

Sorties du week-end



BIÈRE EXPÉRIENCE LILLE 2020

LILLE 2020

Du 3 juillet au 30 août 2020

Du 3 juillet au 30 août, L'Echappée Bière, Culture B et Lille Grand Palais organisent une grande exposition sur la bière. Au programme, un circuit de découverte de 5000 ans d'histoire de la bière, articulé autour d'espaces d'expositions, d'expériences ludiques et immersives, d'ateliers sensoriels, de dégustations et d'un programme d'animations sur tout l'été. Fermé le lundi.

<https://www.lillegrandpalais.com/agendas/biere-experience/>

« Un air d'été » va souffler sur la ville

Rendez-vous sur la place Mitterrand dans le secteur

d'Euralille chaque vendredi, du 10 juillet au 04 septembre.



Artistes locaux, ateliers de magie, concerts... un rendez-vous festif 100% gratuit et ouvert à tout le monde ! Ainsi, chaque vendredi entre 12h et 20h, une multitude d'activités et d'ateliers seront proposés en simultané sur la place Mitterrand. Pour rappel, ce rendez-vous festif est totalement gratuit !

Habitants, salariés du quartier, visiteurs ou touristes transitant par les gares... tout le monde est invité à participer, le temps d'une pause conviviale entre amis, collègues ou en famille. Programme du vendredi 24 juillet : 12h30 et 16h : 2 concerts du DJ Charlotte Van Smedt, 13h30 à 16h30 : atelier de recyclage textile par Les Récoupettes, 14h à 19h : caricaturiste, 17h à 20h : Fanfare Tractopelle. N'hésitez plus pour venir jeter un coup d'œil, ou même assister aux concerts et participer aux ateliers !

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 13 au 19 juillet 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Tomate Maestria	X	X	X	Gaëc Saint Domic (Omiecourt, 80)
Pomme de terre primeur rouge	X	X		Jérôme Laroche (Chocques, 62)
Courgette longue ou pomme de terre			X	François Soudan (Beuvry, 62)
Concombre long	X	X	X	Philippe Delerue (Essars, 62)
Betterave botte Chioggia		X	X	Earl Dransart (Gouy St André, 62)
Groseille	X	X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59) et Alain Delebecq (Wambrechies 59)

La Betterave de Chioggia est une variété ancienne italienne très hâtive à racine ronde et à la chair sucrée, rose veinée de blanc. Sa magnifique chair rend la betterave Chioggia très décorative en cuisine par les grands chefs lorsqu'elle est consommée crue. A noter qu'elle perd sa couleur à la cuisson. Pour retenir un maximum de couleur, faites cuire les betteraves entières puis pelez-les et coupez-les juste avant de servir. Elle se consomme crue, râpée en vinaigrette ou cuite dans les salades.

Les recettes de la feuille de chou



Carpaccio de saumon fumé et de betterave Chioggia

Pour 2 pers : 1 betterave chioggia crue, 2 tranches de saumon fumé, 1 citron, 100 g de fromage frais, 1/2 bouquet d'aneth, poivre, sel, huile d'olive.

Eplucher la betterave et la trancher en rondelles très fines. Couper le saumon fumé en morceaux de taille équivalente à celle de betterave. Disposer dans une assiette en alternant betterave et saumon. Râper des zestes de citron et en parsemer les assiettes, saler, poivrer. Assaisonner d'un filet de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Disposer au centre un peu de fromage frais mélangé à de l'aneth ciselé et à du poivre. Servir bien frais !

Flan de courgettes

4 Courgettes, 100g Mascarpone, 100g Comté râpé, 2 Œufs, 10cl Lait, sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Rincez les courgettes puis coupez-les en rondelles. Dans un grand bol, fouettez le mascarpone pour le détendre puis mélangez avec les œufs entiers, le comté râpé et le lait. Salez et poivrez. Versez sur les courgettes puis enfournez et laissez cuire environ 35 min. Servez bien chaud.

Salade de pommes de terre de primeur rôties à la grecque

4 Courgettes, 100g Mascarpone, 100g Comté râpé, 2 Œufs, 10cl Lait, sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Lavez puis coupez les pommes de terre en quatre sans les éplucher. Disposez-les dans un plat et arrosez avec 2 cuil. à soupe de l'huile d'olive. Parsemez l'origan, salez, poivrez et mélangez le tout. Enfourez 30 min en mélangeant de temps en temps. Coupez la feta en cubes. Épluchez l'ail puis coupez-le en petits cubes. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive restante avec le jus de citron, une pincée de sel et du poivre à votre goût. Une fois cuites, répartissez les pommes de terre dans les assiettes. Ajoutez la feta, le zeste de citron, l'ail et les feuilles de basilic. Arrosez avec la sauce à l'huile et au citron. Servez sans attendre.

1 concombre, 4 tranches de truite fumée, 1 c à c de dés de citron confit à l'huile, 1 c à s de ciboulette, 16 grains de groseille, poivre, 2 c à s d'huile d'olive

Salade de concombre et groseille à la truite fumée

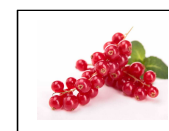
Pelez le concombre, puis, à l'aide de votre économètre, taillez le en tagliatelles. Ne prélevez pas la zone ayant des pépins. Coupez la truite en lanières. Coupez en petits dés le citron confit. Lavez, séchez et ciselez très finement la ciboulette. Lavez et séchez les grains de groseille. Déposez dans le plat les tagliatelles de concombre, les lanières de truite fumée, les dés de citron confit, la ciboulette ciselée et les grains de groseille. Ajoutez l'huile d'olive, poivrez et mélangez. Servez immédiatement.

Pour 6 pers : 250 G de farine, 1/2 Sachet de levure chimique, 15 cl de lait, 50 G de sucre, 60 G de beurre, un œuf, 100 G de groseille

Scone géant aux groseilles

Tamisez la farine avec la levure. Mélangez-la avec le beurre mou coupé en petits morceaux et le sucre. Versez le lait et continuez à mélanger. Ajoutez délicatement les groseilles. Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Enfourez 25 à 30 minutes à 180°.

Comment cuisiner et déguster la groseille ?



Consommez-la nature, après l'avoir rapidement lavée et égrappée. Saupoudrez-la d'un peu de sucre si elle semble trop acide.

Ses grappes s'égrènent sur du fromage blanc ou sur une coupe de crème glacée et s'ajoute à une salade de fruits. Ses baies agrémentent aussi des entremets et permet de réaliser des tartes et des crumbles colorés. La groseille est aussi et avant tout la reine des gelées et des confitures, et donne de savoureux coulis, jus et ratafias. Elle sert également à préparer du sirop et du vin fruité.

Version salée, elle habille les salades composées. Elle permet de réaliser des sauces délicieusement aigrettes pour le gibier, les rôtis et le foie de veau notamment. Il suffit de l'ajouter en fin de cuisson, au jus de la viande, ou dans la poêle à déglacer avec du miel et du vinaigre pour préparer rapidement une sauce aigre-douce.