

Sorties :

Dans le cadre de "1977-2017 : Le Centre Pompidou fête ses 40 ans", deux expositions à visiter à Lille :

Performance ! Au Tri Postal du 6 Octobre 2017 au 14 Janvier 2018

Dans les espaces du Tripostal l'exposition réunit chefs d'œuvres, pièces rares, installations vidéos, performances lives et ateliers participatifs. Jeux, rituels & récréations

A la Gare Saint Sauveur jusqu'au 5 Novembre

Des œuvres-structure engagent le spectateur dans une autre relation à l'espace.

Horaires et tarifs : <http://www.centrepompidou40ans.fr>

Une expo à (re)découvrir en famille à la Cité Nature d'Arras :

Entièrement conçue pour les enfants de 3 à 12 ans, Croc' Expo aborde le thème des fruits et légumes de manière ludique et pédagogique.

Cette exposition répond à de nombreuses questions que se posent les enfants mais aussi les adultes qui les accompagnent : comment poussent les légumes ? D'où viennent-ils ? Comment les cultive-t-on ? Où sont-ils vendus ? Bio ou conventionnels, quelles différences ? 5 Fruits et Légumes par jour, qu'est-ce que cela signifie réellement ?

Une exposition, des jeux, des manipulations interactives, des schémas, des cartes, des puzzles, pour comprendre en s'amusant...

Horaires et tarifs : <http://www.arras.fr>

Courrier des abonnés



Bonjour à tous,

Il y a 2 semaines vous avez reçus des pommes Boskoop à cuire d'un calibre particulièrement important. Du coup, en voulant mettre le même poids que d'habitude dans vos paniers, les solos ont eu une pomme et les classiques 2 pommes, ce qui vous a paru peu. Cette semaine, nous ajoutons à vos paniers 1 pomme boskoop en plus de votre panier habituel. Si certains d'entre vous ont été déçus, merci de nous en excuser mais nous avons été surpris par ce calibre exceptionnel pour les Biocabas.

Bonne semaine.

Emmanuelle



Mardi 24 octobre 2017

Avec l'avancée dans saison automnale et la fin de la récolte des pommes de terre, nous continuons avec la famille des légumes racines, c'est donc le retour du navet violet. Certains champs sont labourés pour semer des engrais dits verts comme de la moutarde, de l'avoine ou du seigle...

** en conversion 2^{ème} année*

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Cresson sachet		X	X	Bertrand Bouclet (62120, Blessy)
Pak Choï			X	Bertrand Devienne (59270 Saint Jans Cappel)
Navet violet	X	X	X	Laurent Desbuisson (59280 BOIS GRENIER)
Carotte lavée	X	X	X	Jean-Michel Sauvage (62121 Courcelles le Comte)
Pomme de terre Bleue d'Artois	X	X	X	Primeurs Fermières (80122 Heudicourt)
Pomme Pirouette*	X	X	X	Simon Ingland (Haucourt, 60)

Pomme de terre Bleue d'Artois : La Pomme de terre Bleue d'Artois est ronde, à la peau et la chair bleu violet, très originale. Elle fait partie des pommes de terre dites « festives ».

A consommer en purée, vapeur, sautées, frites, chips...

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

Les recettes de la feuille de chou



Eufs cocotte au cresson :

Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Rincez puis essorez le cresson, équeutez-le.

Chauffez 10 g de beurre dans une sauteuse et ajoutez le cresson. Mélangez 2 min. Ajoutez la crème, salez et poivrez. Portez à ébullition, puis mixez.

Répartissez les trois quarts de cette crème de cresson dans 4 ramequins beurrés. Cassez 1 œuf dans chaque. Enfourez 8 min dans un bain-marie (un plat à demi-rempli d'eau chaude).

Sortez les ramequins du four, répartissez le reste de crème de cresson en cordon autour de chaque jaune d'œuf. Servez chaud, accompagné de mouillettes toastées.

Source : cuisineactuelle.fr

1 sachet de cresson
4 Œufs extra-frais
20g de Beurre
15 cl de crème fraîche
Sel
Poivre

Duo de carottes et navets glacés

Épluchez les navets, l'oignon et les carottes. Ciselez l'oignon et coupez les navets et les carottes en morceaux. Déposez-les dans une cocotte et parsemez de lamelles d'oignon. Salez, poivrez, parsemez de parcelles de beurre et de sucre en poudre puis couvrez d'eau à ras.

Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée en nappant souvent les légumes avec le jus de cuisson.

Servez bien chaud.

Source : cuisineactuelle.fr

Ou variante : Carottes et navets caramélisés

Éplucher les navets (1 ou 2 par personne selon la taille) et une belle carotte par personne.

Faire bouillir une casserole d'eau salée et pendant ce temps couper les navets en quartiers et les carottes en grosses rondelles. Les plonger dans l'eau bouillante et les précuire 10 minutes. Égoutter.

Faire chauffer un peu de matière grasse dans une poêle (huile ou beurre) et faire revenir carottes et navets jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter 2 cuillerées à soupe rases de sucre en poudre et prolonger un peu la cuisson (1 dizaine de minutes) jusqu'à caramélisation.

Soupe à la noix de coco à l'églefin, nouilles udon, haricots plats, pak-choï et sauce soja



2 gousses d'ail
200g de haricots plats
150g de Pak choï
1cc de citronnelle moulue
20g de sauce soja
200g d'églefin
2 tablettes de bouillon légumes
750ml d'eau
1,5cc de purée de piment
250g de crème fraîche
Quelques gouttes d'arôme coco
2cc d'huile de sésame grillé
200g de Udon cuites

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'ail. Équeutez les haricots plats, puis taillez-les en petits morceaux. Retirez la base du pak-choï, puis taillez les tiges et les feuilles vertes.

Faites chauffer l'huile de sésame grillé dans le wok ou la marmite et faites-y revenir l'ail 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le sambal et la citronnelle lors des 30 dernières secondes.

Ajoutez le bouillon, la crème, 2 pipettes d'arôme de coco, la sauce soja et les haricots plats au wok ou à la marmite, puis portez à ébullition à couvert. Faites mijoter la soupe à feu doux pendant 6 minutes. Pendant ce temps, tamponnez l'églefin avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis débitez-le en morceaux de 2 cm.

Ajoutez le pak-choï et l'églefin au wok ou à la marmite. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson 2 minutes à couvert. Retirez le couvercle, ajoutez les nouilles udon et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez.

Versez la soupe de poisson à la noix de coco dans des bols.

Source : bibica.be

INFO PRODUIT : chou chinois ou pak choi ou bok choy POURQUOI METTRE LE CHOU CHINOIS AU MENU?

✓ PARCE QUE :

- Il possède une très légère saveur piquante qui rehausse les plats de légumes.
- Il épouse parfaitement toutes les saveurs orientales.

✓ ET SURTOUT :

- Le chou chinois fait partie des crucifères, une famille botanique qui contribuerait à nous protéger des cancers, particulièrement ceux du poumon et de l'appareil digestif.
- Il contient du calcium biodisponible, c'est-à-dire que l'organisme peut bien l'absorber et l'utiliser.

