

# Sorties de la semaine



Une action concrète de préservation de l'environnement : le Chantier Nature de la Dune au Lierre à Zuydcoote. Samedi 27 et dimanche 28 janvier 2018 de 09h00 à 17h00. La Dune au Lierre, cœur de nature de 6 ha classé Natura 2000 présente une mosaïque de milieux naturels abritant une faune et une flore emblématiques du littoral (Triton crêté, Héliantheme commune, Argus frêle...). Le CPIE Flandre Maritime dans son rôle de gestionnaire de la Dune au Lierre vous invite à contribuer à la sauvegarde du patrimoine naturel local au cours d'un chantier nature. Au programme : fauche de pelouse, limitation d'espèces invasives... Mais aussi observation et explications sur la biodiversité qui s'épanouit sur le site. Rejoignez-nous seul, entre amis ou en famille pour passer à l'action dans une ambiance conviviale. Rendez-vous : Dune au lierre, Rue Jean Delvallez, 59123 Zuydcoote.

Inscription : 03 28 26 86 76 ; guillaume.schodet@cpieflandremaritime.fr



## Courrier des abonnés

Message reçu sur le facebook du biocabas de Caroline S. :

Bonsoir ! J'ai réalisé ce soir la recette du chou farci ! C'était super bon !!! J'ai divisé les proportions en 2 et nous en avons encore pour demain soir ! Je n'avais pas de riz, alors je l'ai remplacé par de la semoule moyenne, c'était très bien aussi ! Merci pour ces bonnes recettes que je réalise très souvent !!! 😊



Réponse du biocabas : miam miam, ça à l'air délicieux !

Chers abonnés, n'hésitez pas à nous envoyer vos recettes préférées liées aux légumes du moment, on se fera un plaisir de les publier dans la feuille de chou et dire qu'elle vient de vous !

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](http://www.biocabas.com)



Facebook/biocabas



Biocabas

bio**cabas**  
La nature à votre porte



## La Feuille de Chou

Du 23 au 25 janvier 2018

Cette semaine on a varié un peu les fruits dans le biocabas, à défaut de pommes ou de poires (en très petites quantités en région à cause du gel d'avril) on vous a mis des kiwis, certes ils viennent du sud de la France (une exception pour nous qui travaillons avec nos producteurs locaux), mais c'est pour la bonne cause, pour que vous ayez votre dose de vitamine C bio pour la semaine !



## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Potimarron	X			Pôle légume (Violaines, 62)
Poireau	X	X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Céleri rave	X	X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Courge Butternut		X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Oignon		X	X	Stephane Devillers (Coullemelle, 80)
Kiwi	X	X	X	Uni vert (St Gilles, 30)

# Les recettes de la feuille de chou



Prép : 15 min, cuiss: 30 min. Pour 4 pers : 600 g de céleri rave : 200 g de tomates pelées en conserve, 100 g d'oignons, 60 g d'échalotes, Huile d'olive 20 g, 8 Filets anchois à l'huile, 2 gousses d'ail, 1 c à s de persil,

## Céleri rave à la niçoise

Éplucher et tailler les échalotes en petits dés. Concasser les tomates. Éplucher et couper les oignons en fines rondelles. Éplucher et citronner le céleri. Le découper en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Faire cuire au cuit vapeur 20 minutes. Dans le plat à gratin huilé, mettre les dés d'échalote, l'ail haché et les tomates concassées. Assaisonner. Disposer dessus les tranches de céleri et les rondelles d'oignon et des filets d'anchois Remuer l'ensemble pour que tout s'imprègne de l'huile d'olive. Parsemer du persil haché. Enfourner, à 180° pour 10 mn. (les foodies.com)

## Risotto aux poireaux

Pour 4 pers.  
Prép : 10 min,  
Cuiss : 20 min. 3 poireaux de belle taille, 2 verres de riz à risotto (arborio), 1 cube de bouillon de légumes ou un Kub Or, 1 verre de vin blanc sec, parmesan râpé, beurre, crème fraîche.

Emincer le blanc des poireaux. Dissoudre le bouillon cube dans 3/4 litre d'eau bouillante. Faire fondre 25 g de beurre dans une casserole ou une sauteuse à revêtement anti adhésif. Mettre les poireaux à étuver sans qu'ils brunissent (5 mn environ). Ajouter le riz. Remuer et laisser le riz devenir translucide sur feu vif. Ajouter le vin blanc et attendre qu'il s'évapore. Ajouter le bouillon, baisser le feu, et attendre qu'il soit totalement absorbé (environ 20 mn). A la fin, ajouter 3 cuillères à soupe de crème fraîche, du poivre et du parmesan râpé. Remuer la préparation, puis la laisser reposer 3 mn hors du feu, avec un couvercle. Goûter pour vérifier s'il est nécessaire de saler (le bouillon et le fromage l'étant déjà). Servir bien chaud.



Prep :  
Pour 2 pers,  
Prép : 40 min,  
Cuiss : 10 min,  
500 g de kiwis,  
2 oranges bio, 3 c. à s. de sucre en poudre, 2 g d'agar-agar (au rayon aides pâtisseries des grandes surfaces).

## Kiwi et orange en gelée

Peler tous les kiwis. Coupez-en un en rondelles et les autres, verticalement, afin d'obtenir des tranches quasi rectangulaires. Munissez-vous de moules à dariole ou de simples verres à bords légèrement évasés (genre verre à thé). Au fond de chacun d'eux, placez une rondelle de kiwi. Tapissez ensuite les parois avec les plus belles tranches. Hachez menu le reste de kiwi. Pressez les oranges et portez leur jus à ébullition. Incorporez l'agar-agar et laissez bouillir pendant 2 min. Ajoutez les kiwis hachés et le sucre. Portez à ébullition, puis éteignez le feu. Dessus, râpez le zeste de 1/2 orange. Répartissez cette préparation dans les moules et faites prendre au froid pendant au moins 3 h. Démoulez après avoir passé une lame fine sur le pourtour du moule et servez sans attendre.

## Le kiwi : origine et bienfaits

Consommé en Chine depuis plus de 2000 ans, [actinidia ou kiwi](#) est le fruit d'une robuste liane sarmenteuse aux feuilles caduques et aux rameaux plus ou moins souples, appelée actinidia. Longtemps confiné aux frontières chinoises, il dut attendre le début du siècle pour faire son entrée en Nouvelle-Zélande et en Europe. C'est en 1903 que les premiers plants de kiwi furent plantés au Jardin Alpin du Museum d'Histoire Naturelle de Paris où ils fructifient encore chaque année.



Ce n'est qu'à la fin des années 60 que le Japon, les Etats-Unis, l'Italie et la France commencent à cultiver l'actinidia. Aujourd'hui, avec une production annuelle de 73 000 tonnes de fruits, la France est le cinquième producteur mondial et le 2e européen après l'Italie.

## Le kiwi : quelles vitamines ?

Dans la Chine ancienne, on classait le kiwi parmi les "aliments de vie". A juste titre car, sous sa peau protectrice, il recèle une richesse hors du commun en fibres, en minéraux et d'abord en vitamines comme la vitamine E antioxydante, (surtout présente dans les aliments très gras comme l'avocat ou les huiles), la provitamine A protectrice de la peau, les vitamines du groupe B, et surtout la vitamine C en quantité exceptionnelle : 80 mg/100 g, presque deux fois plus que n'importe quel agrume, citron compris ! Un seul kiwi par jour suffit à couvrir nos besoins quotidiens en vitamine C et ce, pour un apport calorique modéré de 47 kcal/100 g. Bel exploit !



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



SCV



Producteur



Distributeur