

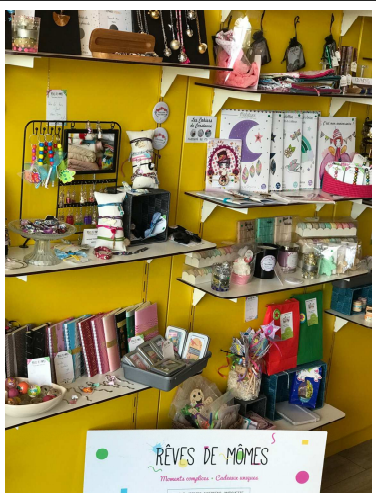
Sorties du week-end

Les repair cafés, une solution pour réduire ses déchets et pour plus de convivialité dans les quartiers. Les particuliers peuvent y apporter leurs petits appareils défectueux pour les réparer, accompagnés de bénévoles. Ordinateurs, grille-pain, appareils à raclette, aspirateurs... les ateliers prennent des allures de cabinets de curiosités. Une bonne solution pour lutter contre l'obsolescence programmée.

A Lille, il existe plusieurs repair cafés : MRES : 3e mardi du mois de 18h à 20h30. 23 rue Gosselet. Tél : 03 20 52 12 02 ou mres@mres-asso.org

La MRES accompagne les réparateurs bénévoles lors d'ateliers de « montée en compétences ». Tipimi : dernier samedi du mois de 9h à 12h. 43 rue Pierre Legrand. Tél : 06 71 35 94 47. contact@tipimi.fr. Maison de l'habitat durable : 3e samedi du mois de 9h à 12h par l'association le Jardin des bennes. 7bis rue Racine. Facebook « Repair Café Maison Habitat Durable ». Tél : 03 59 00 03 59. maisonhabitatdurable@lillemetropole.fr, La Fabrique du Sud : 2e jeudi du mois de 18h à 20h. 7bis rue de l'Asie. Tél : 03 20 85 25 66. Organisé par Lille Sud Insertion, accompagné par la MRES. Plus d'infos : <http://repaircafe.ovh/>

Info point relais



Notre point relais la boutique « Rêves de Mômes » à Marquette nous indique que concernant la fin d'année scolaire, elle a plein des petites idées originales et artisanales pour remercier et faire plaisir autour de vous. (Les enseignants, nounous et toutes les personnes qui ont contribué à nous faire passer une année spéciale)

Pour les cadeaux, nous proposons des goodies au texte et/ou photo du type (porte clé, miroir, magnet, ...) - des cadeaux utiles zéro déchet - des kits créatifs, des bijoux et des petites mignardises.

Rêves de Mômes, 26 rue Georges Maertens
59520 MARQUETTE

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 22 au 28 juin 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Fève ou blette		X	X	Maxime Dupont (Genes, 62) et les jardins de l'Esat (Wattrelos, 59)
Carotte blanche	X	X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Salade	X	X	X	Vert Tige (Wavrin, 59) et Gautier Michal
Betterave rouge botte	X	X	X	Ferme de Marcelaine (Rieulay, 59)
Rhubarbe *	X	X	X	Christiane Payen (Bony, 02)

* En conversion 2^{ème} année

Cette semaine on vous a mis **des fèves** dans les biocabas classiques et familiaux ! Certaines gousses peuvent être un peu noires pas d'inquiétude cela est dû à l'alternance soleil pluie, ainsi que la maturité, cela crée des taches ! mais quand on épluche c'est nickel, la fève conserve sa qualité. Savez vous que la couleur initiale de la **carotte** est blanche ? La carotte blanche apparaissait déjà sur les tables des romains, elle était notamment utilisée pour ses feuilles auxquelles on prêtait mille vertus. La carotte blanche contient peu de vitamine C et est exempte de bêta-carotènes (qui donne la couleur orange)

Les recettes de la feuille de chou



une vingtaine de
cosses de fèves, 2
petites courgettes,
400 g de mélange
quinoa
boulghour, 100 g de
fêta, 1 grosse
poignée de
noisettes, des
olives noires,
plusieurs tiges de
menthe, le jus d'un
citron, huile d'olive,
sel, poivre, cumin.

Salade de quinoa, fèves et courgettes

Ecosser les fèves, les faire cuire 5 mn à l'eau bouillante salée puis les refroidir dans l'eau froide et enlever la deuxième peau avec une pointe de couteau. Réserver. Éplucher la courgette et la râper. Réserver. Verser le mélange quinoa boulghour dans 2 fois son volume en eau bouillante et laisser cuire pendant 10 minutes. Égoutter et passer sous l'eau froide pour faire refroidir. Réserver puis assembler dans un saladier, découper la fêta en petits dés et les olives en deux et bien mélanger avec l'huile et les épices. Concasser les noisettes et les ajouter au dessus au dernier moment pour éviter qu'elles ne ramollissent. Ajouter la menthe ciselée et servir bien frais !

Salade de carottes blanches, orange et citron vert

Épluchez les carottes et râpez-les. Réservez dans un saladier. Épluchez l'orange et pelez-la à vif. Prélevez les segments. Ciselez la coriandre. Concassez les noisettes. Dans un saladier, mettez les carottes râpées, les segments d'orange, la coriandre ciselée et le jus de citron vert. Saupoudrez des noisettes concassées et des raisins secs. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, dégustez

Gâteau moelleux à la rhubarbe et aux amandes

Préchauffer le four à 180°C. Beurrer 8 moules à muffins individuels ou un moule à manqué de 26 cm de diamètre. Dans un récipient, battre les oeufs, le lait, le sucre. Ajouter la farine et la levure progressivement et remuer constamment pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter enfin la vanille. Ajouter ensuite les amandes en poudre puis la rhubarbe et la compote (réalisée avec quelques tiges et un peu de sucre). Mélanger délicatement. Répartir dans les moules (remplir aux 3/4) et faire cuire 25 minutes pour des moules individuels, 40 minutes pour un moule à manqué.

4 carottes blanches,
1 orange, 1 citron
vert non traité (le
jus), raisins secs,
noisettes,
coriandre, huile
d'olive, sel, poivre

300 g de rhubarbe,
3 œufs, 125 ml de
lait, 200 g de sucre,
250 g de farine, 2 c
à c de levure
chimique, 1 gousse
de vanille grattée,
55 g d'amandes en
poudre, 6 c à s de
compote de
rhubarbe maison,
beurre ramolli pour
les moules.



Quelques infos à savoir sur la fève :

Les fèves sont délicieuses aussi bien crues que cuites. Elles agrémentent une salade ou une poêlée de légumes car elles se valorisent mieux mélangées que seules.

Les fèves se marient avec...

Crues. Les petites fèves sont **plus tendres** et peuvent se déguster à la croque, avec un peu d'huile d'olive, de sel ou avec une vinaigrette. Les fèves accompagnent merveilleusement toutes les salades, les tomates, l'avocat, le concombre, les radis.

Cuites. Elles sont délicieuses en **purée**, avec du poisson grillé ou des fruits de mer, dans les **omelettes**, dans les ragoûts, avec du canard ou de l'agneau, avec du **couscous**, cuites en mode "pilaf", ou simplement sautées et bien assaisonnées avec du jus de citron et de la coriandre.

En **Espagne**, elles entrent dans la composition du fabada, une sorte de cassoulet, tandis qu'en **Italie**, on la cuisine alla pancetta, avec des oignons et du lard. Au **Moyen-Orient**, elles sont consommées en purée, en beignets ou en salade.

Fèves fraîches: le jour-même, juste avant de les cuisiner ! Après les avoir écosées, l'idéal est de les blanchir quelques minutes et de les plonger dans l'eau glacée pour enlever facilement la pellicule blanche qui les recouvre et qui ne se consomme pas.

- **5 minutes: à la vapeur ou l'autocuiseur à la poêle ou au wok**
- **15 minutes: à l'eau bouillante**

