



Sorties de la semaine : Soirée « à la recherche des saveurs coréennes », chez notre point relais Biovino le vendredi 9 Février à partir de 19h30

menu : 4 plats de dégustation accompagnés d'un verre de vin accordé à chaque plat

- ♠ Galettes aux encornets et poireaux, vinaigrette d'oignons (Ojingeo pa jeon)
- ♠ Ravioli aux porc, tofu et haricot mungo germé, cuits au jus de volaille (Mandou)
- ♠ Sauté de nouilles de patate douce aux porc mariné et légumes (Japchae)
- ♠ Riz semi complet de Camargue avec sauté de bœuf mariné et légumes, accompagné d'une sauce pimentée et d'huile de sésame (Bibimbap)

tarif : 60€ / personne, réservez vite vos places (limitées à 12 places) par téléphone ou par e-mail. [BIOVINO, 3 Place Sébastopol, 59000 LILLE](mailto:contact@biovino.fr) (face au parking du théâtre Sébastopol) mail : contact@biovino.fr



Courrier des abonnés

Deux de nos abonnés, ont laissé un message sur facebook concernant l'éventuelle réutilisation des sacs. Voici les messages de Barbara et Anne :
« Bonsoir à l'équipe du biocabas ! J'ai récupéré mon deuxième panier cette semaine et je suis ravie de la qualité des produits 😊 Etant dans une démarche zéro déchet je me demandais si (avec l'accord du point de distribution) nous pourrions d'une semaine à l'autre rendre les emballages pour qu'ils soient réutilisés ? Belle soirée. Barbara
Ainsi que : Peut être que l'info pourrait être transmise via la prochaine feuille de chou ! Ensuite chaque point de distribution fera comme il veut .. comme il peut ! ;-) Anne.

Réponse du biocabas : Oui vous pouvez très bien conserver vos sacs lorsqu'ils sont bien propres, non déchirés. Après vous être renseignés auprès de votre point relais pour savoir s'il est OK pour les récupérer et les remettre au livreur. Une fois que vous en avez un petit tas vous pouvez lui ramener pliés pour qu'ils prennent moins de place. Les livreurs les réutiliseront.

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

Semaine du 5 au 11 février 2018

Cette semaine vous retrouverez des kiwis de notre coopérative partenaire « Uni-vert ». C'est un coopérative 100 % bio depuis 2014 : l'histoire de cette coop est singulière, puisque c'est à partir de 1998 que quelques producteurs passent en bio, pour aboutir en 2014 à un groupement 100% bio (les producteurs sont soit passés en bio, soit ont quitté le groupement !) beau choix !



Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Betterave rouge		X	X	V. Vandaele (Rexpoede 59) et Denis Top (Pitgam 59)
Topinambour	X	X	X	David Weksteen (Herzeele, 59)
Courge sucrine du Berry			X	Institut de Genech (Genech, 59)
Jeunes pousses	X	X		Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Pommes de terre Agria *(chair tendre)	X	X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Kiwi	X	X	X	Uni-vert (Saint Gilles, 30)

*En conversion 2^{ème} année

Les recettes de la feuille de chou



Mousseline de topinambours

Pour 2 pers :
400g de topinambours,
400ml de lait, 2 feuilles de sauge, 25g de beurre, sel et poivre

Eplucher les topinambours, les découper en gros cubes et les plonger directement dans un bain d'eau froide additionnée d'un trait de citron (pour éviter l'oxydation, rapide, du légume). Cuire les topinambours dans 400ml de lait à frémissement avec deux feuilles de sauge, jusqu'à ce qu'une pointe de couteau les traverse sans difficulté (une quinzaine de minutes). Enlever les feuilles de sauge, réserver une bonne partie du lait de cuisson, ajouter 25g de beurre et mixer finement en rajoutant du lait de cuisson



Betteraves rouges grillées

Prep : 30 min,
cuisson : 45 min.
150 g de betteraves rouges crues, 4 carottes, 1 oignon, 300 g de pommes de terre, 4 gousses d'ail émincées, 100 g de pois chiches en boîte, rincés et égouttés, 2 c à s d'huile d'olive 1 c à s de thym séché sel et poivre du moulin, 5 c à s de vin blanc sec

Préchauffer le four à 200 degrés C (thermostat 6/7). Placer les légumes épluchés et coupés en dés : les betteraves rouges, les carottes, l'oignon, les pommes de terre, l'ail et les pois chiches égouttés dans un plat à gratin de 23x33cm. Arroser d'huile d'olive, puis assaisonner avec le thym, le sel et le poivre. Bien mélanger. Faire cuire à découvert pendant 30 minutes dans le four préchauffé, en remuant une fois en milieu de cuisson. Retirer le plat du four et ajouter le vin blanc. Enfournier à nouveau pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le vin se soit presque complètement évaporé et que les légumes soient tendres. Saler et poivrer à nouveau avant de servir.

Info produit : La taille des kiwis et assez petite, ne vous inquiétez pas vous aurez le même poids que la dernière fois mais donc + de pièces. Nous les avons commandés auprès de notre coopérative partenaire pour les soutenir !



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

Pour 8 pers, Prép :
30 min Cuisson : 40 min, pour 4 pers :
1 courge sucrine du Berry, échalote, 1 gousse d'ail, muscade, sel, poivre, chapelure, 20 cl de crème fleurette, 6 noix hachées, 100 gr fromage pâte molle râpé (port Salut, st Albry ou autre), beurre pour le plat, persil et ciboulette pour la déco



Gratin de sucrine du Berry aux noix et fromage

Épluchez et coupez la courge en grosses tranches, puis enlever les graines et les fibres. Débitez les tranches en fines lamelles. Beurrez un plat qui va au four. Émincez l'échalote, la gousse d'ail et faites les revenir dans un peu d'huile à la pêle jusqu'à ce que les échalotes deviennent translucides. Préchauffez votre four à 180°. Déposez une première couche de sucrine dans le plat. Ajoutez échalote et ail. Assaisonnez avec le sel, poivre et noix de muscade. Remettez une 2ème couche de courge et épicez à nouveau. Lorsque vous arrivez à la dernière couche, ajoutez la crème sur de dessus de la préparation et salez. Couvrez avec de la chapelure et de noix hachées puis répartissez le fromage râpé. Passez au four pour 40 minutes environ. Vérifiez la cuisson en piquant un couteau dans la chair de la sucrine. Servez bien chaud.

Ouverture d'un nouveau point relais Biocabas sur Wasquehal

Nous venons d'ouvrir un nouveau point relais sur Wasquehal (avis aux amateurs), ***il s'agit du restaurant italien « La Torré » 23, Avenue de Flandre, 59290 Wasquehal***, il s'agit d'une pizzeria dont le cœur de métier est la panification (spécialiste de la pâte à pizza), à leur carte hormis les plats traditionnels, on vous concocte des plats végétariens et végétaliens (comme le rizotto noix de st jacques ou les noix sont remplacées par des pleurottes ou les lasagnes bolognaises végétariennes. Là bas on vous prépare des plats italiens sains avec ou sans viandes avec la plupart des ingrédients bio !

Hormis cette activité, les responsables du restaurant ont également une activité de formation à destination des professionnels et particuliers ainsi qu'une activité de conseil en entreprise.

Nous leur livrons les biocabas le jeudi après-midi. Retrait des biocabas le jeudi à partir de 18h ou le vendredi 10h30/15h30 et 18h/ 20h. N'hésitez pas à vous y faire livrer !



SCI



Producteur



Distributeur