

Sorties du week-end

Chantier nature : « Ensemble, agissons pour la biodiversité ! » Samedi 22 février 09:00-16:30

Organisé par : Les blongios Conservatoire d'espaces naturels du Nord et du Pas-de-Calais - Contact : reservation@cen-hautsdefrance.org - 03.22.89.63.96

Dans une ambiance conviviale, venez rejoindre l'équipe de volontaires qui participera à ce chantier de maintien de la biodiversité sur un site exceptionnel du Cambrésis. Au programme de la journée : coupe de saules pour préserver les mares et ouverture de milieux en faveur du Colchique d'automne et de la Saxifrage granulée. Journée entière. N'oubliez pas vos bottes ! Nous offrons le pique-nique. En partenariat avec la commune et l'association Les Blongios. Vous pouvez réserver par mail via : reservation@cen-hautsdefrance.org ou par téléphone : 03.22.89.63.96. Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h, date limite pour les inscriptions : jeudi 20 février à 12h.



bio cabas
La nature à votre porte



Semaine du 17 au 23 février 2020

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pomme de terre bleue d'Artois	X	X	X	Jean Michel Leducq (Douchy, 02), Pierre Champion (Pitgam, 59) et A. Bernard (Louvil, 59)
Chou-fleur	X	X	X	Biobreizh (Landivisiau, 29)
Potimarron vert		X	X	Benoit Leroy (Cobrieux, 59)
Poireau	X	X	X	Ferme du major (Raismes, 59)
Pomme Braeburn	X	X	X	Mathieu Lubret (Rumegies, 59)

La pomme Braeburn : Cette variété de pomme très répandue est née en 1950 d'un semis chanceux (peut-être d'un pépin de Lady Hamilton) sur la colline de Braeburn située à 100 km à l'ouest de Wellington en Nouvelle-Zélande. De taille moyenne, la Braeburn est une pomme à croquer juteuse qui peut aussi se cuire. Croquante sans être trop dure, sa fine peau est verte à rayures rouges mais ses couleurs peuvent varier selon de nombreux facteurs. La Braeburn a une saveur acidulée due à ses origines. En effet, elle serait le croisement d'une « Granny Smith » (acide) et d'une « Lady Hamilton » (plus sucrée).

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

Les recettes de la feuille de chou



Parmentiers de saumon à la pomme de terre Bleue

Pour 2 pers :
300 g de
pomme de terre
bleue d'Artois,
200 g de
saumon, 20 g de
beurre, 6
cornichons, 5 cl
de lait, sel,
poivre

Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée. Montez à ébullition et laissez cuire 30 min environ. Les pommes de terre doivent être tendres. Épluchez-les et réduisez-les en purée. Incorporez le beurre, le lait. Assaisonnez. Beurrez des cercles à entremets. Coupez le saumon en lanières et déposez-les au fond des cercles. Salez et poivrez légèrement. Disposez des tranches de cornichons par dessus et sur les bords des cercles. Couvrez de purée de pommes de terre. Faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°C. Au moment de servir, passez une lame de couteau le long du cercle. Démoulez les parmentiers de saumon aux pommes terre bleues directement dans les assiettes. Conseil : pour une purée de pommes de terre moelleuse, il faut l'écraser au moulin ou au presse-purée, mais jamais au mixeur qui la rendrait élastique.

Chou-fleur rôti

1 chou-fleur,
60 g de beurre,
épices :
paprika, curry,
herbes de
Provence

Préparez votre chou-fleur : laissez votre chou-fleur entier, enlevez les feuilles (vous pouvez laisser une ou deux petites feuilles pour la déco), coupez la base. Faites fondre 60 g de beurre, ajoutez-y les épices de votre choix : sel, poivre, herbes de Provence, paprika, curry, ou encore un assemblage tout prêt. Badigeonnez votre chou-fleur de ce mélange. Posez le chou-fleur sur une grande feuille de papier cuisson, pliez-la de manière à bien envelopper le chou-fleur. Mettez au four à 180°C pendant deux heures. Ouvrez votre papillote avec précautions (c'est chaud !) et servez.

Pour 4 pers : 4
grosses
pommes (5
petites), 200 g
de sucre, 200
g de farine,
150 g de
beurre mou, 1
sachet de
sucre vanillé, 1
grosse c à s de
caramel au
beurre salé
pour chaque
ramequin.

600 g
potimarron,
100 g sucre, 40
g purée
d'amande
complète, 40 g
crème, 2 œufs.
Pour le
nappage : 6 c à
s de miel, 3 c à
s jus d'orange,
quelques
pincées de
cacao non
sucré.

Crumble aux pommes et caramel au beurre salé

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 7). Laver, éplucher les pommes et couper-les en lamelles. Retirer les pépins et couper en lamelles. Faire revenir les pommes dans une casserole avec du sucre vanillé. Retirer la casserole du feu, une fois que les pommes commencent à ramollir (il ne faut pas faire de la compote.). Grand volume, grande capacité, robuste et fiable. Verser le beurre mou, le sucre et la farine dans un récipient. Travailler ces ingrédients avec vos mains jusqu'à obtenir une pâte sablonneuse. Au fond du ramequin, mettre les pommes, verser 1 grosse cuillère à soupe de caramel au beurre salé sur les pommes et bien saupoudrer la pâte pour recouvrir la préparation. Pour finir, mettre au four pendant 20 minutes. Sortir du four et laisser refroidir pendant 15 mn.

Fondants au potimarron (sucré)

Laver et brosser le potimarron. Le couper en 2 et enlever les graines. Recouper en 4 puis en morceaux d'environ 4 cm. Cuire à la vapeur ou à l'étouffée avec un peu d'eau. Préchauffer le four à 180°C. Dans le bol du mixer ou du blender, mettre le potimarron et tous les ingrédients. Mixer. Verser dans des ramequins huilés et enfourner pour 25 / 30 min. Mettre au frais une fois refroidis. Nappage : Délayer le sirop d'agave avec le jus de fruit choisi. Dressage : Saupoudrer à l'aide d'une passoire un peu de cacao sur le fond des assiettes. Déposer les fondants. Arroser avec 1 cuillère de nappage.

Le saviez vous ? Le potimarron est la seule courge qu' il n'est pas nécessaire d'éplucher, sa peau étant tellement fine, il vous suffit de bien le brosser, de le couper en morceaux, de l'égrainer et de le faire cuire selon vos envies !