



Du 20 au 30 mars, à l'occasion de la semaine pour les alternatives aux pesticides

AU PROGRAMME...Les épluchures, incontournables du compostage

Comment et pourquoi vos épluchures contribuent-elles à protéger les sols et les plantes, sans recourir aux pesticides ? Découvrez les premiers alliés pour des fruits et légumes sains, à l'occasion d'une permanence de compost par l'association des Jardins et des Hommes.

Mardi 20 mars & vendredi 23 mars • 16h à 17h30 | Maison des Associations, 74 rue Royale, Lille. **Mercredi 21 mars** • Lille, Lomme : 08h30 à 10h | Médiathèque Jean Lévy, 32-34 Rue Edouard Delesalle, Lille, 10h30 à 12h | Maison de l'habitat durable, 7 bis rue Racine, Lille, 14h à 15h30 | Maison du Projet, 14-16 Rue Thénard, Lomme.

Mercredi 21 mars de 18h à 20h • La MRES • Lille. Consom'acteurs d'une agriculture durable

De nos choix de consommation dépend l'utilisation des pesticides dans l'agriculture, d'où l'importance de consommer des fruits et légumes bio, locaux et de saison. A travers un temps d'échanges, Des Jardins et des Hommes vous propose astuces et recettes pour apprendre à utiliser et à préparer épluchures, fanes et restes comestibles. Sur inscription à contact@desjardinsdeshommes.org

23 rue Gosselet | PAF : 3 € - gratuit pour les adhérents et bénévoles



Courrier des abonnés

Ça y est, on a récupéré le 3^{ème} cœur St Valentin (celui de la livraison du jeudi).

C'est un monsieur ; Pierre Clément qui l'a récupéré au point relais « les domaines qui montent » à Lille, les 2 autres cœurs avaient été récupérés à l'association les ajoncs par Claire le mardi et à la crèmerie les frères Delassic à Lambersart le mercredi par Valérie !

Bravo aux gagnants, pour info ils ont reçu un petit sac avec un jus de pomme, un sac réutilisable Biocabas, du chocolat et un légume.



Mardi 06 mars 2018



Nous pensions mettre des poireaux dans le Biocabas cette semaine malheureusement, suite à plusieurs jours de gel et un redoux inattendu nous n'avons pas réussi à les obtenir de nos producteurs. La qualité n'était pas au rendez-vous. Nous avons donc mis de la betterave rouge à la place.

Le contenu de votre panier

| Produits | Solo | Classique | Familial | Producteurs |
|-----------------------------|------|-----------|----------|---|
| Pourpier, mâche ou moutarde | X | X | X | L .Begin (Beuvry, 62) ou A. Bethencourt (Campigneulles les grandes, 62) |
| Carotte | X | X | X | Bioteam (Heudicourt, 80) |
| Topinambour | X | X | X | A. Delebecq (Wambrechies, 59) et l'Esat (Wattrelos, 59) |
| Betterave rouge | | X | X | Albert Bernard (Louvil, 59) |
| Pomme | X | X | X | SCA de Teulet (La Roche l'abeille, 87) |



Les recettes de la feuille de chou



Cappuccino de topinambours

Pelez les légumes, rincez-les et découpez-les en petits morceaux. Faites-les cuire doucement, sans colorer, dans le beurre chaud. Au bout de 10 min, versez dessus le lait bouillant et la même quantité d'eau. Ajoutez la plaquette de bouillon, couvrez et laissez cuire 30 min. Préchauffez le four th. 7(210 °C). Hachez grossièrement les pistaches. Étalez la pâte, poudrez-la avec les 2/3 des pistaches, salez et poivrez. Repliez-la en 2, découpez-la en longues allumettes. Enfournez 15 min. Fouettez la crème très froide en chantilly, puis salez et poivrez. Mixez la soupe. Répartissez-la dans des bols, coiffez de nuages de chantilly, poudrez de pistaches restantes. Servez accompagné d'allumettes

Pesto de feuilles de moutarde

Laver les feuilles de moutarde et les sécher. Passer tous les ingrédients au mixeur afin d'obtenir une consistance légèrement grumeleuse et consommer dans la semaine ou portionner dans des bacs à glaçons. Une fois gelés, conserver dans un sac à congélation et utiliser pour tartiner un sandwich, donner de la saveur à un bouillon de soupe ou saucer vos rouleaux printaniers.

Curry de carottes en risotto

Hachez les oignons, nettoyez les carottes et coupez-les en rondelles. Dans une casserole, faites revenir la moitié des oignons dans une c. à soupe d'huile, versez le riz et lorsqu'il est transparent mouillez d'un demi litre d'eau. Ajoutez 1 c. à café de curry et un peu de sel. Faites cuire le temps que le riz soit cuit, goûtez pour vérifier environ 15 à 20 minutes. Dans un mélange beurre et huile faites revenir le reste des oignons puis les carottes 5 à 10 minutes les carottes doivent rester un peu fermes. Egouttez le riz et mélangez le aux carottes. Ajoutez la crème, les raisins secs et le gingembre, le reste de curry, du sel. Poursuivez la cuisson doucement encore 5 min. Servez an accompagnement de volailles et de viandes blanches.

600 g de
Topinambours, 1
Pomme de terre, 1
Oignon, 30 cl de
Lait, 15 cl de crème
liquide, 40 g de
Beurre, 100 g de
Pâte feuilletée, 30 g
de Pistaches
décortiquées, 1
Tablette de
bouillon de volaille,
sel, poivre.



1 botte de feuilles
de moutarde, Huile
d'olive (au goût), 2-3
gousses d'ail, 1/2
tasse d'amandes
grillées, sel et poivre
du moulin, Zeste de
citron au goût

Pour 4 Pers. 45 min
de prep, 30 min de
cuisson, 500 g de
carottes, 2 oignons,
4 c. à s de raisins
secs, 10 cl de crème
liquide, 2 c. à café
de curry, 1 c. à c de
gingembre en
poudre, 300 g de riz
rond, 1 c. à s de
beurre, 2 c. à s
d'huile, sel



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

Quelles différences entre des feuilles de pourpier, de mâche ou de moutarde ?



Le pourpier d'hiver Aussi appelé «Claytone de Cuba» et «Indian lettuce» est très consommé en Crète. Il fait partie du « régime crétois », que l'on donne en exemple pour ses bienfaits sur la santé. Ennemi du cholestérol, il protège aussi contre les maladies cardio-vasculaires. Il est également très riche en vitamines A et C, en sels minéraux et en oméga3 et contient ces éléments en plus grosses quantités que n'importe quel autre légume. Il se consomme cru en salade, accompagné d'œufs ou d'ail, cuit en soupe, en légume pour accompagner les viandes, en beignets.



La moutarde est couramment utilisée en phytothérapie pour sa richesse en vitamine C. Elle est donc particulièrement indiquée dans le cadre de cures tonifiantes et dépuratives. La moutarde est également utilisée depuis des générations pour traiter le scorbut, causé par un déficit en vitamine C. on peut utiliser ces feuilles en salade composée (gout légèrement piquant), dans un sandwich ou dans une soupe. C'est avec ses graines qu'on prépare la célèbre moutarde.



La mâche : Surnommée doucette (en Belgique on l'appelle salade de blé) la mâche est un légume à feuilles tendres et à saveur délicate. Elle est riche en bêta-carotènes (un antioxydant qui se transforme en vitamine A dans l'organisme) et en oméga 3 (240 mg pour 100 g). Elle se marie bien à des betteraves et avec du fromage frais (de chèvre par exemple) ou du fromage bien goûteux, comme le roquefort ou le parmesan. Ajoutez un filet d'huile d'olive et voilà !



SCI



Producteur



Distributeur