

Sorties du week-end

ARRAS
Pays d'Artois

CE-A-TOIE GOURMAND AU SOMMET DE LA GRANDE ROUE

FÊTEZ
La Saint-Valentin
au 7^{ème} ciel!

14 ET 15 FÉVRIER - ARRAS GRAND'PLACE
10€ PAR PERSONNE
BILLETTERIE : WWW.ARRASPAYSARTOIS.COM

OFFICE DE TOURISME
WWW.ARRASPAYSARTOIS.COM

Communiqué de Presse

Arras, une Saint-Valentin au 7ème ciel

Se dire je t'aime à 35 mètres de hauteur le 14 et 15 février de 18h à 21h

Passez une Saint-Valentin exceptionnelle !

L'Office de Tourisme Arras Pays d'Artois, le restaurant L'œuf ou la poule et la Grande Roue Loiselé proposent à tous les amoureux de vivre un moment unique les 14 et 15 février 2020.

Dites vous « je t'aime » en haut de la Grande Roue sur la Grand'Place d'Arras avec le Beffroi illuminé pour seul témoin. Le 14 et 15 février de 2020 Arras Pays d'Artois Tourisme et ses partenaires vous feront tourner la tête comme au premier jour. Le tout autour de coupes de champagne accompagnées de mignardises, salées ou sucrées.

Profitez d'un cadre et d'un concept hors du commun pour rendre votre soirée encore plus exceptionnelle.

• 18 € par personne (pour un couple pensez à prendre 2 places).
Le prix comprend : Un tour de Grande Roue (environ 10 minutes), une coupe de champagne et 2 mignardises par personne.
Un cœur d'Arras sera offert par personne.
Une photo souvenir sera offerte à chaque couple.

• Renseignements :
Arras Pays d'Artois Tourisme 03.21.51.26.95 / contact@arraspaysartois.com
En cas de mauvais temps, cet instant magique se déroulera dans les boues.

• Billetterie : www.arraspaysartois.com/acheter/

• Contact presse :
Antoine Wacogne : a.wacogne@arraspaysartois.com / Léa Sikora : l.sikora@arraspaysartois.com

ARRAS Pays d'Artois ORIGINAL

Grand Roue Loiselé

bio cabas
La nature à votre porte



Semaine du 10 au 16 février 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Endivette	X	X	X	Jean Marie Berteloot (St Omer, 62) et Fred. Hayart Delos (Herlies, 59)
Betterave rouge longue	X	X	X	Guillaume Douchet (Beuvrequen, 62)
Echalote		X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Carotte	X	X	X	Bioteam (Gouzeaucourt, 59)
Poire Conférence *	X	X	X	Bernard Nicolai (Vron, 80)

Le saviez vous ? Les racines de betterave contiennent une grande quantité de vitamine C, alors que ses feuilles sont une source de vitamine A. Elles sont aussi sources de fibres, d'acide folique et d'antioxydants. Le jus de betterave, quant à lui, riche en nitrates, permettrait de diminuer le coût en oxygène lors d'efforts continus : ce qui aurait des effets positifs sur les performances sportives. La forte teneur en nitrate de la racine permet aussi de faire descendre la tension artérielle et ainsi lutter contre l'hypertension. La betterave possède un fort pouvoir antioxydant. Une consommation régulière participe au bien-être intestinal et au renforcement des défenses immunitaires. Elle aiderait également à soulager les maux de tête. La consommation de feuilles de betterave permettrait de lutter contre la dégénérescence maculaire, la cataracte et celle de la rétinite pigmentaire.

* En conversion 3ème année

Coopérative Norablo - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - biocabas@norablo.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



Gnocchis de betterave sauce aux noix

Pour 2 pers :
300 g de pommes de terre, 100 g betterave cuite, 180 g de farine, 1 c. à s d'huile d'olive, sel. Pour la sauce aux noix : 20 cl de crème liquide, 80 g de cerneaux de noix, 3 c. à s d'huile de noix, ciboulette, sel, poivre

Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 min puis les écraser à l'aide d'un presse purée avec la betterave. Dans un saladier, mélanger la purée ainsi obtenue avec la farine (la farine est à ajuster selon le degré d'humidité de la pâte). A l'aide des mains, façonner des petits boudins et couper des tronçons de 2 cm environ pour former les gnocchis. Dans une casserole d'eau bouillante salée, ajouter l'huile d'olive et y plonger les gnocchis environ 2 min. Ils sont cuits quand ils remontent à la surface. Préparation de la sauce aux noix : Mixer les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène puis chauffer le tout à feu doux 5 min. Napper les gnocchis de cette sauce et servir immédiatement.

Noix de Saint-Jacques aux endives et au vin blanc

Pour 2 pers : 1 orange, 4 endivettes, 5 cl de vin blanc, 1 échalote, 8 noix de Saint-Jacques avec leurs barbes, 50 g de champignons de Paris, 20 cl de crème liquide, 25 g de beurre, 20 g de sucre.

Faire revenir dans le beurre l'échalote et les champignons émincés. Déglacer au vin blanc, ajouter les bardes, laisser cuire 5 minutes, mixer, puis ajouter la crème et cuire encore 10 minutes à feu doux. Préparation des zestes d'orange : Prélever les zestes des oranges en lamelles, les mettre dans une casserole, avec l'eau et le sucre, porter à ébullition et faire frissonner, le temps d'obtenir un sirop épais. Égoutter les zestes, les poser sur une plaque à four et l'enfourner th. 5 (100°C) pendant 20 minutes. À la sortie du four, les couper en fins bâtonnets. Cuisson : Enlever les premières feuilles puis émincer les endives. Presser l'orange. Dans une sauteuse, faire revenir les endives, ajouter le jus d'orange et une pincée de sucre et faire caraméliser 15 minutes. Les retirer de la sauteuse et les répartir sur des assiettes. Saisir dans la sauteuse les noix de Saint-Jacques 1 minute de chaque côté à feu vif, les poser sur les endives et servir avec la sauce.

Velouté petits pois-carottes bicolore yin yang

Pour 4 pers :
500 g de carottes, 500 g de petits pois surgelés, 4 petites betteraves crues, 20 cl de jus d'orange, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, huile d'olive, sel, poivre

Peler les carottes, les couper en grosses rondelles, les couvrir d'eau, saler et faire cuire 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Égoutter, mettre dans le bol d'un mixeur, ajouter le jus d'orange, mixer jusqu'à l'obtention d'une fine purée, et réserver. Plonger les petits pois dans une grande quantité d'eau, faire cuire 10 minutes, égoutter, mettre dans le bol d'un mixeur, ajouter la crème, mixer, puis passer à travers une passoire. Saler et mélanger. Peler et couper les betteraves en minces lamelles. Répartir les deux veloutés dans chaque bol en les versant en même temps de façon à ne pas les mélanger. Ajouter un filet d'huile d'olive, poivrer et poser dessus les très fines lamelles de betterave.

Poires pochées au champagne

2 poires, 15 cl de champagne, 15 cl d'eau, 80 g de sucre, 2 bâtons de cannelle.

Pelez les poires et épépinez-les avec la pointe d'un économe, par le dessous. Dans une petite casserole, faites chauffer le champagne et l'eau. Ajoutez le sucre, la cannelle et plongez les poires. Laissez cuire 15 min sur feu doux. Laissez-les refroidir dans le sirop. Servez vos poires pochées bien fraîches, dans des coupes individuelles.

« L'amour nous fait faire et dire ce qu'il veut. C'est un enfantillage orgueilleux de vouloir lui résister. Il y a des milliers d'années qu'il est le maître. On ne peut pas faire autrement que de lui obéir ». Tristan Bernard.
« L'amour, c'est gagner la guerre, sans commencer la guerre ». Charles de Leusse
« Seule la peau sépare l'amour de l'amitié. C'est mince. Eric-Emmanuel Schmitt.
« Un grand amour rend légers tous les maux qui nous semblent trop lourds à porter seul ». George Sand.
« Tomber amoureux, c'est s'élever à la rencontre du meilleur de soi » Jacques Salomé

Quelques citations
pour la Saint Valentin

