

Sorties de la semaine



Atelier ferme urbaine : les plantes en parfums et arômes. Samedi 16 septembre de 15 h à 17 h :

Atelier basé sur un voyage olfactif avec les parfums des plantes du site et des arômes enfermés dans les flacons. Atelier sensoriel basé sur l'olfaction et terminant par le goût...

Des associations vous invitent à découvrir les richesses de la biodiversité locale, des astuces et savoirs sur la culture et la récolte des plantes, sur leurs vertus insoupçonnées, et sur la manière de les accommoder. Gratuit et ouvert à tous dans la limite des places disponibles. Ferme urbaine, Gare Saint Sauveur, boulevard JB Lebas, Lille. Contact : mres@mres-asso.org

Permanence d'initiation au (lombricompostage). Mardi 19 septembre de 17h30 à 19h :

Bénéficiez d'une séance gratuite d'initiation aux techniques de compostage individuel ou collectif. Découvrez le compostage ou venez avec vos questions ou vos problèmes et repartez avec nos conseils et astuces. Si vous souhaitez réserver une place pour réaliser vous-mêmes votre lombricomposteur DIY, nous vous indiquerons le matériel à apporter. Ça se passe dans la cour de la MRES, 23 rue Gosselet à Lille. Contact : contact@desjardinsetdeshommes.org

Courrier des abonnés



Une info point relais : Vert'tige sous les Halles de Wazemmes, est point relais Biocabas, mais avec les travaux des Halles de Wazemmes, nous avons fermé le point relais temporairement.

Les travaux ont pris du retard. En attendant, la ville de Lille a installé un chapiteau devant le Halles de Wazemmes pour permettre aux commerçants de pouvoir rouvrir les portes. Pour autant, nous laissons le point relais fermé, car leur espace est un peu plus petit, nous rouvrirons le point relais quand ils seront de retour sous les Halles couvertes.

En attendant, n'hésitez pas aller les retrouver ☐

Coopérative Norabio - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - biocabas@norabio.fr
Imprimé sur du papier recyclable et réalisé par nos soins.



Retrouvez-nous sur

www.biocabas.com



Facebook/biocabas



Biocabas

bio cabas
La nature à votre porte



La Feuille de Chou

Mardi 12 septembre

Edito

Les amplitudes d'ensoleillement diminuant, nous avons moins de production en produits ratatouilles. C'est aussi le cas pour les salades, surtout que la pression liée au mildiou est forte avec les dernières précipitations. Ces dernières pluies nous ont posé aussi quelques problèmes pour les arrachages des pommes de terre.

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Maïs	X	X		Benoît Laloux (Boiry-Saint-Rictrude, 62)
Tomate cocktail		X	X	Stéphane Dreumont (Grémévillers, 60)
Poire	X	X	X	T&B vergers (Saulty, 62)
Chou-fleur			X	Olivier Halluin (Heudicourt, 80)
Pâtisson		X	X	Le Jardin d'Elodie (Helfaut, 62)
Betterave rouge*	X	X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Oignon			X	Olivier Halluin (Heudicourt, 80)
Botte de radis	X			Le Jardin d'Elodie (Helfaut, 62)

*En conversion (C2)

Les recettes de la feuille de chou



Pâtisson au chorizo

1 gros pâtisson,
300 g de chorizo
moyennement
fort, 2 grosses
pommes de
terre, 2 c. à
soupe de thym
séché, 1 c. à
soupe de
beurre. poivre

Epluchez et découpez très finement le pâtisson et les pommes de terre en morceaux. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Quand le beurre est bien fondu, déposez les morceaux de pâtisson et de pommes de terre dans la sauteuse et faites-les rissoler pendant 25 minutes, en remuant régulièrement. Pendant ce temps, découpez le chorizo en fines rondelles. Quand les morceaux de pâtisson et de pommes de terre sont bien tendres et colorés, ajoutez les rondelles de chorizo dans la sauteuse et laissez cuire encore une dizaine de minutes, en remuant régulièrement. A la fin de la cuisson, parsemez le tout de thym séché et poivrez à votre goût. Mélangez bien. Servez les morceaux de pâtisson et de pommes de terre au chorizo dans les assiettes. Dégustez bien chaud accompagné de viande blanche ou de volaille. *Source : cuisineAZ.com*



Tarte tatin tomates/mozzarella

1 kg de
Tomates, 1
pâte
feuilletée, 1
boule de
mozzarella, 5
càs d'huile
d'olive, 2 càs
Sucre en
poudre, sel,
poivre

Stéphanie, abonnée du Biocabas : « Nous nous sommes régalés avec une tarte tatin tomates/mozzarella. Bon WE à tous ».

Préchauffez le four th. 4/5 (140 °C). Coupez un chapeau sur chaque tomate. Saupoudrez l'intérieur des tomates de sel. Retournez-les sur une grille et laissez dégorger 30 min. Déposez les tomates égouttées côte à côte dans un plat. Dans un bol, mélangez l'huile et le sucre. Versez sur les tomates. Enfournez. Laissez cuire 1 h 30. Laissez-les complètement refroidir (2 h minimum). Égouttez soigneusement les tomates et la mozzarella, détaillez-la en morceaux. Déposez dans un moule à tarte, les tomates bien serrées les unes contre les autres, la peau contre le fond en intercalant des morceaux de mozzarella. Poivrez. Préchauffez le four th. 7/8 (220 °C). Déroulez la pâte feuilletée. Découpez un rond de même diamètre que le moule. Recouvrez-en les tomates. Enfournez 20 min. Laissez reposer 5 min puis démoulez sur un plat de service. *Source : cuisineactuelle.fr*



INFO : la betterave rouge

De couleur rouge violacée, rose, orangée, jaune, blanche ou rose dont la chair est cerclée d'anneaux blancs. Il en existe plusieurs variétés dont des cylindriques, des rondes, des globuleuses, des aplaties...

Pour l'éplucher facilement, plongez-la encore chaude dans l'eau froide. Frottez la peau avec vos mains, elle s'enlèvera très facilement. Pour enlever les tâches de vos mains, frottez-les au jus de citron !

Pour une consommation crue, il suffit de les éplucher puis de les râper ou de les trancher pour en faire une salade, une gaspacho ... Pour une consommation cuite, pensez aux lasagnes, aux pâtes et aux raviolis, aux chips et aux croustilles, aux soupes et aux potages, aux cakes, aux madeleines, aux sablés et aux muffins, aux poêlées, aux tartes et aux pizzas... *Source : papillesestomaques.fr*

INFO : le pâtisson

Le pâtisson est une variété de courge dite d'été de la famille des cucurbitacées. Le pâtisson se distingue des autres courges par sa forme arrondie plus ou moins conique avec une couronne festonnée semblable à un chapeau de champignon. Il en existe plusieurs variétés. Les fruits, dont la taille normalement varie entre 10 et 30 centimètres peuvent être blancs, jaunes, verts ou orangés. Elle a un léger goût d'artichaut. *Source : de-la-fourchette-aux-papilles-estomaques.fr*



Sorbet poires vanille

6poires, 2 rondelles
d'ananas, 5 gouttes
d'extrait de vanille,
1 pincée de Poivre,
cannelle (ou bien
gouttes de fleur
d'oranger),
2 citrons verts, 10 cl
de crème

Pelez les poires. Enlevez leur cœur, la tige. Les couper en morceaux. Ajoutez le jus des citrons pressés, la crème et l'extrait de vanille, les épices. Mixez le tout. Mettez le mélange au congélateur. Au bout de 6 h, c'est prêt. *Source : marmiton.org*



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



SCI



Producteur



Distributeur