine dernière, **Yann** nous accompagne également. Il réalise un stage au Jardin afin de valider son projet professionnel et confirmer son souhait de devenir encadrant technique en maraichage!

Ça pousse !



Les nouveaux légumes arrivent aussi ! D'ici quelques semaines, les carottes et pommes de terre nouvelles devraient arriver dans vos paniers suivis de près par les pois, les fraises et les haricots verts!
Malheureusement, les tomates seront plus tardives cette année… Nous avons subi le gel et une bonne partie des plants ne survivront pas… Mais rassurez-vous, tout n'est pas perdu, vous en trouverez quand même dans vos paniers !