

## Sorties du week-end

22<sup>ème</sup> ÉDITION DU SALON  
NAÎTRE & GRANDIR  
AU NATUREL

MINI CONFÉRENCES - ATELIERS - MARCHÉ DE CRÉATEURS LOCAUX

FERME SAINT CHRYSOLE  
A WAMBRECHIES,  
DIMANCHE  
1<sup>er</sup> Mars 2020  
10H - 18H

UNE PROGRAMMATION POUR TOUTE LA FAMILLE !

RÉSERVEZ VOTRE PLACE AUPRÈS DE NOS INTERVENANTS.  
-> PLANNING + INFO DANS NOS BOUTIQUES ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX  
#NAITREETGRANDIRAUATUREL

- GROSSESSE & BIEN ÊTRE
- ÉCO-RESPONSABILITÉ
- ÉVEIL AUX SENS
- MODE CRÉATEURS PETITS & GRANDS
- DÉCORATIONS ET MIJONNERIES
- CRÉATIVITÉ
- PETITE RESTAURATION  
DU FRAIS ET DU LOCAL | RÉSERVEZ AU 09 30 40 79 81

ENTRÉE & PARKING GRATUITS

bio cabas  
La nature à votre porte



Semaine du 24 au 29 février 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Chou Bruxelles *		X	X	Jérôme Laroche (Chocques, 62)
Endive	X	X	X	Jérôme Wavrant (Tilques, 62)
Radis noir	X	X	X	Les Jardins de l'ESAT (Wattrelos, 59) Vert'Tige (Wavrin, 59)
Pdt	X	X	X	Pierre Campion (Pitgam, 59)
Pomme Dalinette	X	X	X	Simon Inglard (Haucourt, 60)

\*en conversion 2<sup>ème</sup> année.

**L'année 2020 est une année bissextile !** Elle est en effet divisible par 4 et non divisible par 100. Elle compte donc un 29 février, dernier jour du mois "rajouté" au calendrier. L'année bissextile correspond donc à un phénomène calendaire qui survient tous les 4 ans. La raison est astronomique, au sens strict du terme. Il s'agit de la révolution de notre Terre autour du Soleil. Cette dernière n'a en fait pas lieu en 365 jours, comme on le croit souvent et comme en avaient convenu les Egyptiens de l'Antiquité dans leur calendrier, mais en 365,2422 jours. En arrondissant au nombre entier inférieur, le plus proche, on crée donc un retard entre notre calendrier humain et le cycle de révolution de la Terre autour du Soleil. En résulte un décalage des saisons qu'il faut régulièrement corriger si l'on ne veut pas un jour avoir l'été en hiver et inversement. C'est pour rattraper ce retard que tous les quatre ans, un jour de plus se faufile donc dans l'année : le **29 Février !**

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



## Choux de Bruxelles à la crème moutardée

### Pour 2 pers :

300g de choux de Bruxelles, 15 g de beurre, 1/2 oignon, 1 càs bombée de crème épaisse, 1 càs de moutarde, sel, thym.

Coupez les pieds des choux de Bruxelles. Enlevez éventuellement la première feuille abîmée. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et plongez les choux 5 minutes. Egouttez-les. Lavez la casserole, remplissez-la à nouveau d'eau salée, faites bouillir, mettez les choux de Bruxelles et cuisez-les entre 10 et 15 mn suivant leur taille. Egouttez et réservez. Epluchez l'oignon et ciselez-en la moitié. Faites fondre le beurre dans une petite cocotte. Faites blondir l'oignon ciselé pendant 2 à 3 min avec une pincée de sel. Ajoutez ensuite les choux de Bruxelles. Faites dorer 2 à 3 minutes à feu assez vif puis ajoutez crème et moutarde. Mélangez, laissez cuire 2 mn le temps que tout soit chaud. Saupoudrez de thym frais, c'est prêt.

## Frites de radis noir

### Pour 2 pers :

1 radis noir, 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de sirop d'agave (facultatif), Sel, Poivre, 1 càc de paprika.

Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C. Lavez et pelez le radis noir. Coupez-le en forme de frites. Déposez-les dans un contenant à couvercle. Ajoutez par-dessus l'huile d'olive, le sirop d'agave (facultatif) et saupoudrez de sel, poivre noir et paprika. Fermez la boîte et secouez le tout. Déposez les frites de radis noir sur une plaque allant au four et faites cuire 25 minutes à chaleur tournante.

## Rose de pomme feuilletée

### Pour 12 roses :

2 pommes, 2 rouleaux de pâte feuilletée, 2 càs confiture d'abricot, 1 càs de jus de citron, sucre glace.

Beurrez un moule à muffins. Coupez les pommes en deux, puis en tranches fines à l'aide d'une mandoline. Mettez les tranches au fur et à mesure dans le bol allant au micro-onde rempli d'eau citronnée afin de ramollir et de les rouler plus facilement. Faites chauffer 4 minutes puis égouttez. Découpez la pâte en 6 bandes et nappez-les d'une fine couche de confiture d'abricot. Déposez les lamelles de pommes sur la moitié supérieure de la bande en les faisant dépasser de la pâte et se chevaucher. Repliez la partie inférieure de la pâte sur les pommes. Roulez délicatement la bande sur elle-même en serrant bien. Déposez immédiatement dans le moule à muffin. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Enfournes pour 30 min. Avant de servir, saupoudrez de sucre glace.

## Gratin de pomme de terre, endive et maroilles

### Pour 4 pers :

500 g de pdt, 20 cl de lait entier, 15 cl de crème, 300 g d'endives, vergeoise (facultatif), 150 g de Maroilles, sel, poivre.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une grande sauteuse. Recouvrir des 30 cl de lait. Assaisonnez. Laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes. Assaisonnez. Lavez et émincez les endives. Faites-les revenir dans un fond d'huile. Dès qu'elles sont fondantes faites-les caraméliser avec un peu de vergeoise (facultatif) Placez les pdt au fond d'un plat à gratin. Versez le restant de lait de cuisson ainsi que la crème. Déposez dessus les endives caramélisées. Coupez le Maroilles en lamelles et disposez-les sur le tout. Enfournes pour 30 minutes à 180°C. Servir chaud avec une salade.

## Le chou de Bruxelles

Le chou de Bruxelles (*brassica oleracea*) est un légume-feuille qui appartient à la famille des



brassicacées. Anomalie génétique naturelle au départ, il ne pousse pas au sommet de la plante, à la différence du chou-fleur ou du chou pommé. C'est à l'aisselle des feuilles que se développent tout au long de la tige, des bourgeons latéraux en forme de petites pommes très serrées. Cette plante potagère est relativement récente puisque son existence ne remonterait qu'au XVIIIe siècle. Elle a pris le nom de chou de Bruxelles vers 1820, période où sa production s'est développée en région parisienne, en référence à l'importance de sa culture dans le Brabant (région de Bruxelles)

Parfaitement adapté aux températures les plus froides, ces petits choux robustes sont assez peu exigeants : ils représentent la garantie d'une récolte en plein cœur de l'hiver. Elle se fait en commençant par le bas des tiges.

Le chou de Bruxelles se consomme idéalement dans les quelques jours qui suivent la récolte après avoir été placées dans le bac de votre réfrigérateur. Ils peuvent être congelés mais penser à les blanchir préalablement. Les recettes ne manquent pas : vous pouvez les cuisiner poêlés accompagnés de lard ou de lardons, en salades, en gratin avec une béchamel ou en soupe.