

Sorties du week-end



Samedi 7 mars à 14h30, atelier Nature
« Rapaces » à Aquaterra (1573 bd des frères
Leterme, 62 Henin Beaumont



Découvrons le portrait de quelques rapaces des Hauts-de-France et leur importance dans les milieux naturels. Faisons cette animation par détricoter

une pelote de réjection !

Durée : 2h, dès 6 ans.

L'édition 5 du salon du Mieux-Vivre au Naturel et des bonnes pratiques écologiques les Samedi 7 et Dimanche 8 MARS 2020 de 10h à 18h : Entrée gratuite

Secteurs de l'environnement, l'alimentation, l'écologie pratique, la faune flore, la santé au naturel, la formation & l'évolution personnelle, l'art et la culture. à la salle polyvalente rue du stade, rénovées en Haute Qualité Environnementale

de Sainghin en Mélantois. Vous pourrez vous y restaurer, assister à des mini-conférences gratuites, participer à des animations démonstratives, découvrir la luminothérapie, le Amma Assis, la réflexologie plantaire, tester des Huiles Essentielles, faire une balade découverte ou une randonnée dans le bois de la Noyelle... et plein d'autres pratiques novatrices... Oui aussi, participer à la réalisation d'une toile collective artistique. Organisé par : 7Lieux - contact@7lieux.com - 03 20 34 90 62

bio cabas
La nature à votre porte



Semaine du 2 mars au 8 mars 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Cresson	X	X	X	Bertrand Bouclet (Blessy, 62)
Carotte	X	X	X	Bioteam (Gouzeaucourt, 59)
Céleri rave		X	X	Jean-Marie Berthelot (St Omer, 62)
Topinambour	X	X	X	Alain Delebecq (Wambrechies, 59)
Pomelo	X	X	X	Uni vert (St Gilles, 30)

Le topinambour : Rustique et particulièrement envahissant au jardin par la hauteur de ses tiges (jusqu'à 2,5 m) et par sa capacité à se multiplier. Le moindre morceau de tubercule resté en terre repousse l'année suivante. Ce tubercule n'est pas vraiment beau, pas très propre, pas très calibré ce qui le rend difficile à éplucher et à cuire. Vous constaterez que la cuisson n'est pas souvent uniforme (certaines parties restent un peu fermes quand d'autres sont déjà bien cuites). Il faut le choisir bien ferme. En effet le topinambour ne se conserve pas bien longtemps une fois déterré, il ramollit très vite. Il ne faut pas le laisser à l'air libre mais dans le compartiment légumes du réfrigérateur. Son goût assez prononcé de fond d'artichaut l'a remis au goût du jour après bien des décennies d'absence et c'est largement mérité. Il était temps de redorer le blason de ce tubercule détesté et pour cause, depuis la fin de la dernière guerre.

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



1 pâte brisée, environ 150 g de bûche de chèvre, 1 botte de cresson, 3 œufs, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 50 g d'emmental râpé, 20 g de beurre, sel, poivre.

Quiche cresson chèvre

Préchauffer le four à 190°C (thermostat 6). Laver le cresson et enlever les plus grosses tiges. Hacher grossièrement. Le faire fondre, dans une casserole couverte avec le beurre à feu doux pendant 10 minutes. Egoutter éventuellement le cresson s'il a rendu trop d'eau puis le mixer avec la crème fraîche. Garnir un moule à tarte avec la pâte. Faire éventuellement précuire 10 minutes. Découper le fromage de chèvre en rondelles fines. Dans un grand bol, battre les oeufs avec le fromage râpé. Saler et poivrer. Y ajouter la purée de cresson. Bien mélanger. Verser la préparation cresson/oeufs sur le fond de tarte puis recouvrir harmonieusement avec les rondelles de chèvre. Cuire 30 min à 190°C (thermostat 6). Servir avec une salade verte.

1 boule de céleri-rave, le jus de 1 citron, 2 œufs, 2 c à s de lait, 40g de chapelure (maison si possible), 4 c à s de farine complète, 125g de cerneaux de noix, sel fin, poivre du moulin

Steaks de céleri rave aux noix

Lavez, essuyez et pelez le céleri-rave. Coupez-le en trancha de 1 cm d'épaisseur et arrosez de jus de citron pour leur éviter de noircir. Faites-les cuire 10 à 12 minutes à la vapeur, puis séchez-les soigneusement. Dans une assiette creuse, versez la farine, salez, poivrez et mélangez. A l'aide d'un blender, mixez les noix de façon à obtenir une poudre pas trop fine. Procédez par à-coups afin d'éviter qu'elles ne rendent de l'huile ou se transforment en pâte. Dans une assiette, mélangez la poudre de noix avec la chapelure et réservez. Dans un bol, battez les oeufs avec le lait sans faire mousser et réservez. Passez les tranches de céleri-rave dans la farine, puis dans l'oeuf battu et enfin dans la chapelure de noix. Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les steaks à feu moyen, sans ajout de matière grasse, 3 minutes de chaque côté; ils vont cuire grâce à l'huile contenue dans les noix. Servez chaud, accompagné d'une salade d'endives au bleu.

2 Pomelos, 350 g de saumon, 4 c à s d'avocat, 2 c à c d'échalotes hachées finement, 2 c à s de sucre, 2 c à s de jus de citron vert, 2 c à s d'huile d'olive, sel, poivre

Tartare de saumon au pomelo

Epluchez les pomelos, levez 12 suprêmes (quartiers sans peau ni membrane), écrasez le reste afin de recueillir le jus. Versez 18 cl de jus dans une casserole, ajoutez le sucre et le jus de citron puis portez à ébullition afin d'obtenir un sirop léger. Remuez régulièrement. Laissez refroidir puis salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive et fouettez le tout. Coupez les suprêmes de pomelos en petits cubes. Faites de même avec le saumon et l'avocat. Mélangez délicatement pamplemousse, saumon avocat et échalote dans un bol. Ajoutez un peu de sauce, mélangez de nouveau. Servir bien frais avec la sauce restante.

Le pomelo



Il ne faut pas confondre pamplemousse et pomelo. Le premier, agrume originaire d'Asie, est un très gros fruit à l'écorce jaune ou verdâtre. Mais surtout, sa pulpe acide et amère renferme une grande quantité de pépins. Avec 42 kcal/100 g, le pomelo affiche un apport calorique très modéré. Il trouve alors toute sa place dans des repas légers et équilibrés. De plus, sa saveur acidulée et légèrement amère possède l'avantage de stimuler les sécrétions digestives.

Autre atout non négligeable de cet agrume joufflu, sa richesse en vitamine C. Un demi pomelo permet en effet d'en couvrir les deux-tiers des apports quotidiens recommandés. De plus ses pigments fournissent de la vitamine P, qui possède un effet protecteur sur les petits vaisseaux sanguins.

Par ailleurs, minéraux et oligo-éléments sont plutôt bien représentés dans ses quartiers, à commencer par le calcium. Les 20 mg que fournissent 100 g de chair sont d'autant mieux assimilés par l'organisme que le phosphore, bien présent aussi, favorise sa bonne utilisation par nos cellules.

Bons mariages avec : à une salade de pousses d'épinard, de céleri-rave, de cerfeuil, accompagnée de quelques noisettes concassées et d'une sauce onctueuse curry-yaourt ; avec des crudités (carotte, fenouil) ; en accompagnement des crustacés, des poissons, des viandes blanches ou de jambon cru ; en salade avec des fruits, que ce soit d'autres agrumes ou des fruits très sucrés contrastant avec la légère acidité du fruit (poire, pomme, banane, ananas) avec de l'huile d'olive dans une vinaigrette, remplaçant le citron ou un vinaigre.