

Sorties du week-end



**Du 1er février au 1er mars 2020 pour Lille Neige, à la Gare Saint Sauveur de Lille !
Inauguration les 1er et 2 février.**

Lille Neige est de retour à la Gare Saint Sauveur ! Profitez d'une multitude d'animations ludiques et sportives, dans un nouveau décor inspiré de l'hiver canadien !

Parmi les activités permanentes, les visiteurs profiteront de la traditionnelle patinoire (700 m2 dont 150 pour les enfants de moins d'1m10), des pistes de luge, du curling, des simulateurs de ski et de snowboard, de trampolines, de jeux gonflables, du karting à pédales... Sans oublier le mini-golf, le tennis de table, le baby-foot, l'espace enfants, la boîte à livres en libre-service... et des concerts et animations proposés par RFM.

Parmi les temps forts ponctuels, citons :

- Des ateliers créatifs à partir d'éléments naturels et des plantations, avec le service Nature de la Ville de Lille (chaque mercredi)
- un spectacle de magie pour enfants par Luc Azur Evénements (chaque dimanche) ;
- La découverte des animaux de la montagne avec la Ferme Pédagogique d'Antan,
- la création de toupies colorées en bois par Le Tour et jouets,
- un petit marché d'artisans et producteurs locaux (les 1er et 2 février lors du week-end d'ouverture) ;
- Des démonstrations de hockey sur glace par le club des Lions de Wasquehal et initiation pour les 5-9 ans (6, 13, 20 février) ;
- Un bal interactif et costumé sur le thème des contes avec la compagnie La Perdrix et la bibliothèque municipale de Lille (15 février)...

Parmi les nouveautés de cette 14ème édition, ne manquez pas : le stand d'escalade ; l'atelier d'initiation aux opérations de recherche en montagne ; la découverte du Roller Sky Roues avec SCAL Ski Club Aventure Loisinord ; les initiations à la menuiserie, à la poterie ou encore à la traite sur chèvre en bois ; les concerts et spectacles pour tous. Cette année, le Canada est mis en lumière et c'est l'occasion de profiter également des animations qui lui font honneur.

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 20 au 26 janvier 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Radis rose	X	X	X	Biomarais (St Omer, 62)
Carotte	X	X	X	Gaec des sittelles (Elincourt, 59)
Pomme de terre Bernadette		X	X	Pierre Champion (Pitgam, 59)
Poireau	X	X	X	Biomarais (St Omer, 62)
Pomme Fuji	X	X	X	Les Vergers de Beaudignies (Beaudignies, 59)

Cette semaine grâce aux températures très douces (de printemps !) que nous avons eues ces dernières semaines, nous avons réussi à vous sortir **des radis**, ils poussent sous serre en verre, non chauffées bien sûr !

La Pomme de Terre Bernadette (elle est très chouette 😊) est oblongue, ses yeux sont superficiels, sa peau jaune, sa chair jaune pâle est bien ferme. Elle possède d'excellentes qualités gustatives et conserve bien. Elle est à consommer en salade, pommes de terre vapeur, rissolées...

C'est une variété de pomme rouge très sucrée, riche en jus et à la texture ferme et croquante. Au Japon, cette variété représente 80 % de la consommation nationale. La Fuji est une pomme de couleur rouge, bicolore.

Les recettes de la feuille de chou



Croquettes de carottes

Pour 4 pers : 2 carottes, 2 oeufs, 1cuil. à soupe de crème, 40 g farine, quelques tiges de persil plat, 2càs d'huile d'olive, sel, poivre

Épluchez et lavez les carottes puis râpez-les. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème. Incorporez 30 g de farine et les carottes râpées, salez, poivrez, ajoutez le persil ciselé et mélangez bien. Formez des boulettes puis aplatissez-les pour leur donner une forme de galette. Versez l'huile dans une poêle et faites chauffer. Passez les galettes de carotte dans le reste de farine puis faites-les dorer environ 4 min sur chaque face. Servez aussitôt.

Pommes de terre rôties à la suédoise

Pour 4 pers : Pommes de terre de taille moyenne à chair ferme, quelques gousses d'ail écrasées, thym, huile d'olive, fleur de sel, poivre

Nettoyer les pommes de terre et les couper en rondelles sans aller jusqu'à la base. Déposer les pommes de terre dans un plat allant au four. Arroser les pommes de terre d'huile d'olive puis les parsemer de thym, de fleur de sel et de poivre. Ajouter les gousses d'ail écrasées. Préchauffer le four à 210°C ou Th.7. Faire cuire au four pendant 30 à 40 minutes tout en surveillant jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.

Tagliatelles aux poireaux

Pour 4 pers : 500g de tagliatelles, 250g de champignon de paris, 2 petits poireaux, 2 petits oignons, 1 gousse d'ail, 50g de beurre, 50 cl de crème fraîche.

Faites cuire les tagliatelles. Emincez les poireaux et les champignons, pelez l'ail et l'oignon et coupez-les finement. Faites fondre le beurre à feu doux et mettez-y les oignons et l'ail à blondir. Lorsque les oignons et l'ail sont bien translucides, ajoutez les poireaux, les champignons et la crème fraîche. Faites cuire à feu doux 15 min, tout en remuant. Egouttez les tagliatelles, déposez-les dans un plat. Versez la sauce sur les tagliatelles, salez et poivrez et mélangez le tout.

Tzatziki de radis roses

1 botte de radis nettoyés (sans racine, ni queue), 125 g de yaourt grec, 1 c.c. de sel, 1 gousse d'ail dégermée, ½ citron (jus+ zeste), 10 brins de ciboulette, poivre, 1 filet (environ 2 c.s. d'huile d'olive)

Râper les radis avec une râpe aux trous de taille moyenne. Les mettre dans une passoire ou une passette. Les parsemer de sel et mélanger pour bien le répartir. Laissez-les s'égoutter 1 heure au minimum et jusqu'à 4 heures au réfrigérateur au-dessus d'un bol. Presser les radis à l'aide d'une cuiller dans le fond de la passette ou à la main en les serrant dans votre poing pour éliminer un maximum de jus. Hacher très finement la gousse d'ail. Ciseler la ciboulette. Mélanger les radis égouttés, le yaourt et l'ail, le jus et le zeste de citron et presque toute la ciboulette (garder l'équivalent d'une cuiller à café pour la déco) et le poivre. Bien mélanger à nouveau. Goûter pour vérifier l'assaisonnement : poivrer et saler à nouveau si besoin. Ajouter l'huile d'olive et mélanger une dernière fois avant d'ajouter la ciboulette de décoration. Servir avec des tranches de pain au levain grillé ou de pain de seigle.

Vos carottes viennent de la Cuma Bio territoires, notre partenaire.

La Cuma Bio territoires est un collectif de producteurs en agriculture biologique qui sont fédérés autour d'une unité de conditionnement de légumes dans les hauts de France. La Cuma lave, trie, conditionne pour notre coopérative des pommes de terre, des carottes, du panais, céleri, choux...22 de nos adhérents sont également adhérents à la Cuma Bio Territoires, comme le Gaec des Sittelles qui a cultivé vos carottes.

