



Le coin des recettes

Poêlée de brocolis à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes

2 oignons
huile olive
1 piment séché
1 tête de brocolis
3 gousses d'ail
1 cuillère(s) à soupe d'huile de sésame
1 cuillère(s) à soupe de menthe hachée

Préparation

Poêlez à feu vif les oignons pelés et émincés dans un peu d'huile, avec du sel et le piment séché. Ajoutez la tige de la tête de brocolis taillée en petits bâtonnets et l'ail pelé, dégermé et émincé. Au bout de 2 mn, ajoutez les fleurettes de brocolis coupées en petits bouquets. Faites sauter 2 mn, puis versez 10 cl d'eau et couvrez. Laissez cuire 2 mn, retirez le couvercle, continuez la cuisson en remuant régulièrement durant 2 mn.

Ajoutez l'huile de sésame, mélangez et disposez dans un plat avec la menthe hachée.

Poêlée de pois mange-tout et fèves

Ingrédient pour 2 personnes

350gr de pois mange-tout
200gr de fèves écosées
6 petits oignons verts
4 jeunes feuilles de romarin
1 pincée de sucre
2 c. à s. d'huile d'olive
sel/poivre

Préparation

Nettoyez les oignons frais, passez-les sous l'eau, coupez-les en petits morceaux. Ecossez les fèves, éliminez la peau blanche qui les recouvre si elles sont trop grosses. A l'aide d'un couteau de cuisine, ôtez les fils des pois mange-tout et lavez-les. Egouttez. Lavez les tiges de romarin. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Versez-y les pois mange-tout et les fèves. A feu assez vif, faites cuire 3 à 4 min en remuant. Salez et poivrez. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 6 min. Ajoutez les morceaux d'oignons, la pincée de sucre et les feuilles de romarin. Poursuivez la cuisson 10min en remuant de temps en temps.

Gratin de carottes nouvelles et brocolis

Ingrédients pour 4 personnes

500g de brocolis	200g de gruyère râpé
500g de carottes nouvelles	2 cas de crème fraîche
1 gousse d'ail	Sel, poivre
1 œuf	

Préparation

Préchauffez le four à 220°C. Pelez, épluchez et coupez en rondelles les carottes. Coupez grossièrement les brocolis. Dans une grande casserole d'eau salée, faites cuire les carottes 15 minutes. Ajoutez les brocolis et faites cuire 5 minutes de plus. Egouttez les légumes. Frottez le plat à gratin avec la gousse d'ail. Dans un saladier, mélangez l'œuf, la crème, le sel, le poivre et 50 g de gruyère râpé. Disposez les légumes dans le plat à gratin, versez la préparation à la crème par-dessus et saupoudrez du reste de gruyère râpé. Enfouez pendant 15 minutes. Servez dès la sortie du four.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France



Le 19 juin 2023 à 17h aura lieu l'Assemblée Générale d'Arozoaar, au Jardin

Viviane Bogotto, présidente d'Arozoaar et l'ensemble de l'équipe ont le plaisir de vous inviter à notre **Assemblée générale qui aura lieu le lundi 19 juin à 17h** au Jardin, lieu-dit Le Mont d'Or, 17290 LE THOU.

Ce sera l'occasion de se retrouver, de faire le bilan de l'année écoulée et de parler de nos projets!
[Merci de nous confirmer votre présence \(ou non \) en cliquant ici](#)



Assemblée générale 2023

et ailleurs...

Lors de la "Semaine Super Nulle en Carbone" initiée par LaRocheTerritoireZérocarbone, l'association Aunis en Transition agrandie le programme et l'étend à l'Aunis en proposant du **29 mai au 1er juin** : "Environnement : Agir en 2023"
 Une réflexion et un arbitrages sur nos mode de vie, dans le sens de la sobriété et de la résilience pour agir face aux défis écologiques.

Programme complet [ici](#)