

Sorties du week-end

Camp Climat Nord 2020 : Préparons la lutte pour le climat ! Du 20 au 23 août

☀ Inédit : un Camp Climat dans le Nord de la France !

En 2019, le Camp Climat a réuni plus de 1 000 personnes à Kingersheim ! Cette année, afin de respecter les mesures sanitaires, Alternatiba, ANV-COP21 et Les Amis de la Terre font un nouveau pari : les Camps Climat Régionaux !

📍 **Rendez-vous du 20 au 23 Août à Landrecies (59)**, au cœur du Parc Naturel de l'Avesnois pour nous préparer à construire le monde de demain avec des ateliers, formations et débats animés !

L'organisation d'actions non violentes efficaces, les stratégies de communication, les enjeux climatiques et bien d'autres thèmes seront au cœur de ces échanges.

4 jours qui permettront à chacun de trouver sa place dans le Mouvement Climat et d'en comprendre les enjeux.

4 jours qui permettront de nous préparer aux prochaines grandes mobilisations pour la justice climatique et sociale !

4 jours pour nous rencontrer, échanger, partager et créer de nouveaux liens tous ensemble !

🔥 Grâce au Camp Climat Nord, construisons un mouvement de masse citoyen, non-violent et déterminé !

📌 Informations : ⚠ Lancement des inscriptions à partir du 22 Juillet. Le nombre de personnes inscrites sera malheureusement limité !

Les inscriptions se font ici : <https://www.helloasso.com/associations/les-amis-de-la-terre-nord/evenements/camp-climat-nord>

👉 Quelques liens pour découvrir le Camp Climat 2019 :
<https://www.youtube.com/watch?v=kfLzXcgXguE>, alternatiba-lille@protonmail.com

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 17 au 23 août 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Tomate Cindel	X	X	X	La ferme du Major (Raismes, 59) ou Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Aubergine violette	X	X	X	Institut de Genech (59) ou Serge Dreumont
Courgette verte	X	X	X	Laurent Desbuisson (Bois Grenier, 59)
Oignon jaune		X	X	ESAT Val de Sambre (Haumont, 59)
Prune Mirabelle	X	X	X	Pierre Dancoisne (Voyennes, 80)

La mirabelle, une petite prune ronde au goût délicat. De couleur jaune parfois légèrement orangé elle est disponible de mi-août à mi-septembre. Sa saison est très courte ! Il en existe de nombreuses variétés, les plus connues étant la *mirabelle de Nancy* et la *mirabelle de Metz*. Notons qu'il existe une IGP "mirabelle de Nancy".

Elle peut être incorporée dans de nombreuses recettes : En salade de fruits de saison, elle se marie parfaitement avec les baies rouges. En salade sucrée/salée, elle peut être associée à de jeunes pousses: roquette, épinards, pissenlit..., assaisonnées d'une vinaigrette à l'huile d'olive et au miel. En brochettes apéritives, elle s'intercale avec du bleu ou du jambon de pays. En garniture d'une charlotte, elle agrmente une crème pâtissière à la vanille. En glace express, préalablement congelée. elle se mixe avec du petit-suisse.

Les recettes de la feuille de chou



Tian provençal

Pour 2 pers :

1 aubergine,
2 tomates
1 courgette
1 oignon, ail,
huile d'olive, sel,
poivre, basilic ou
herbes de
Provence.

Préchauffer le four à 180°C (th 6). Huiler un plat ovale allant au four. Éplucher les gousses d'ail et l'oignon. Couper l'oignon et une seule des 5 gousses d'ail en petits morceaux. Enfourner 5 à 10 min, l'oignon en morceau et les morceaux d'une seule gousse d'ail. Puis laissez un peu refroidir le plat. Lavez les légumes, puis coupez-les en rondelles de même épaisseur. Disposez-les dans le plat, sur l'ail et l'oignon revenus au four, debout par rangée successive : tomate, courgette, tomate, aubergine et ainsi de suite. Intercaler les 5 gousses d'ail restantes. Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive, et saupoudrer d'herbes de Provence. Mettre au four pendant 1H30.

Aubergines à la parmesane

Pour 2 pers :

1 aubergine, 3 c
à s d'huile
d'olive, 1 oignon,
1 gousse d'ail
pelée et
émincée, 1 c à c
d'origan séché,
3 tomates
mûres, sel,
poivre, 1 c à c de
vinaigre de vin, 4
belles poignées
de Parmesan
râpé, 2 poignées
de chapelure,
quelques feuilles
de basilic frais,
hachées. En
option : 1 boule
de 150g
de mozzarella di
buffala.

Couper les aubergines dans la longueur en lamelles de 1 cm d'épaisseur et mettez-les de côté. Badigeonner les aubergines d'huile d'olive avec un pinceau. Les mettre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire 10 minutes de chaque côté en chaleur tournante dans un four préchauffé à 210°. Pendant ce temps, versez 2 à 3 filets d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'ail et l'origan et faire cuire 5 min. Coupez-les tomates en gros morceaux. Ajoutez-les à l'oignon, l'ail et l'origan. Mélangez bien le tout, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes. Quand la sauce a bien réduit, salez, poivrez et ajoutez une larme de vinaigre de vin et le basilic. Prenez un plat à four de 25 cm x 12-15cm. Versez une fine couche de sauce tomate, saupoudrez de Parmesan et recouvrez d'une couche d'aubergines. Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de sauce tomate et de Parmesan. Vous pouvez mélanger la chapelure dans l'huile d'olive avec un peu d'origan séché et saupoudrer le tout sur le Parmesan ce plat avec une boule de mozzarella effilée sur le dessus. Enfournez le plat à 190°C pour 30 min, jusqu'à ce qu'il devienne doré et croustillant.

Lasagnes aux courgettes

Pour 4 pers : 4
Courgettes, 300
g de Viande
hachée, 400 g
de tomates en
conserves, 2
Oignons, 50 g
d'emmental
râpé, 2 c à s
d'huile d'olive,
2 c à s d'Herbes
de Provence,
sel poivre.

Béchamel : 25 g
de beurre demi
sel, 25 g Farine,
50 cl lait, 2
pincées de Noix
de muscade, sel
poivre

Pour 4 pers :

100 gr de
farine, 2 œufs,
75 gr de sucre,
400 ml de lait,
1 cas d'eau de
vie, 400 gr
de mirabelles,
15 gr de
beurre + un
peu de beurre
pour le moule

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Épluchez les oignons et détaillez-les. Faites revenir la viande hachée avec un oignon détaillé. Laissez cuire 3 minutes à feu moyen puis ajoutez la pulpe de tomates. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes. Dans une sauteuse, placez l'huile d'olive et le restant d'oignon, faites-les dorer légèrement puis ajoutez les courgettes et les herbes de Provence. Salez et poivrez à convenance. Faites revenir les courgettes pendant 2 minutes puis réservez. Préparez la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine tout en fouettant vivement. Une fois que le mélange est homogène, ajoutez le lait petit à petit. Poursuivez la cuisson à feu doux tout en continuant de mélanger. Salez, poivrez puis ajoutez la noix de muscade. Votre béchamel doit être assez liquide. Dans un plat à gratin, disposez une couche de courgettes, recouvrez du mélange viande-sauce tomate puis d'une couche de béchamel. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Pour finir, parsemez d'emmental râpé ou de parmesan. Pour finir, placez au four et faites cuire 25 minutes à 220°C (thermostat 7-8) puis terminez en plaçant le plat sous le grill pour le faire gratiner.

Far aux mirabelles

Faire tiédir le lait avec le beurre. Beurrer légèrement votre moule. Laver les mirabelles puis dénoyauter les et disposer-les dans le moule. Dans un saladier, mélanger la farine avec le sucre et les œufs. Ajouter progressivement lait tiédi, l'eau de vie, et mélanger jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Verser cette préparation sur les fruits. Pour disposer d'un far avec un joli visuel, n'hésitez pas à déplacer légèrement les fruits à l'aide de la pointe d'un couteau. Enfournez pour 10 minutes à 200° puis 30 minutes à 180°C. Laissez refroidir et dégustez frais.