La Feuille de d'ARZOAAR

N°277

Le coin des recettes

Médaillons de courgettes

Ingrédients pour 6 personnes
2 courgettes
200 g de mozzarella en tranches
100 g de parmesan râpé
2 œufs
4 tranches de pain
½ oignon haché
Herbes de Provence
Persil haché
Sel et poivre
Huile d'olive
Pour la sauce au yaourt
3 c à soupe de yaourt grec
2-3 c à soupe de mayonnaise light
1-2 c à soupe de moutarde
Persil haché

Préparation
Lavez les courgettes puis râpez-les dans un bol.
Assaisonnez de sel, mélangez bien et laissez reposer pendant 10-15 minutes
Pendant ce temps, coupez le pain en dés, transférez-le dans un bol, ajoutez les herbes de Provence et le persil, mélangez et gardez de côté.
Versez l'huile dans une poêle antiadhésive, ajoutez l'oignon, faites-le revenir pendant 3-5 minutes
Ensuite, ajoutez les courgettes préalablement pressées, remuez, salez et poivrez.
Laissez cuire pendant 5 minutes, puis laissez refroidir.
Maintenant, incorporez les courgettes au pain, remuez avec une cuillère
Puis ajoutez les œufs, mélangez, incorporez le parmesan, remuez et incorporez la chapelure.
À ce stade, tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé, huilez-la, placez-y un emporte-pièces rond, huilez-le également, remplissez-le de 2 cuillerées du mélange.
Ensuite, farcissez de mozzarella, recouvrez avec une autre cuillère de mélange et égalisez la surface avec le dos d'une cuillère
Badigeonnez la surface d'huile, saupoudrez de chapelure et de parmesan, puis enfournez 30 minutes à 180°C.
Enfin, activez la fonction grill et faites cuire encore 10 minutes.
Préparez la sauce au yaourt : versez le yaourt, la mayonnaise et la moutarde dans un petit bol, mélangez, assaisonnez de persil et apportez la sauce à table avec vos médaillons

Frites de courgettes sans friture

2 courgettes
5 à 6 cs de farine
50 gr de parmesan râpé
1 œuf
Chapelure
un peu d'ail
1 cuillère à soupe de paprika et du curry
Sel, poivre,
Herbes de Provence (facultatif)

Préparation
Préchauffez votre four à 200°.
Lavez les courgettes et les essuyer.
Coupez les courgettes dans le sens de la longueur comme des frites.
Dans un saladier, versez la farine et les épices. Dans un deuxième, versez les œufs battus. Salez, poivrez.
Dans un troisième saladier, mélangez la chapelure et le parmesan.
Trempez les frites dans le saladier rempli de farine, puis dans le saladier contenant les œufs battus et dans le
mélange chapelure/parmesan.
Déposer les frites dans un plat allant au four. Parsemer d'herbes de Provence (facultatif)
Mettre au four pendant 35-40 minutes en les retournant à mi-cuisson.
Saupoudrer de sel et servir.

Pickles de radis et concombre
1 petite botte de radis
1 concombre bio
50 cl de vinaigre de vin blanc
1 cuillère(s) à café rase de sel
50 g de sucre en poudre
6 grains de poivre
6 grains de coriandre
1 brin d'aneth

Préparation
Lavez les radis, le concombre et l'aneth. Coupez les radis et le concombre en deux dans la longueur. Retirez les graines du concombre, puis détaillez-le en bâtonnets. Rangez les légumes dans un bocal fermant hermétiquement.
Faites chauffer le vinaigre avec 50 cl d'eau, le sel, les grains de poivre et de coriandre, l'aneth et le sucre dans une casserole. Laissez bouillir 1 mn, puis versez sur les légumes. Fermez le couvercle et laissez reposer 12h avant de consommer.

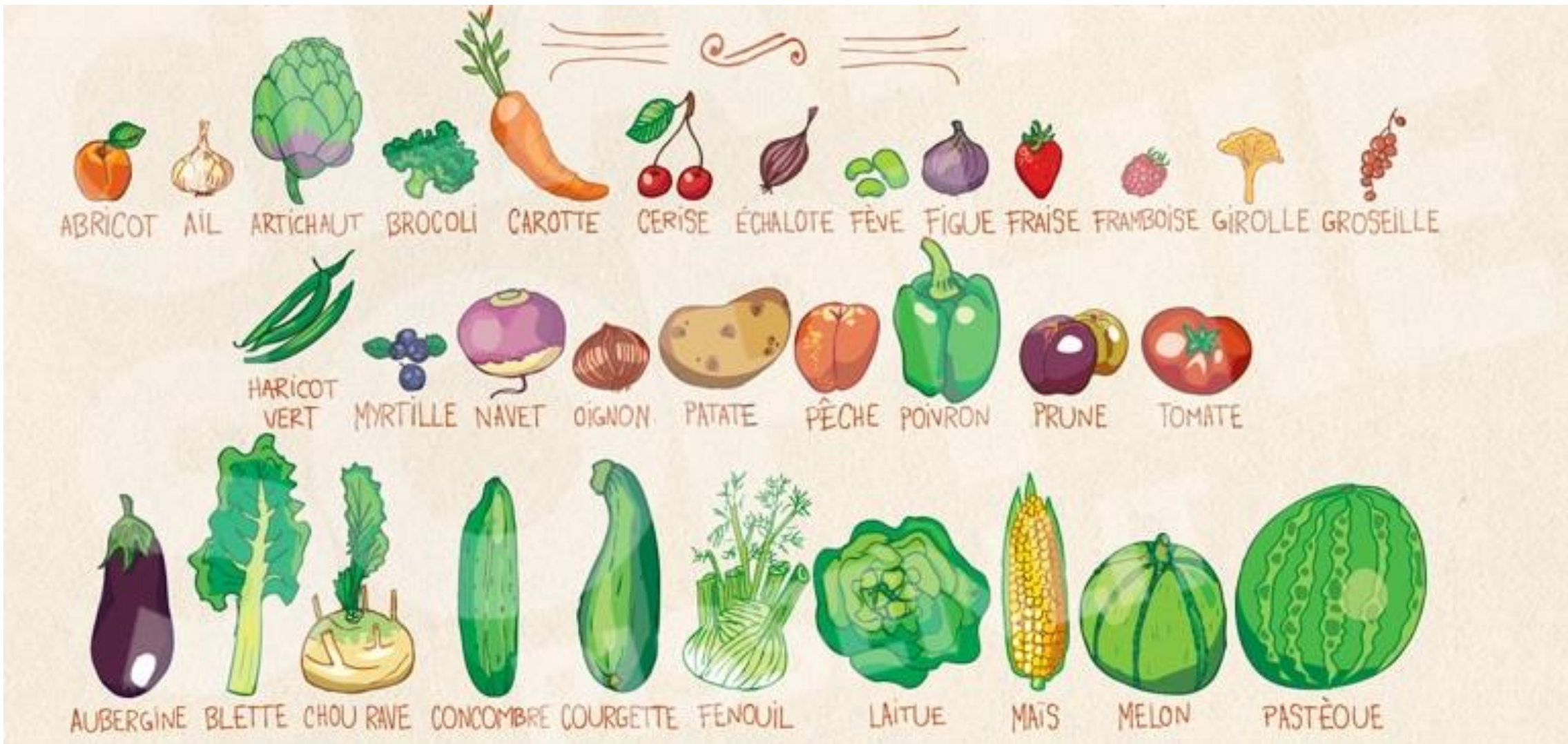
Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

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

Légumes de juillet

N°277



Ça se passe au Mont d'Or

L'ÉMOI EN NOUS
LE MONT D'OR 17290 LE THOU

LA FERME DU MONT D'OR

Membre du réseau PAYSANS DE NATURE

LPO

Programme Re-Sources
À fleur de marée, balades nature