

Sorties du week-end



- **Vendredi 4, Samedi 5 ET Dimanche 6 SEPTEMBRE** - La braderie revient ! Et cette année elle sera uniquement commerçante !

Rendez vous le vendredi 4, samedi 5 et dimanche 6 septembre en boutique pour bénéficier des prix ronds sur la mode et les chaussures, la maison et la déco ainsi que l'univers enfant.

Horaires : Vendredi 4 : 10h-19h, Samedi 5 : 10h-19h, Dimanche 6 : 10h-17h

ACCÈS : **El Market**, 128 rue Léon Gambetta, Lille, Métro République ou Gambetta

MESURES DE SÉCURITÉ

- La braderie aura lieu uniquement à l'intérieur de la boutique
- Le nombre de personne dans la boutique sera limité
- Le masque est obligatoire
- La braderie aura lieu uniquement à l'intérieur de la boutique
- Le nombre de personne dans la boutique sera limité
- Le masque est obligatoire



Sortie nature : "Prenez-en de la graine !" Samedi 5 septembre de 14h00 à 16h00

Une sortie pour toute la famille et tous les niveaux pour découvrir la flore de la métropole lilloise avec nos éducateurs nature ! Gratuit et sans réservation. Durée : 2 heures. Nos plantes à fleurs rivalisent d'ingéniosité pour faire voyager leurs graines... ou pas. État des lieux, entre sauts de puce, transport fluvial, transport aérien, transport animalier. RDV à 14h au Parking du canal de Seclin - Avenue des marronniers – Seclin. Contact : 03.28.49.00.83

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 31 août au 6 septembre 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Céleri branche	X	X	X	Biomarais (St Omer, 62)
Oignon jaune		X	X	Bio cense (Cobrieux, 59)
Pomme de terre Agria	X	X	X	Ferme de Marceleine (Rieulay, 59)
Carotte	X	X	X	Ferme de Marceleine (Rieulay, 59)
Persil plat *	X	X	X	Benoit Guilbert (Ennetières en weppes, 59)
Pomme Initiale	X	X	X	Vergers de Beaudignies (Beaudignies, 59)

Cette semaine on vous a mis de quoi préparer des moules marinières frites de braderie (sans braderie ☹️ et sans moules 😊).

La pomme de terre Agria est une chair tendre idéale pour vous préparer de bonnes frites ! **La pomme Initiale** : elle a un goût sucré et très légèrement acidulé. Pomme parfumée et juteuse. Frisé ou plat, **le persil** est très riche en minéraux et oligo-éléments. Il permet de faire le plein de potassium (800 mg/100 g), de calcium (200 mg/100 g), de magnésium et de fer (5,5 mg/100 g), autant de substances indispensables à notre santé. Il est également très riche en vitamines C. Très bon pour lutter contre l'anémie, on lui reconnaît aussi un pouvoir tonique et stimulant. Enfin, il calme les inflammations, en cataplasme ou en friction et il est sédatif, il permet de retrouver calme et sérénité...

* En conversion 2ème année

Les recettes de la feuille de chou



Pour 2 pers : 2 kg de moules, 25 cl de vin blanc, 20 g de beurre, 1 branche de céleri, 2 oignons, 1/2 botte de persil.

Moules marinières persillées

Bien nettoyer les moules. Emincer finement les 2 oignons, puis couper le céleri en petits morceaux. Faire revenir les oignons ainsi que le céleri dans le beurre pendant environ 5 minutes, en remuant constamment. Verser les moules ainsi que le vin blanc. Bien mélanger. Équeuter puis couper grossièrement le persil et le rajouter. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Remuer de temps en temps. En fin de cuisson, les moules doivent être toutes ouvertes.

1 coeur de céleri branche, 1 pomme acide de préférence, 1 poignée de cerneau de noix, 150 g de fromage à pâte cuite, 2 c à s d'huile de noix (à défaut huile d'olive), 1 c à s de vinaigre balsamique ou de vin, jus de citron, sel et poivre.

Salade de céleri branche, pommes, noix et dés de fromage

Tout d'abord lavez, épluchez (enlevez les fils) et coupez en tronçons le céleri. Veillez à bien sécher le céleri. Faites de même avec la pomme et citronnez-la. Coupez le fromage en dés et séparez les cerneaux de noix en deux moitiés. Préparez la vinaigrette. Versez le tout dans le saladier. Ajoutez aussi quelques feuilles de céleri, celles du coeur.

Croquettes de carottes

Pelez les carottes et râpez-les. Coupez le 1/2 poivron en petits dés. Dans une sauteuse, faites revenir les carottes, les dés de poivrons et l'ail émincé. Quand le mélange est fondant (environ 10 min de cuisson à feu doux), versez-le dans un saladier. Ajoutez les œufs, le persil haché, la farine, salez et poivez et mélangez. Avec deux cuillères à soupe, faites des petites boules du mélange et faites-les frire quelques instants de chaque côté dans une huile bien chaude. Epongez-les et servez avec une salade verte.

Pour 4 pers : 10 carottes environ, 1/2 poivron, 3 œufs, 3 c à s de farine, 1 petit bouquet de persil, 1 gousse d'ail, 1 petite cuillère de curry (facultatif)

Les bonnes associations du céleri



Le céleri-branche est souvent et à tort, au regard de son goût subtil et délicat remis à un rôle strictement aromatique dans la conception des plats et des soupes. Utilisé en ingrédient principal, il est également délicieux. Voici quelques associations pour faire du céleri-branche la vedette de vos recettes :

Des tronçons de céleri-branche farcis de gorgonzola ou de chèvre frais sont un véritable délice à l'apéritif ;

En gaspacho (soupe froide) bien rafraîchissant avec quelques dés de tomate, de concombre et d'oignon, relevés d'un filet de citron et d'huile d'olive ; **Une salade fraîche** et craquante de tronçons de céleri-branche assaisonnés d'une sauce au fromage blanc aillé ; **Avec des moules**, du céleri-branche en dés simplement revenu au beurre avec quelques échalotes ; **En gratin**, du céleri-branche nappé de béchamel et doré au parmesan au four, en accompagnement de canard ou de veau rôti.

Astuce anti gaspi : Ne jetez pas les feuilles. Mettez-les de côté après les avoir rincées et séchées, elles parfument délicatement soupes, salades et autre court-bouillon.

Info nouveau site Biocabas



Chers biocabistes, nous reprenons le travail sur notre futur **nouveau site internet** ! Nous vous demandons par conséquent de bien vouloir nous communiquer systématiquement vos modifications d'abonnements (jours de congés et modification de point relais) par mail ou téléphone, le temps que notre nouveau site soit en place. En ce qui concerne les réabonnements pas de soucis, vous pouvez continuer à vous réabonner sur notre site actuel. Merci de votre compréhension !