

Sorties de la semaine

Marché de Noël féerique au Palais Rameau

A deux jours de Noël, l'association Eveil toi nous donne rendez-vous les samedi 22 et dimanche 23 décembre 2018 au Palais Rameau de Lille pour un **marché de Noël féerique** à but caritatif.

Sur le salon, pas moins d'une trentaine d'exposants vous permettront de dénicher vos derniers cadeaux de Noël. Au programme également : des animations, des ateliers, un concours de dessins gratuit, une tombola, des poneys, un magicien, des princesses et des chevaliers, du maquillage, des lutins sans oublier le Père Noël. Le tout dans "un décor de Noël avec un mélange médiéval et féerique", nous annoncent les organisateurs. Il y aura même un combat avec armure du XV^e siècle siècle et un combat viking en déambulation !

Ce salon est pour l'association l'occasion de venir en soutien à l'association lilloise Familles et ressources. Par ailleurs, une collecte de jouets sera organisée. Jouet neufs ou d'occasion sont les bienvenus.

Palais Rameau

39 boulevard Vauban à Lille

horaires : samedi 22 décembre de 10h à 20 et dimanche 23 décembre de 10h à 19h

Fermeture annuelle du biocabas :

Rappel :

Le biocabas sera fermé semaine 52 : du 24 au 30 décembre, aucune livraison de biocabas ne sera effectuée pendant cette semaine, tout comme le mardi 1^{er} janvier. Les biocabas concernés ont été automatiquement décalés à la fin de vos abonnements. N'oubliez pas de nous communiquer également vos dates de congés !

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 décembre 2018



Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pleurote grise		X	X	Pleurette (Lomme, 59)
Oignon rouge	X	X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Courge sucrine du Berry	X	X	X	Pierre Champion (Pitgam, 59)
Mâche			X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Pomme de terre Corne de Gatte	X	X	X	Pierre Champion (Pitgam, 59)
Clémentine corse	X	X	X	Uni-vert (Saint Gilles, 30)

Info produit : Variété ancienne de terroir cultivée en Wallonie et principalement en Ardenne ; son nom vient de sa forme tortueuse rappelant celle d'une corne de chèvre, « cwène di gatte » en wallon. De forme allongée, rosée, sa chair est ferme, très fine et fondante, associée à un goût de noisette, c'est une pomme de terre festive. Elle peut être dégustée non épluchée. Pour enlever les excédents de peau avant la cuisson, frottez les pommes de terre avec un torchon et du gros sel, ajoutez du thym pour le parfum de la pomme de terre. Très bonne aptitude à la cuisson.

Les recettes de la feuille de chou



Prép : 30min,
pour 6 pers :
Noix de Saint
Jacques : 12
pièces, Pommes
de terre corne de
Gattes : 600 g, 1
citron vert, 1
branche d'aneth,
quelques tiges de
ciboulette, 5 cl
d'huile d'olive,
sel fin, 2 pincées
de piment
d'Espelette, gros
sel.

Papillote de Saint-Jacques à la "Corne de Gatte"



Préchauffer le four à 220 °C (th. 7-8). Éplucher les pommes de terre puis les cuire dans une eau salée (10 g de gros sel/litre), départ eau froide. Les cuire jusqu'à ce que la pointe d'un couteau pénètre facilement à cœur. Refroidir ensuite les pommes de terre en faisant couler un filet d'eau froide pour remplacer doucement l'eau chaude. Les égoutter puis les couper en 4. Zester le citron vert et extraire le jus. Découper 6 rectangles de papier sulfurisé ou aluminium au centre desquels vous disposerez les quartiers de pommes de terre, 2 noix de Saint-Jacques, les zestes et jus du citron vert, un trait d'huile d'olive et quelques pluches d'herbes fraîches. Assaisonner de sel fin et de piment d'Espelette, puis refermer le plus hermétiquement possible. Enfourner pendant 5 min maximum.



Poulet aux pleurotes :

1 poulet d'1,5 kg
coupé en
morceaux (ou 1
kg d'escalopes
de poulet), 500 g
de pleurote
lavées ,3 gousses
d'ail dégermées,
2 oignons
moyens , 4 c à s
d'huile d'olive, 1
c à s de miel, 5 cl
de whisky
(facultatif), 1
branche de
thym, 1 feuille de
laurier, 25 cl de
bouillon de
volaille, poivre,
sel.

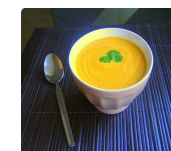
Emincer les oignons et écraser l'ail en purée. Retirer les parties dures des pleurotes. Dans une cocotte, faire dorer les morceaux de poulet dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis les retirer et réserver dans une assiette. Dans la même cocotte, faire revenir les oignons 2 minutes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et ajouter l'ail. Déglacer avec le whisky en remuant 2 minutes. Ajouter les morceaux de poulet, les pleurotes, le laurier et le thym. Mouiller avec le fond de volaille et ajouter 1 cuillère à soupe de miel. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu moyen jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Retirer les herbes et servez ce poulet aux pleurotes avec du riz et une fricassée de légumes de votre choix.



Hamburger à la courge

Prép : 20 min,
Cuiss : 30 min,
Pour 2 pers : 1
courge sucrine
du Berry, 2
steaks hachés ,
fines tranches de
gruyère râpé ,10
g de beurre, sel,
poivre.

Mettez à fondre votre beurre dans une poêle et préchauffez votre four à 240°C (thermostat 8). Coupez le haut de la courge en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur (il vous en faut au minimum 4 tranches) et les faire dorer dans le beurre (1 à 2 min sur chaque côtés). Lorsque les côtés de chaque tranche sont bien dorés, ajoutez du gruyère sur chaque tranche et les enfourner au four pendant une dizaine de minutes (tout dépend de l'épaisseur de vos tranches). Pendant ce temps faites cuire vos steaks hachés à votre goût. Une fois vos tranches de courges cuites, retirez la peau (beaucoup plus simple une fois la courge cuite) et passez au dressage : le steak haché entre 2 tranches de courge.



A gagner pour Noël :

3 bocaux de soupe bio,

rien à faire !

Il faut juste vérifier dans votre biocabas si vous trouvez

un bonhomme de neige (pas un vrai bien-sûr mais en dessin) et de nous prévenir en nous envoyant un mail et en nous donnant son prénom (indiqué sur le dessin).

