# La Feuille de d'ARZOAAR

N°272

## Le coin des recettes

### Courgettes à la charmoula

*Ingrédients pour 4 personnes*
600g de jeunes courgettes
1 bouquet de persil
1 bouquet de coriandre
1 oignon
3 gousses d'ail
1/2 Citron confit
1 Cas de paprika
1 Cc cumin
1 Cc poivre
1 Cc raz el hanout
1 Cc sel
Jus d'un demi citron
2 Cas d'huile d'olive

**Préparation**
Préparez la charmoula. Coupez l'oignon, l'ail et le citron confit en très petits dés. Hachez finement les herbes. Mélangez dans un saladier les herbes, l'ail, l'oignon, le citron avec les épices, l'huile d'olive et le jus de citron. Réservez.
La charmoula ou marinade peut se préparer à l'avance et se conserver au frigo.
Lavez les courgettes, coupez les en lanières d'environ 1/2 cm sur la longueur. Mélangez les avec la charmoula et laissez mariner environ 30 minutes.
*Pour la cuisson, vous pouvez les passer au four pendant 40 minutes à 180 ° ou à la poêle, sans matière grasse en retournant régulièrement.*

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

### Galettes Légères d'Aubergines

*Ingrédient pour 4 personnes*
1 aubergine
3 œufs
30 g de farine
30 g de parmesan râpé
1 gousse d'ail
du persil haché
sel, poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

**Préparation**
Lavez les aubergines puis coupez-les en cubes d'environ 1 cm.
Dans une poêle chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis faites revenir les aubergines pendant environ 7 minutes en remuant de temps en temps.
Dans un saladier battez les œufs puis ajoutez la farine, le parmesan, le sel, le poivre et mélangez.
Ajoutez l'ail haché, le persil et les morceaux d'aubergines puis mélangez.
Dans une poêle anti-adhésive chauffez le reste d'huile d'olive puis déposez des cuillerées de pâte et tassez légèrement. Laissez ensuite cuire environ 3 à 4 minutes pour chaque côtés.

### Pesto de salade verte à la pistache

350g de salade verte lavée et égouttée
40g de graines de sésame blanches
75g d'huile d'olive
1 gousse d'ail
100g de pistaches émondées
100g de parmesan
70g de fromage blanc à 0% de MG
Sel et poivre

Placez tous les ingrédients dans le bol du mixeur et mixez pendant 2 à 3 minutes.
Si la texture du pesto vous semble trop épaisse, réajustez en huile d 'olive.

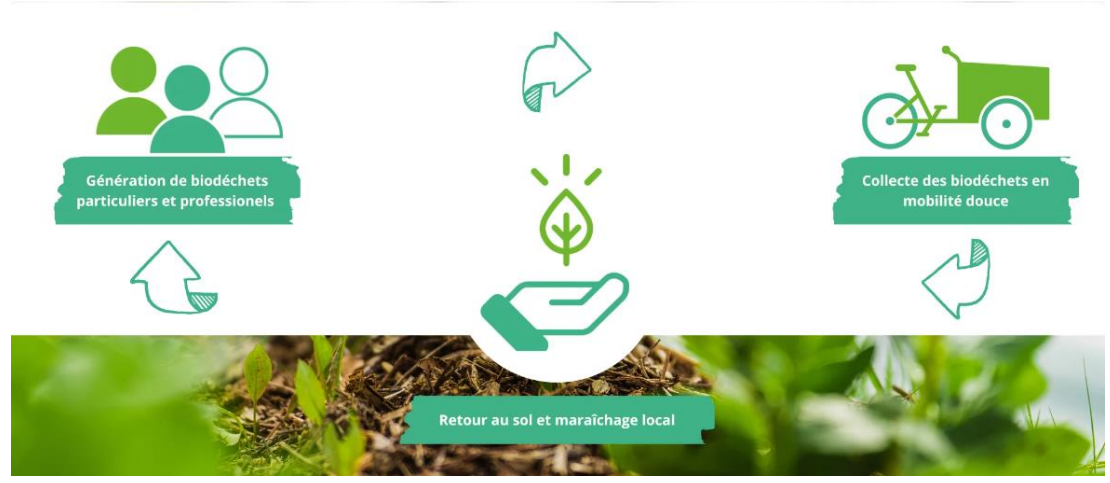
LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Alter Gaïa se développe !

Alter Gaïa, acteur local engagé, cultive avec vous les bons gestes, grâce à la collecte et valorisation des biodéchets pour les professionnels et les habitants, à La Rochelle.

L'entreprise lance sa première campagne de financement participatif !

Vous pouvez accéder à cette campagne via le lien suivant :
https://jadopteunprojet.com/decouvrez-les-projets/detail/alter-gaia#HeaderScroll



# Agenda