La Feuille de d'ARZOAAR

N°284

Le coin des recettes

Chou chinois au wok

Ingrédients pour 4 personnes
1 Chou chinois
150 g Pousse de soja
100 g Gingembre frais
150 noix Noix de cajou
1 Oignon(s) cébette(s)
Sauce soja
Huile de sésame
Graines de sésame

Préparation
Taillez le chou chinois en deux puis en fines lamelles. Lavez -le et essorez-le pour enlever un maximum d'eau. Epluchez le gingembre et hachez-le. Emincez l'oignon cébette en séparant le blanc du vert.
Préchauffez le four à 200°C en chaleur tournante. Lorsqu'il est chaud faites torréfier les noix de cajou. Faites-les refroidir et concassez-les grossièrement afin d'en garder des morceaux.
Dans un wok, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile de sésame, puis faites revenir le chou chinois à feu vif. Déglacez avec un peu de sauce soja. Ajoutez le gingembre, le blanc de l'oignon cébette et les pousses de soja. En fin de cuisson ajoutez les graines de sésame.
Dressez dans des petits bols ou des assiettes et parsemez le tout de noix de cajou concassées et du vert de cébette pour ajouter une touche colorée.

Taboulé à la pastèque

Ingrédients
150 g de semoule fine
150 g de pois chiches cuits
1/4 d'oignon rouge
150 g de pastèque
Le jus d'1 citron vert
1 c. à café d'ail en poudre
1/2 poivron vert
1 c. à soupe de raisins secs
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de graines de sésame
Feuilles de menthe
Coriandre fraîche

Préparation
Coupez la pastèque en cubes.
Émincez l'oignon finement.
Coupez le poivron en petits morceaux.
Dans un grand saladier versez l'huile d'olive, le jus de citron vert, le vinaigre, ajoutez l'ail et mélangez.
Ajoutez la semoule, les pois chiches, la pastèque, l'oignon, le poivron et mélangez.
Ajoutez les raisins secs, les graines de sésame et les herbes aromatiques.
Conservez au frais et laisser reposer 1 nuit pour laisser gonfler la semoule

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

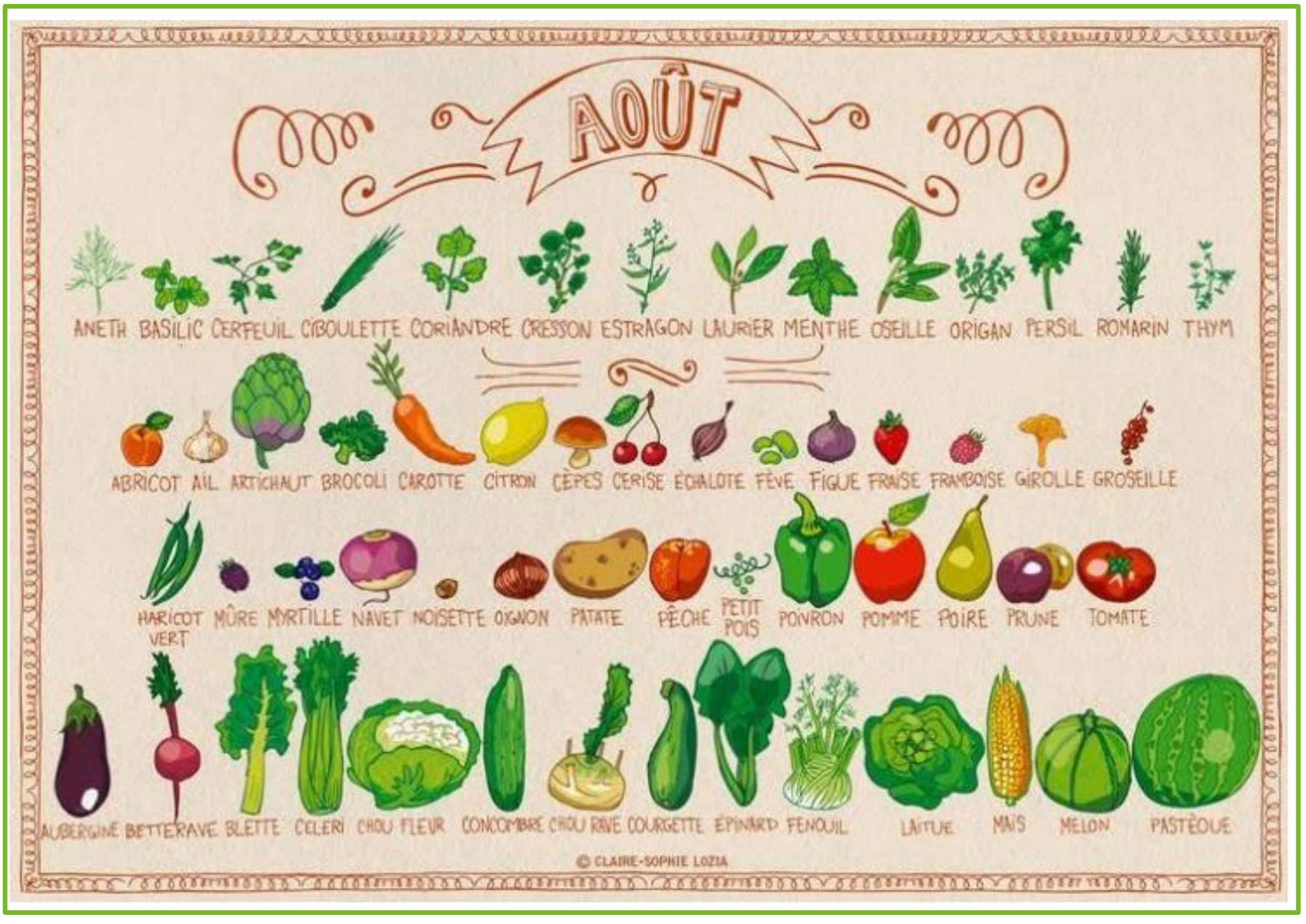
FR-BIO-01
Agriculture France

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

Coup de pouce

Une de nos salariée, Stéphanie, **recherche toujours d'urgence un appartement proche du Jardin (10 Km max),** idéalement avec une chambre séparée et un espace extérieur, mais toute proposition sera la bienvenue.
Loyer max 520 euros. Si vous connaissez quelqu'un qui pourrait l'aider, merci de nous le faire savoir.
N'hésitez pas à partager l'info!

Légumes d'août



Autour de la rentrée et du jardin !