La Feuille de d'ARROZOAAR

N°281

Le coin des recettes

Chakchouka israëlienne

Ingrédients pour 2 personnes
2 oignons
1 poivron vert
2 poivron rouge
4 belles tomates
2 cuil. à café de Cumin en poudre
2 cuil. à café de Paprika
1 pincée de Piment de Cayenne
1 cuil. à café de sucre en poudre
4 Oeufs
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 branche de coriandre
Sel, poivre

Préparation
Ôtez la première peau de vos oignons et ciselez-les.
Lavez vos poivrons, coupez-les en 2, ôtez les pédoncules, éliminez les côtes ainsi que les parties blanches puis taillez la chair en morceaux.
Lavez vos tomates puis concassez-les.
Dans une large poêle ou une sauteuse, faites revenir les oignons dans l'huile avec un peu de sel sur feu moyen/fort pendant 3 minutes.
Ajoutez les poivrons, salez et faites cuire 10 minutes supplémentaires.
Ajoutez les tomates concassées, le sucre, le piment, le cumin, baissez le feu, mélangez et faites compoter 20 minutes.
Cassez vos œufs aux 4 coins de votre poêle et faites cuire 3 minutes.
Agrémentez votre chakchouka de coriandre effeuillée et hachée.

Poêlée de carottes, curry et moutarde

Ingrédients pour 4 personnes

600-700 g de carottes
2 gros oignons
1 gousse d'ail
1 cuillerée à soupe d'herbes de Provence
1 cuillerée à soupe de curry en poudre
1 cuillerée à café de curcuma en poudre
1 cas de grains de moutarde
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

Épluchez puis hachez l'ail. Épluchez puis émincez les oignons. Lavez les carottes, pelez les au besoin et retirez le tronc. Coupez les en deux (ou en 4 si elles sont grosses) dans le sens de la longueur. Enfin, coupez les en demi rondelles.
Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse large puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
Ajoutez les carottes et laissez revenir 3-4 minutes.
Ajoutez enfin les épices (curcuma, curry, moutarde) et les herbes de Provence puis faites revenir 3-4 minutes.
Couvrez ajoutez un petit fond d'eau et laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes soient fondantes (45 minutes à 1 heure, selon l'épaisseur). Remettez un peu d'eau au besoin
Salez et poivrez avant de servir
Servez cette poêlée carottes bien chaude.

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

Arozoaar se lance dans une nouvelle aventure !

Depuis 1 an, nous travaillons sur le développement d'une nouvelle activité en insertion : la production de pain au levain.

Outre la valorisation des céréales produites au Mont d'Or, l'objectif est d'offrir de nouvelles opportunités à des personnes qui n'ont pas travaillé depuis longtemps et de les accompagner dans un projet professionnel. De plus, le secteur de la boulangerie est un secteur qui recrute sur notre territoire.

De nombreux partenaires nous ont soutenu dans ce projet : La Communauté de communes Aunis Sud, la Région, l'Etat et des fondations privées comme la Fondation Caritas, la Fondation Up et Le Fonds Transatlantique.

Nous avons lancé les travaux il y a quelques semaines pour la création d'un fournil. Pour cela nous avons fait appel à une toute jeune entreprise de la région : **Refuge dans mon jardin**, spécialisée dans la conception d'abris enterrés. Florence SANNER, accompagnée de Juan, nous réalise un espace de travail à partir d'algécos. Une équipe très efficace et compétente, que vous pouvez contacter en toute confiance ! https://refuge-france.fr/ Et comme toujours la mise en conformité électrique a été faite par **Nicoelec**.

Le chantier a mobilisé quelques **salariés du Jardin et une équipe de bénévoles** au top, dont Jean-François , Joël et Jacques! Merci à tous!

Stéphanie a également intégré l'équipe d'encadrants d'Arozoaar. Son expérience en tant que boulangère à La Ferme du Mont d'Or nous sera très précieuse. Nous sommes impatients de retrouver ses recettes ! Elle nous expliquera d'ailleurs l'intérêt du pain au levain dans la prochaine Feuille de Chou.

Nous espérons pouvoir lancer les premières fournées mi-septembre. Les pains seront vendus sous forme d'abonnement, tout comme les légumes. Plusieurs formules vous seront proposées, nous vous les détaillerons bientôt.

Affaire à suivre…