

Sorties du week-end

Le dimanche 19 juillet organisé par **Nord Nature Environnement** Découverte de la Biodiversité proche. Les Anseruilles (à Wavrin, 59) sont un site naturel au sein du tissu urbain et pourtant la biodiversité s'y développe. Partons découvrir ou redécouvrir la biodiversité qui colonise la terre, l'eau et l'air. Wavrin, Matin. Inscription à l'adresse mail : animationnature@lillemetropole.fr jusqu'à vendredi 16h

A geotopia, à Mont Bernenchon, vendredi 17 juillet :

Les Nocturnes des vacances

En juillet
BALADE NATURE ÉTOILÉE
Les vendredis 10, 17, 24 et 31 juillet à 21h

En petit groupe dans la pénombre, vivez une expérience sensorielle inédite au cœur de la nature : chauve-souris, ver luisant, chouette... ou étoiles, quelle sera votre rencontre du soir ?

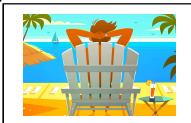
À 21h, durée de la balade 1h30.
Enfant à partir de 8 ans accompagné d'un adulte.
5 €/famille (mini 4 pers.) ou 1,5 €/pers.
Pass annuel 25 €.
Sur inscription au 03 21 616 006.



Et samedi 18 juillet : Les oiseaux des jardins Création de nichoirs

Enfant à partir de 6 ans accompagné d'un adulte. 10 €/famille (mini 4 pers.) ou 3 €/pers. Pass annuel 25 €. Sur inscription au 03 21 616 006.

Rappel : **Nous sommes en congés du lundi 3 août au dimanche 16 août**, il n'y aura donc pas de livraisons de biocabas ces 2 semaines là, les sacs concernés ont été automatiquement décalés à la fin des abonnements.



Bonnes vacances à tous !

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



Semaine du 13 au 19 juillet 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Tomate Cindel et variété ancienne	X	X	X	Biomarais (St Omer, 62)
Courgette longue	X	X	X	François Soudan (Beuvry, 62)
Echalote botte		X	X	Philippe Delerue (Essars, 62)
Blette	X	X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Cassis	X	X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)

Le cassis : C'est le fruit le plus riche en vitamine C : 180 mg aux 100 g, 4 fois plus que l'orange. Une barquette fournit 200 % de la référence nutritionnelle d'un adulte (apport conseillé). Il est une bonne source de vitamine E, qui exerce également une action antioxydante. Il contient toutes les vitamines du groupe B à l'exception de la vitamine B12, du bêta-carotène (provitamine A), ainsi que d'autres caroténoïdes (des pigments), lutéine et zéaxanthine (qui une fois ingérés, viennent se concentrer au niveau de la rétine). **Utilisation** : En garniture d'une charlotte, mélangé à du yaourt ou du fromage blanc, en soupe de fruits rouges, en salade de fruits de saison, en milk-shake, en tarte sur un fond de crème pâtissière, en mousse ou en sorbet.

Les recettes de la feuille de chou



800 g de blettes, 2 œufs, 2 c à s Maïzena, 25 cl de lait, 1 pot crème épaisse, 20g de Beurre, 4 gousses d'ail, 50 g d'emmental râpé, 3 pincées noix muscade, sel, poivre

Gratin de blettes

Laver les blettes, retirer le vert mais le garder. Couper en morceaux les côtes en enlevant les filaments. Faire cuire les blettes dans de l'eau salée 10 minutes et égoutter. Faire cuire à part les feuilles dans de l'eau salée 5 minutes. Égoutter le vert. Dans une poêle mettre à fondre 20 g de beurre, ajouter l'ail coupé et le vert des blettes. Dans un plat à gratin placer les morceaux de blettes cuites, les feuilles dessus. Arroser du mélange lait, œufs, maïzena, sel, crème fraîche, muscade et poivre. Parsemer avec le reste de gruyère râpé (50 g). Enfourner 35 min à 200°C th 6-7.

1 pâte feuilletée, 2 courgettes de taille moyenne, 200 g de chèvre frais en rondelles, 1 gousse d'ail, 10 feuilles de menthe, 2 œufs, 1 verre de lait de 20 cl, sel, poivre, huile.

Tarte courgette-chèvre menthe

Faites revenir dans une poêle huilée les courgettes en rondelles, laissez cuire 10 minutes en les retournant à plusieurs reprises. Rajoutez ensuite les feuilles de menthe, que vous accompagnerez de la gousse d'ail finement hâchée, puis des quelques pincées de sel et de poivre. Etalez la pâte feuilletée dans le plat, en n'oubliant pas de piquez celle-ci à l'aide d'une fourchette et mettez-y votre garniture. Disposez les rondelles de chèvre frais par-dessus les courgettes. Dans un bol, battez les oeufs en versant le verre de lait progressivement. Versez le tout sur la pâte garnie. Enfourez pendant 30 min votre tarte à 180°C (thermostat 6).

4 petites courgettes, une tranche de fêta, quelques tomates confites, huile, vinaigre, sel, basilic.

Salade de courgettes, fêta et tomates confites

Lavez et coupez les courgettes en petits dés. Dans une poêle, faites les revenir 5 minutes avec un peu dans un peu d'huile, salez. Goûtez avant d'éteindre le feu. Si vous aimez plus cuit, poursuivez la cuisson 2 ou 3 minutes. Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec 2 cs d'huile et 2 cs de vinaigre et mettez-y les courgettes. Ajoutez les feuilles de basilic ciselées, la fêta en dés et les tomates confites en dés. Servez froid.

3 ou 4 tomates mûres, 1 grosse boîte de thon, 2 échalotes, basilic, de l'huile, du vinaigre balsamique, de la sauce Worcestershire (facultatif), sel et poivre noir, pour décorer : Réduction de vinaigre balsamique (facultatif), Un emporte-pièce de 8 cm de diamètre.

Tartare de tomate au thon

Laver les tomates et enlever le pédoncule avec un couteau. Coupez-les en deux horizontalement et vider la pulpe et les graines. Vider les tomates, concasser la chair des tomates. On doit faire des petits cubes d'à peu près 5 mm de côté. Saler, poivrer et réserver dans une passoire quelques minutes pour les faire dégorger. Vous pouvez récupérer ce jus. Égoutter et émietter le thon à la fourchette. Éplucher l'échalote et la couper en petits carrés. Laver les feuilles de basilic, les sécher soigneusement et les hacher finement. Dans un bol, mélanger les tomates, le thon, l'échalote et le basilic. Pour servir, décorer le fond de l'assiette si souhaité avec quelques traces d'une réduction de vinaigre balsamique. Placer l'emporte-pièce au centre et le remplir avec le tartare de tomate au thon. Le retirer délicatement. Garnir de feuilles de basilic. Et voilà, c'est prêt ! À table, chaque personne peut assaisonner avec de l'huile d'olive, du vinaigre, du poivre et du sel selon leurs goûts et, si désiré, également quelques gouttes de sauce Worcestershire.

1 pâte sablée, votre barquette de cassis, 30 g d'amandes effilées, 2 œufs, 100 g de sucre en poudre, 125 g d'amandes en poudre, 80 g de beurre fondu, 2 sachets de sucre vanillé.

Tarte amande et cassis

Mettre la pâte dans un moule à tarte et égaliser les bords en coupant ce qui dépasse. Préparer l'appareil aux amandes en mélangeant les œufs avec le sucre et sucre vanillé, ajouter ensuite la poudre d'amandes, le beurre fondu. Recouvrir la pâte avec l'appareil aux amandes. Répartir les cassis régulièrement sur la pâte. Disposer les amandes effilées à la surface de la tarte. Faire cuire environ 35 min à four moyen (Th-6, 180 °C).