

Sorties du week-end

Vendredi 31 juillet
« PAYSAGES »



DÉCOUVERTE NATURE

📍 Rdv face au terril rue Séraphin Cordier à Leforest à 18h

Avec Le 9-9bis. Une faune et une flore exceptionnelles, de multiples empreintes d'un passé industriel pas si lointain... Montez à l'assaut des terrils de Leforest pour observer les richesses naturelles et patrimoniales en compagnie d'un animateur environnement d'Aquaterra et d'une médiatrice du patrimoine du 9-9bis.

Durée 2h, dès 6 ans, inscription auprès du 9-9bis, Tél : 03 21 08 08 00, formulaire d'inscription en ligne : <http://9-9bis.com>.

Dimanche 2 août

A LA RECHERCHE DE LA BERGERONNETTE

ENQUÊTE

📍 Aquaterra à 14h et 15h30

Venez avec moi mener l'enquête à la recherche de la Bergeronnette grise le long des plans d'eau d'Aquaterra. Nous profiterons de ce temps pour également écouter un oiseau très discret le Phragmite des joncs. Êtes-vous prêt à mettre vos sens en éveil !

Durée : 1h, dès 6 ans.



Aquaterra, 1573 Boulevard des Frères Leterme,
62110 Hénin-Beaumont

Geotopia, rue des écoles,
62350 Mont Bernanchon

En juillet BALADE NATURE ÉTOILÉE

Les vendredis 10, 17, 24 et 31 juillet à 21h

En petit groupe dans la pénombre, vivez une expérience sensorielle inédite au cœur de la nature : chauve-souris, ver luisant, chouette... ou étoiles, quelle sera votre rencontre du soir ?

À 21h, durée de la balade 1h30.

Enfant à partir de 8 ans accompagné d'un adulte.

5 €/famille (mini 4 pers.) ou 1,5 €/pers.

Pass annuel 25 €.

Sur inscription au 03 21 616 006.



Coopérative Norablo - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - biocabas@norablo.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 juillet au 1^{er} août 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Tomate Cindel	X	X	X	François Soudan (Beuvry, 62)
Chou Kale vert ou violet		X	X	Vert Tige (Wavrin, 59) et B. Devienne (Bailleul, 59)
Salade Batavia	X	X	X	Franck de Sousa (Flines les Mortagne, 59)
Cornichon	X		X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Radis rose botte		X		La ferme du Major (Raismes, 59)
Groseille ou cassis	X	X	X	Valérie Vandaele et Alain Delbecq (Wambrechies, 59)

Les biocabas peuvent sembler un peu légers cette semaine, c'est par ce qu'on y a mis 2 produits à forte valeur ajoutée tel que le cornichon et la groseille !

Le saviez vous ? Le chou kale est un légume qui peut intervenir dans différentes préparations culinaires mais aussi comme ingrédient d'un étonnant smoothie au chou kale et kiwi. Vous pourrez consommer le kale cru en salade ou transformé en pesto. Version cuite, vous pourrez l'accompagner de polenta et œufs mollets ou de riz et courgettes le tout sauté et épicé. La combinaison de ce chou frisé et du saumon fumé sera parfaite pour la réalisation d'une quiche. Accompagné de potimarron, pommes de terre et lard vous obtiendrez un succulent velouté.

Les recettes de la feuille de chou



150g de chou kale,
180g de farine, 3
œufs, 1/2 sachet
de levure
chimique, 12cl de
lait, 8cl d'huile
d'olive, 100g de
fêta, Sel, poivre,
20g de cacahuètes
+ quelques une sur
le dessus.

Pour 2 pers : 2
Pavés de saumon,
300 g de Riz à
sushis cuit, 100 g
de cornichons au
vinaigre, 100 g de
fèves de soja (ou
fèves), 100 g Chou
rouge, 1/2 Avocat
mûr, 12 Radis
roses, 10g Graines
de sésame,
quelques tiges de
ciboulette et de
coriandre,
marinade : 1 Jus de
citron, 1/2 Jus de
citron vert, 1 c à s
sauce soja salée, 2
c à s d'huile de
sésame, 1 c à c
Gingembre râpé, 1
pincée de
Coriandre moulue.

Cake au chou kale, féta et cacahuètes

Préchauffez le four à 180 degrés. Commencez par rincer les feuilles de chou kale. Puis retirez la partie centrale. Découpez les feuilles grossièrement puis faites-les cuire au cuiseur vapeur pendant une dizaine de minutes. Pendant ce temps, mélangez les autres ingrédients et ajoutez le chou cuit. Versez la pâte dans un moule à cake, chemisé ou recouvert d'une feuille de papier sulfurisé si besoin. Ajoutez quelques cacahuètes en topping et enfournez pour environ 45 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau qui doit ressortir sèche. Puis laissez refroidir le cake à température ambiante. A servir avec une salade.

Pokebowl de saumon, cornichons et radis

Préparer la marinade : Dans une assiette creuse, verser le jus du citron jaune et du citron vert, la sauce soja, l'huile de sésame, le gingembre et la coriandre. Bien mélanger. Découper le saumon en petits carrés et le mettre dans l'assiette avec la marinade. Laisser reposer au frais au moins 30 minutes. Disposer le riz à sushis cuit au fond d'un bol en tassant un peu. Faire des billes d'avocat avec une cuillère parisienne. Disposer-les dans le bol. Découper les cornichons en rondelles ou en cubes. Disposer-les dans le bol. Découper les radis roses en rondelles et disposer-les dans le bol. Disposer les fèves dans le bol. Déposer une poignée chou émincé très finement dans la partie restante et poser le saumon mariné dessus. Pour finir assaisonner avec la marinade puis parsemer de ciboulette, de coriandre et de sésame.

Cornichons maison au vinaigre



Cornichons,
vinaigre Melfor
spécial
conserves (ou
vinaigre blanc).
Le Melfor est
intéressant car
plus doux, gros
sel et par pot :
1 branche
d'estragon, 1
petit oignon
blanc ou 1
échalote, 5
gains de
poivre, des
pots de
confitures
vides et
ébulliantés 5
minutes avec
le couvercle.

125 g de farine,
1 œuf, 30 g de
beurre, 1 yaourt
nature, 40 gr
de sucre, 1
pincée de
bicarbonate de
soude, 1 pincée
de sel, votre
barquette de
groseilles (ou
de cassis)

Lavez les cornichons (frottez-les bien sous l'eau claire pour un peu araser les petites bosses ou utilisez une petite brosse) et essuyez-les soigneusement dans un torchon (qui ne craint rien, il sera certainement tâché après). Mettez-les dans un récipient et couvrez de gros sel. Laissez macérer au réfrigérateur 1 heure minimum et 3 heures maximum. Plus vous attendez, plus ils vont dégorger et plus ils seront mous. Ensuite, essuyez-les à l'aide d'un papier absorbant. Mesurez la quantité de liquide nécessaire au remplissage en fonction de la taille de vos bocaux. Il vous faudra moitié eau et moitié vinaigre. Portez à ébullition et laissez bouillir 1 minute. Pendant ce temps, mettez dans chaque bocal (lavé et mis 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante), l'estragon lavé séché, l'oignon blanc pelé et les baies de poivre et déposez par-dessus les cornichons (ne tassez pas trop). Versez ensuite le liquide bouillant sur les cornichons, fermez le couvercle et retournez le pot (comme pour les confitures). Conserver au moins 3 semaines au réfrigérateur avant de déguster.

Pancakes aux groseilles

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel et le bicarbonate. Ajouter l'œuf et le beurre fondu. Incorporer le yaourt et bien mélanger. Ajouter les groseilles délicatement et mélanger sans les écraser. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile. A l'aide d'une cuillère à soupe, faites cuire les pancakes (j'utilise un emporte-pièce). Lorsque que des petites bulles apparaissent, retournez-les et continuer la cuisson. Ils sont prêts lorsqu'ils sont dorés.