



Ouverture d'un nouveau point relais à Quesnoy sur Deule !



« ON PART EN VRAC est une épicerie zéro déchet qui vous aide à réduire les emballages superflus. Il y a tout ce dont vous avez besoin en vrac : alimentaire sec, savons, cosmétique, produits d'entretien et objets zéro déchet. « Nous privilégions les produits locaux et soucieux de l'environnement. Pour l'alimentaire, passez votre commande sur onpartenvrac-drive.com et venez la retirer à la boutique de Quesnoy sur Deûle au jour de votre choix. Tout sera préparé avec amour dans des contenants consignés. »
Mélanie

« On part en vrac », 2a Chemin de l'Ange Gardien, 59890 Quesnoy-sur-Deûle.
Vous pouvez y trouver :

ALIMENTAIRES : Thés, cafés, céréales, confitures, miel, cacao en poudre, fruits secs, biscuits apéritifs, saucisses sèches, biscuits, confiseries, chocolat ... **LES INDISPENSABLES** : Sacs en tissu, bocaux, bouteilles, gourdes, filtres café, rosses à légumes, mouchoirs en tissus, serviettes de table ... **CONDIMENTS** : Epices, huiles, vinaigres, farines, sucres, riz, pâtes, graines du monde, légumes secs ... **OBJETS UPCYCLING** : Déco, cadeaux, bijoux, porte-savons, emballages cadeaux, livres. **SAVONS & COSMÉTIQUES** : Savons, shampooings, déodorants, dentifrices ... **Entretien-PRODUITS D'ENTRETIEN** : Liquide vaisselle, lessive, pastilles lave-vaisselle, vinaigres, huiles essentielles, savon noir, copeaux de savon ... **Livraison des biocabas le mercredi**, horaires de retrait des sacs mercredi 10h/18h30 et jeudi 16h/18h30. N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressés pour vous y faire livrer !

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 27 janvier au 2 février 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Céleri rave	X	X	X	François Soudan (Beuvry, 62)
Panais	X	X	X	Gaec des Sittelles (Elicourt, 59)
Chou Kale		X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Oignon jaune	X	X	X	François Desruelles (Carvin, 62)
Pomme Idared	X	X	X	Benoit Outters (Wallon Cappel, 59)

Le panais : Il offre de très nombreuses possibilités de préparation. Il est aussi agréable à déguster cru et râpé, que cuit, en plat de légumes, en gratin ou dans un potage. On lui applique volontiers tous les modes de préparation de la carotte. Cependant, son goût plus relevé amène aussi à l'utiliser en condiment. Les panais se pèlent simplement à l'économique ou au rasoir à légumes. Pensez ensuite à les citronner afin d'éviter qu'ils ne noircissent. Si les panais peuvent se consommer crus, ils peuvent aussi être cuits : à l'autocuiseur pendant 8 minutes : léger et rapide, à l'étouffée entre 20 et 30 minutes : avec un peu de beurre et un verre de bouillon, ils garderont toute leur saveur. À l'eau bouillante salée pendant 30 minutes environ. Au four à micro-ondes : environ 8 min puissance maximum, finement taillés (en rondelles ou en dés) dans un saladier avec un fond d'eau salée, sous un film étirable spécial micro-ondes. Au four : avec une sauce béchamel et un peu de fromage râpé.

Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 pers : 1 céleri rave, 2 pommes de terre, 3 oignons, 1 gousse d'ail, 1 cube de bouillon de volaille, 1 c à c de sel de céleri, 1 l d'eau, 1 c à s d'huile d'olive, lait ou crème liquide

Velouté de céleri rave

Éplucher les légumes. Couper les pommes de terre, les oignons et le céleri rave en petits morceaux. Enlever le germe de l'ail. Dans une cocotte-minute, faire revenir quelques instants tous les ingrédients dans un peu d'huile d'olive. Ajouter l'eau, le bouillon cube et le sel. Fermer la cocotte. Laisser cuire environ 5 min après que la vapeur se soit échappée. Mixer pour obtenir un velouté délicat. Ajouter un peu de lait ou de crème pour arriver à la consistance désirée.

Galettes de chou kale au quinoa

Préchauffez le four à 200°C. Rincez-le quinoa plusieurs fois puis faites le cuire 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Egouttez-le et réservez. Epluchez et émincez l'oignon, lavez les feuilles de kale, séchez-les puis retirez la tige centrale et hâchez-les. Dans une poêle faites revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajoutez les feuilles de kale et les noisettes concassées et laissez colorer cuire 2-3 minutes. Réservez. Fouettez les œufs et la farine, incorporez le curcuma et le thym. Ajoutez ensuite le mélange oignon-kale, salez, poivrez et mélangez. Sur une plaque de four recouverte de papier cuisson formez 6 galettes un peu épaisses. Enfourez à 200°C pendant 15-20 min.

Galettes de panais et carottes au cumin

Râpez finement les légumes (panais, carottes, oignon). Dans un passoire, mettre les légumes râpés et pressez pour enlever le jus. Dans un grand saladier, mettre les légumes râpés, ajoutez la crème légère, la farine, les œufs et le cumin. Salez, poivrez puis mélangez avec les mains, c'est beaucoup plus simple et rapide. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites des petits tas dans la poêle et aplatir afin d'obtenir des petites galettes. Retournez la galette lorsqu'elle est cuite et bien dorée et poursuivre la cuisson de l'autre côté.

Pour 6 galettes : 80 g de quinoa, 1 gros oignon émincé, 4 feuilles de kale, 1 bonne poignée de noisettes, 2 œufs, 2 c à s de farine, 1 c à c de poudre de curcuma, 2 c à s d'huile d'olive, thym, sel, poivre.

Pour 12 galettes : 600 gr de panais, 400 gr de carottes, 1 oignon, 50 gr de crème, 50 gr de farine, 2 œufs, 1 cs de cumin, sel, poivre, 1 cc d'huile d'olive

Pour un saladier : 800g de pois chiches, 3 poignées de chou kale, 60 g de purée d'amande, 5 c à s d'huile d'olive, 3 c as d'huile de sésame, 1 gousse d'ail, sel, 2 pincées de cumin, un peu d'eau

Houmous vert au Kale

Lavez et effeuillez le chou kale, faites cuire les feuilles 2 min dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps préparer un saladier d'eau glacée, dès que les feuilles sont cuites, les égoutter et les disposer dans l'eau glacée pour qu'elles gardent leur couleur. Une fois refroidies, les essorer dans une passoire. Egoutter les pois chiches et le rincer à l'eau. Dans un mixer disposer tous les ingrédients pour obtenir un mélange lisse (on peut ajouter un peu d'eau). Disposer votre houmous dans un bol, lisser et ajouter un filet d'huile d'olive. Décorer avec quelques graines (sésame, tournesol), des herbes fraîches. Parsemer de fleur de sel avant de servir.



Le chou Kale, un super aliment !

Bon pour les yeux : Grâce à ses composants de luthéine, zéaxanthine et caroténoïdes, le chou frisé protège des infections contre la vue. La vitamine A maintient les muqueuses et la peau en bonne santé, en plus de participer à une bonne vision.

On retrouve dans le chou frisé plus de fer que dans le boeuf, si on compare en termes de calories. Le fer transporte l'oxygène dans l'organisme, favorise la croissance et le renouvellement des cellules.

On peut le cuisiner en chips, en jus, purées, soupes....

C'est le chou des végétariens, bien pourvu en fer, calcium, en fibres, très riche en antioxydants (vit C, A, flavanoïdes), Pour 100 g de feuilles fraîches, vous obtiendrez : 512% des besoins journaliers en vitamine A, 200% des apports recommandés en vitamine C. À noter la présence la vit K dont l'intervention pour la coagulation du sang et la formation des os.