

Sorties du Week end...



Du 19 au 29 novembre, FESTIVAL « REGARDS SUR L'AUTRE » :
Festival itinérant de films : Films, témoignages, échanges et convivialité.

Le GRDR et les Rencontres Audiovisuelles vous proposent une projection originale et aux styles variés, autour d'un fil rouge (enfin, bleu !) : l'eau. Les projections seront accompagnées de temps de témoignages, d'échanges et de débats afin d'interroger notre quotidien et notre regard sur l'autre. Les séances sont précédées en après-midi d'un temps jeune public : projection de courts métrages, échanges et ateliers pratiques.

Un bien commun ? « Se lever à 8h à Madrid et ne pas pouvoir éteindre sa soif, analyser les questions d'eau potable à travers cinq pots de fleurs en pâte à modeler, contempler un beau coucher de soleil devant les fontes glaciales... Telles sont les situations que nous vous proposons de vivre au cours de cette soirée-projection ! » Une sélection de films courts faisant la part belle à la découverte et au questionnement autour d'un bien commun : l'eau. Durée de la projection : 1h environ. Lieu : Arques / Fenain / Haussy / Lille / Mont-Bernenchon / Orchies.

Entrée libre, infos : 03 20 42 83 11 ou 03 20 53 24 84, www.grdr.org et www.rencontres-audiovisuelles.org

Courrier des abonnés

La semaine dernière une partie des abonnées avait une salade pain de sucre dans leur biocabas à la place d'une batavia. Une abonnée nous a appelé ne sachant pas ce qu'était ce légume long, ressemblant à un chou blanc allongé.

La salade pain de sucre est une salade d'hiver. Elle se consomme crue en salade ou cuite en gratin, au jus ou à la béchamel. Dans les champs, elle n'apprécie pas le voisinage du céleri, du persil et du cresson. Tout comme une salade d'été, il ne faut pas trop attendre pour la consommer afin qu'elle garde toutes ses saveurs et vitamines.



Mercredi 13 novembre 2013

Edito...

Les racines d'endives continuent à être déterrées en vue de les disposer dans l'obscurité afin de les forcer pour qu'elles développent leurs feuilles (les fameux chicons)

Cette semaine, dans votre Biocabas :

Produit	solo	classique	familial	Producteur
Betterave rouge ou Chioggia	X	X	X	Guillaume Douchet (Beuvrequen, 62) ou Vert Tige (Wavrin, 59)
Cresson botte		X	X	Bertrand Bouclet (Blessy, 62)
Courge sucrine du Berry		X	X	François Soudan (Beuvry, 62) et Alain Delebecq (Wambrechies, 59)
Céleri rave	X	X	X	Les jardins de l'Esat (Linselles, 59) et François Soudan (Beuvry, 62)
Radis noir	X		X	Vert Tige (Wavrin, 59) et les jardins de l'Esat (Linselles, 59)
Pomme Gala	X	X	X	Les vergers de Chorette (Lecelles, 59)

Info produit

Le cresson : notre producteur l'emballage sous plastique afin de conserver sa fraîcheur et de faciliter son transport. Légume très sensible, ce conditionnement vous permettra de le garder plus longtemps. Il renferme de hautes teneurs en vitamines à commencer par la vitamine C. Une portion de 75 g seulement suffit à fournir la moitié des apports quotidiens recommandés. Cette même portion couvre aussi la totalité des besoins en provitamine A, précieux antioxydant. **La courge sucrine du Berry** est une vieille variété coureuse du centre de la France. Elle donne des fruits piriformes (en forme de poire). La peau est lisse, de couleur vert foncé s'éclaircissant pour passer du jaune paille à l'ocre à maturité. La chair orange clair, tendre, sucrée, s'utilise en purée, gratin, potage, tarte, flan, confiture...



Coopérative Norabio 8 rue Jean Bourgois 59147 Gondecourt- 03.61.58.41.61
email : biocabas@norabio.fr - www.biocabas.com - Imprimé et réalisé par nos soins. Certifié BIO FR-01



A vos marmites...



Salade d'automne au fromage de chèvre

Cuire la betterave environ 40 minutes à la cocotte minute puis la laisser et refroidir et retirer la peau. Eplucher les carottes et les couper en fines rondelles. Eplucher la betterave et l'émincer en tranches fines (éventuellement avec une mandoline). Laver le persil et le ciseler. Couper le fromage de chèvre en dés. Dresser en mélangeant tous les ingrédients, parsemer d'huile d'olive et de sel. Déguster.

2 carottes, 1 betterave, 2 branches de persil, huile d'olive, sel, 1 chèvre frais



Tarte salée à la courge sucrine du Berry

Dérouler votre pâte ou préparer la pâte brisée (100 g de beurre, 200 g de farine, du sel, un demi-verre d'eau tiède) pour pouvoir la laisser reposer. Eplucher et débiter la courge en cubes grossiers, les mettre à cuire dans de l'eau salée. Une fois les morceaux cuits, les égoutter et laisser refroidir. Séparer les blancs des jaunes. Mixer la sucrine du Berry avec les jaunes d'œuf et du gruyère râpé (environ 100g), saler, poivrer selon vos goûts. Monter les blancs en neige ferme et les incorporer à la préparation de courge, le mélange doit être moussieux. Faire préchauffer votre four à 200°C. (Th 6-7). Abaisser la pâte, y glisser la préparation, la lisser avec une spatule, parsemer de gruyère râpé pour gratiner et faire cuire 30 minutes à four chaud.

pour 4 pers : une sucrine du Berry, 4 œufs, du gruyère râpé, une pâte brisée (maison, c'est encore mieux!), sel, poivre



Velouté de radis noir

Éplucher le(s) radis, en conserver un petit morceau qui conservera sa peau. Les couper en dés. Éplucher les pommes de terre et les couper en fines lamelles. Faire revenir 2 minutes les dés de radis dans le beurre puis ajouter les pommes de terre et le bouillon. Laisser cuire à couvert une 1/2 heure (radis et pommes de terre doivent être fondants). Quand la cuisson est terminée, ajouter le fromage fondu, la crème fraîche, le sel et mixer le tout de manière à obtenir un velouté, au besoin, rajouter du bouillon pour obtenir la consistance souhaitée.

pour 4 pers : 700 g de radis noirs, 2 pommes de terre, 1 morceau de beurre, 1 l de bouillon en cube, 2 portions de fromage fondu, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel

2

Diététique

Sucrée

Végétarien

Gourmand

Connaissez vous ?



Purée de céleri rave aux pommes

Peler le céleri. Le couper en tranches puis en cubes et les plonger au fur et à mesure dans de l'eau citronnée. Les égoutter et les faire cuire à la vapeur 20 min au moins et jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Peler les pommes, ôter le cœur et les pépins, couper la chair en dés. Les faire sauter à la poêle dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres et en remuant sans les écraser. Poivrer. Presser le céleri en purée et la verser dans une casserole à feu doux, le reste du beurre, sel, et les dés de pommes.

pour 4 pers : 800 g de céleri rave, 2 pommes, le jus d'un citron, 100 g de beurre, sel, poivre



Mini-pizza cresson chèvre

Préparer la pâte : Verser la levure dans 1/8 l d'eau tiède puis mélanger avec la farine, le sel et l'huile pour obtenir une pâte lisse. Réserver dans un endroit chaud pendant 1 heure afin que la pâte lève. Préchauffer le four th.7-8 (220°). Pétrir la pâte et former un rouleau. Le trancher de manière à obtenir 12 rondelles et former des mini-pizzas. Disposer les pizzas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Laissez lever un peu. Pendant ce temps, éplucher et nettoyer le cresson puis l'essorer. Dans une grande poêle, faire revenir le cresson 5 minutes dans le beurre. Dans un saladier, émietter le chèvre. Ajouter la crème fraîche et les œufs battus. Incorporer le cresson, mélanger. Verser la préparation dans les fonds de tarte et enfourner. Faire cuire 15 minutes. Servir chaud.

Pour 4 pers : une botte de cresson, un fromage de chèvre frais, 15cl de crème fraîche, 2 œufs, 10g de beurre, sel, poivre. Pour la pâte, 300g de farine, 2c à soupe d'huile d'olive, 20g de levure, 1c à c de sel.



Crêpe aux pommes

Préchauffer le four th.4 (120°C). Préparer la pâte: Faire fondre 50 g de beurre dans une casserole. Verser la farine et le sucre dans un saladier. Faire un puits et y casser les œufs entiers. Mélanger à l'aide d'un fouet, tout en versant en filet le beurre fondu et le lait. Laisser reposer 30 min. Préparer la garniture : Peler, retirer les cœurs et les pépins des pommes, puis les couper en dés. Faire fondre 50 g de beurre dans une poêle, ajouter les dés de pommes, les saupoudrer de sucre roux et de cannelle. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes caramélisent tout en mélangeant bien afin qu'elles n'attachent pas. Faire cuire les crêpes, les garnir de dés de pommes et les rouler.

Pour 4 personnes. Pour la pâte: 250g de farine, 3 œufs, 50cl de lait, 80g de beurre, huile. Pour la garniture: 4 pommes, 50g de beurre, 60g de sucre roux, 1/2 c à café de cannelle

Producteur

Distributeur

3