

## Sorties du week-end

8 FÉVRIER 2020



PAS-DE-CALAIS

### Sortie nature - Les oiseaux du marais, samedi 8

**février** 09:30-12:00 par : LPO 62 - Contact : LPO 62 : 03.21.11.87.26 Observation des oiseaux des marais, promenade en bordure de la Canche pour découvrir cette zone humide. Responsable : Marcel Martel, animateurs, bénévoles LPO 62. Nombre de participants : 25, gratuit. Tout public

Réservation par téléphone : 06 25 87 83 72, Lieu : RDV : Domaine du Blanc Pignon, 1056 Rue de Montreuil, 62 La Caloterie

Lys Deûle Environnement et Plaine : conférence de Marc Dufumier à Linselles « Quelle agriculture pour demain ». Les détails



"Quelle agriculture pour demain ?"

Entrée libre  
Inscription  
conseillée

Rendez-vous

6 février 2020 à 18h30

Centre Thérèse Boutry

59126 Linselles

[www.facebook.com/PLAINES.Linselles/](https://www.facebook.com/PLAINES.Linselles/)

[plaine.org@gmail.com](mailto:plaine.org@gmail.com) Tel : 06 77 65 36 40

Coopérative Norablo - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - [biocabas@norablo.fr](mailto:biocabas@norablo.fr)  
Imprimé sur du papier recyclable et réalisé par nos soins.



Retrouvez-nous sur

[www.biocabas.com](http://www.biocabas.com)



Facebook/biocabas



Biocabas

bio cabas  
La nature à votre porte



Semaine du 3 au 8 février 2020

### Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Cresson	X	X	X	Bertrand Bouclet (Blessy, 62)
Courge sucrine du Berry		X	X	Ferme du major (Raismes, 59)
Pomme de terre Amandine	X	X	X	Henri Staes (Hondegheem, 59)
Chou blanc	X	X	X	Jérôme Laroche (Chocques, 62)
Pomme Dalinette ou Melrose	X	X	X	B. Outters (Wallon Cappel, 59) ou B. Nicolaï (Vron, 80)

**La pomme de terre Amandine** : La Pomme de terre Amandine est une variété précoce à très précoce de bon rendement, issue d'un croisement entre la Mariana et la Charlotte. Elle est oblongue allongée, régulière, la peau jaune, la chair jaune pâle, c'est une variété à chair ferme précoce, productive, de belle présentation et de bonne qualité culinaire. A consommer vapeur ou à l'eau, sautées, mijotées, avec ou sans la peau.

**La courge sucrine du Berry** c'est une courge de type musquée elle se consomme cuite. On peut la préparer de très nombreuses manières comme légume ou comme dessert : en soupe, en purée, en gratin, en flan, en tarte, en tourte, en confiture... Elle a un goût musqué assez fin et elle est très riche en vitamine A.

# Les recettes de la feuille de chou



## Pennes saumon-cresson

Pour 6 pers :  
800 g à 1 kg de courge musquée, 8-10 champignons de Paris (ou un blanc de poireau), 1 oignon, 2 gousses d'ail, 15 cl de crème, 100 g de farine, 110 g de beurre ramolli, 100 g de parmesan râpé, 50 g de poudre de noisette (ou d'amande), muscade, 2 clous de Girofle, huile, sel et poivre.

### Crumble de sucrine du Berry

Préparez le crumble en mélangeant le beurre ramolli coupé en petits dés, la farine, la poudre de noisette et 70 g de parmesan. Salez et poivrez puis malaxez du bout des doigts de manière à obtenir de petits fragments de pâtes. Réservez la pâte au frais. Peler la courge et la couper en cubes de 2 cm environ. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Brossez les champignons et découpez-les en fines lamelles. Dans un faitout, faites revenir l'oignon dans 1 grosse cuillerée d'huile et 10 g de beurre. Ajoutez les dés de courge et laissez cuire 5 mn sans laissez attacher. Ajoutez les champignons et l'ail ainsi qu'une pincée de noix de muscade et 2 clous de Girofle. Salez et poivrez puis mélangez bien le tout. Versez la crème et le parmesan et continuez à cuire le tout 10 mn à feu doux. Beurrez un plat à gratin. Versez les légumes puis émiettez la pâte à crumble par-dessus. Enfournez à four chaud (180 ° C– T6) pendant 10 à 15 mn selon votre four. Surveillez votre four et disposez un papier cuisson sur le dessus pour éviter que le crumble ne brûle si besoin. Si vous n'aimez pas les champignons, remplacez-les par le blanc d'un poireau émincé.

250 g de chou blanc râpé, 1 pomme, 2 c à s de raisins secs, 2 c à s de graines de courge et pour la sauce : 2 c à s de vinaigre de cidre, 4 c à s d'huile de colza, 1 c à s d'huile de noix, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.

### Salade de chou blanc, pommes, raisins et graines de courge

Retirer les premières feuilles du chou et couper en le quart que vous émincez très finement. Préparez l'assaisonnement : Dans un saladier, mettez le sel, le poivre, ajoutez le vinaigre, mélangez. Versez ensuite les 2 huiles en émulsionnant légèrement. Ôtez la peau et les pépins de la pomme. Coupez la en dés. Il ne vous reste plus qu'à mettre dans le saladier le chou blanc râpé, les dés de pommes, les raisins secs et les graines de courge. Mélangez et servez de suite. Si vous aimez le chou moins croquant, vous pouvez réserver la salade 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

1 botte de cresson, 2 gousses d'ail, 1 gros oignon ou 2 petits, huile d'olive, 400 g de penne, 10 cl de crème liquide, 180 g de saumon fumé, sel, poivre

Rincez et égouttez le cresson. Epluchez et émincez l'ail. Emincez les jeunes oignons en rondelles. Faites revenir le tout dans un peu d'huile. Ajoutez la crème, portez à ébullition et laissez cuire, 1 min. Faites cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Egouttez-les et mélangez-les avec la sauce. Salez, poivrez. Coupez le saumon en morceaux et décorez-en les pâtes. Le cresson est une véritable bombe de vitamines et de minéraux : de magnésium, de fer et d'iode. La combinaison de vitamine C et d'antioxydants lui permet de briguer le titre de superaliment.



Quelques dictons sur le mois de Février...

« Quand février n'a pas le temps de février, le vent souffle l'an tout entier ».

« Autant de brouillards en février, autant de gelées pour mai ».

« Autant de brouillards en février, autant de pluies pour mai. »  
« Neige de février pour le pré vaut fumier ».

« Le froid de février emplit le grenier ».

« Autant de brouillards en février, autant de pluies pour mai ».  
"Il vaut mieux un renard au poulailler, qu'un homme en chemise en février."

"Ciel clair à la Saint-Valentin annonce plénitude de biens."

"Tel temps le jour de Saint-Valentin, tel temps au printemps qui vient."