

## Sorties du week-end

Monsieur Vin

Ne jamais se tromper, quel que soit son budget !

**Fête des Pères** 21 JUIN

Pour la fête des Pères  
-10% sur les Spiritueux  
jusqu'au samedi 20 juin

+

Une surprise du  
Chocolatier Benoit ;-)



*Pensez à vos points relais biocabas pour les cadeaux de fête des pères !*

Monsieur Vin

526 Avenue de Dunkerque

59160 Lomme

<http://www.monsieur-vin.fr/>

**Balade entre Flandres et Artois, le mercredi 24 juin**, ESPACE NATUREL SENSIBLE : Réserve Naturelle Nationale des étangs du Romelaëre

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES : RDV à 10h sur parking de la Grange nature à Clairmarais

Le Département du Nord et Eden 62 s'associent pour vous emmener découvrir, deux zones humides frontalières, lors d'une randonnée de 14km. Ces deux espaces naturels accueillent une faune et une flore riches.

Infos : Eden 62 - 2 rue Claude - BP 113 - 62240 DESVRES

03 21 32 13 74, [contact@eden62.fr](mailto:contact@eden62.fr)

Coopérative Norabio - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - [biocabas@norabio.fr](mailto: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



Semaine du 15 au 21 juin 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Navet botte ou navet	X	X	X	Bertrand Devienne (Bailleul, 59) et Olivier Halluin (Gouzeaucourt, 59)
Pomme de terre nouvelle Sirtema	X	X	X	La ferme de Marcelaine (Rieulay, 59)
Oignon botte		X	X	Bertrand Devienne
Concombre long	X	X	X	Dirk Hebben (Poperingue, Belgique)
Rhubarbe *	X	X	X	Christiane Payen (Bony, 02)

\* En conversion 2<sup>ème</sup> année

Cette semaine nous vous avons de nouveau mis des pommes de terre nouvelles (ou pomme de terre primeur) dans le biocabas car la période est assez courte (jusqu'au 15 juillet) et ce sont des pommes de terre de très bonne qualité, idéales pour vos salades estivales !

Printemps oblige, c'est le temps des légumes bottes tout frais (navets, oignons...), profitez en ! les feuilles de ceux-ci sont comestibles et utilisables dans vos recettes : celles des radis, du navet, des carottes, des oignons nouveaux, du fenouil, de betteraves, les feuilles du brocolis ou du

# Les recettes de la feuille de chou



1 pâte feuilletée ou brisée, 300 g de fanes fraîches d'oignons nouveaux, 100 g de fromage râpé, 3 gros œufs, 20 cl de crème épaisse, un peu de beurre, sel et piment d'Espelette en poudre

## Tarte aux fanes d'oignons nouveaux

Laver rapidement les fanes, les sécher, puis les couper finement. Les faire fondre sans coloration quelques minutes dans un peu de beurre. Chemiser un moule à tarte de la pâte de votre choix, y verser les fanes rissolées. Dans une petite jatte, battre les œufs avec la crème le sel et piment d'Espelette puis ajouter en dernier le fromage râpé. Verser sur les fanes. Enfournez four préchauffé à 180 ° pour une cuisson de 35 à 40 minutes à chaleur tournante.

## Navets nouveaux confits au miel

Couper les fanes des navets nouveaux en conservant un demi-centimètre de vert. Brosser les navets et les rincer. Il ne faut pas les éplucher car la peau est très fine. Couper les en 2 s'ils sont un peu gros afin que le temps de cuisson soit homogène. Faire chauffer doucement le beurre dans la sauteuse puis ajouter les navets, le miel, la sauce soja et l'eau. Mélanger. Couvrir et faire cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau. Poivrer. Ce n'est pas la peine de saler grâce à la sauce soja.

## Rondelles de concombre au fromage frais et fines herbes

Epluchez le concombre à l'aide d'un économe une fois sur deux. Coupez-le en rondelles épaisses d'1 cm, creusez un peu le centre de chaque rondelle. Salez légèrement et réservez sur du papier absorbant. Epluchez et hachez l'oignon, ciselez la ciboulette. Faites revenir les allumettes dans une poêle et laissez refroidir. Mélangez le fromage, l'oignon, la ciboulette, les allumettes. Essayez bien les rondelles de concombre puis garnissez le centre de préparation au fromage frais. Réservez au réfrigérateur. Pour finir au moment de servir, répartissez la salade sur 4 assiettes. Assaisonnez-la avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, sel. Disposez les rondelles sur la salade.

Pour 4 pers : 1 concombre, 75 g d'Allumettes de bacon, 150 g de fromage ail et fines herbes, 120 g de salade, 1 oignon botte, quelques tiges de ciboulette, 3 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de vinaigre balsamique.

## Pommes de terre nouvelles à l'ail et aux herbes

Pour 4 pers : 800 g de pommes de terre nouvelles, 2 c à s de parmesan râpé, 3 gousses d'ail, du thym et l'origan, sel et poivre, huile d'olive.

Commencez par préchauffer le four à 200°C. Étalez du papier sulfurisé sur deux plaques de cuisson. Lavez vos pommes de terre nouvelles. Coupez-les en 4 ou en 2 selon leur taille et disposez-les sur vos plaques de cuisson sur une seule couche. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un petit bol, à l'aide d'un pinceau, déposer un peu d'huile sur toutes les pommes de terre. Hachez l'ail très finement et répartissez-le sur les pommes de terre. Faites de même avec le parmesan râpé, le thym et l'origan. Terminez avec le sel et le poivre. On passe au four à 200°C pour 30 minutes.

## Gâteau à la rhubarbe

100 g de beurre, 100 g de sucre roux, 3 œufs bio, 200 g de farine, 125 ml de lait 1/2 écrémé, 1 sachet de levure chimique, 1 sachet de sucre vanillé, 500 g de rhubarbe (épluchée), 75 g de beurre, 100 g de sucre roux.

Préparez la rhubarbe. Enlevez les extrémités, effilez-les tiges et lavez-les. Coupez-les en tronçons d'environ 2 cm de côté. Coupez 75 g de beurre en dés. Mettez-les dans un moule à manqué, ajoutez le sucre roux et mettez au four pendant une dizaine de minutes à 80 degrés, le temps que cela fonde et que cela caramélise légèrement. Sortez ensuite du four et mettez les morceaux de rhubarbe dessus. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6), chaleur tournante. Pendant ce temps, coupez les 100 g de beurre en dés. Fouettez-le jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez le sucre et fouettez à nouveau. Incorporez ensuite les œufs, puis la farine, le lait, le sucre vanillé et la levure chimique. Versez cette pâte à gâteau sur les morceaux de rhubarbe et faites cuire 40 minutes. Au bout de ce laps de temps, sortez le gâteau du four et attendez 10 minutes. Retournez-le ensuite sur le plat de service, il va se démouler tout seul.