

## Sorties du week-end

Sorties nature organisées par Nord Nature Environnement

**Samedi 11 juillet** : La microfaune du sol Citadelle de Lille Matin

**Dimanche 12 juillet** : Peuple de l'eau. De l'autre côté de l'eau vit

un peuple extraordinaire, découvrons la mare et son monde vivant,

riche et diversifié. Bouvines, Matin. Inscription à l'adresse mail :  
animationnature@lillemetropole.fr jusque vendredi 16h

**Dimanche 12 juillet** : Entre terre et ciel. Qu'est ce qui relie la terre au ciel : les arbres. Tentons de découvrir qui ils sont ? Sainghin en Mélançois, après midi.  
Inscription

à l'adresse mail : animationnature @ lillemetropole.fr jusque vendredi 16h



### Nouveau point relais Biocabas

Nous avons ouvert un nouveau point relais dans le vieux Lille, **Day by day**, après celui de Wazemmes et celui de Croix, Day by day continue la route avec



Biocabas avec sa nouvelle boutique située **105, rue Esquermoise**. La boutique est ouverte du lundi au samedi de 9 h 30 à 19 h 30.

“On ne fait que du vrac, on a plus de 750 références, complète Alice la patronne. On a de l'épicerie salée et sucrée, de la droguerie et des produits de nettoyage, de l'animalerie et des accessoires pour le zéro déchet.” Comprenez que vous pouvez acheter vos bocaux et autres sacs à vrac en tissu chez Day by Day.

Livraison des biocabas le mercredi, horaires de retrait mercredi de 17 h à 19 h le mercredi et 9h30/19h le jeudi.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez vous y faire livrer votre biocabas !

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 6 au 12 juillet 2020

### Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Chou rouge	X	X	X	Nathanael Dransart (Gouy st André, 62)
Fève ou oignon botte		X	X	Bertrand Devienne (Bailleul, 59) et Vert Tige (Wavrin)
Concombre court	X	X	X	Les jardins de l'Esat (Watrelos, 59) et Biomarais (St Omer, 62)
Pomme de terre nouvelle	X	X	X	Ferme de Marcelaine (Rieulay, 59)
Salade feuille de chêne blonde	X			Ferme du major (Raimes, 59)
Melon ou salade		X	X	Uni vert ( Saint Gilles, 30)

Cette semaine on vous remet du melon d'uni vert, par contre comme nous avons dû faire un tri à l'arrivée, de ce fait, nous n'avons plus la quantité nécessaire pour tous les biocabas ☹️. Seuls les familiaux en auront et peut être quelques classiques ! Pour la plupart d'entre vous ce sera un sac uniquement de légumes (5 sortes au lieu de 4), cela arrive quelque fois dans l'année, soit en cas de soucis qualité, soit parce que nous n'avons pas assez de production de fruit disponible....le moins possible, bien sûr car on sait que vous tenez au fruit ☺️

# Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 pers : 1 petit chou rouge, 80 g Noisettes, 100g mélange de quinoas, 1 bouquet de coriandre, 2 petits piments doux verts, 1 citron, ½ c à c de curcuma en poudre, 1c. à s vinaigre de cidre, 3 c à s huile d'olive, sel, poivre noir.

## Salade craquante de chou rouge

Faites cuire le quinoa 15 min dans l'eau salée, égouttez. Coupez le chou en fines lanières, puis recoupez-le grossièrement. Rincez-le et égouttez-le. Lavez les piments, coupez-les en fines tranches. Lavez et zestez le citron, pressez-le. Mélangez 3 cuil. à soupe d'huile avec 1 cuil. à soupe de vinaigre, salez, poivrez. Ajouter le curcuma dans la vinaigrette. Mélangez tous les ingrédients avec la sauce, parsemez de noisettes concassées et de coriandre. Servez sans attendre.

## Cosses de fèves aux haricots rouges

Épluchez les cosses de fèves, ôtez les fils et hachez-les en petits morceaux (avec des ciseaux). Dans une poêle faites chauffer une cuillère d'huile d'olive et ajoutez les cosses. Couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes sur feu doux. Remuez pour ne pas que ça accroche. Versez la sauce tomate dans la poêle, ajoutez les haricots rouges égouttés. Puis mettre les épices ou la cuillère de pâte de curry doux. Remuez pour bien tout mélanger, couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

## Salade de pâtes aux fèves et saumon

Faites cuire les farfalle 10 minutes environ à l'eau bouillante salée (suivez les indications sur le paquet). Rincez les pâtes sous l'eau froide, puis égouttez-les. Mettez-les dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, remuez et laissez refroidir. Faites cuire les pavés de saumon pendant 10 minutes à la vapeur. Laissez tiédir, puis émiettez-les grossièrement. Salez et poivrez. Faites cuire les fèves 10 minutes à l'eau bouillante. Égouttez-les et éliminez la pellicule qui les entoure. Emincez-finement le concombre sans l'éplucher. Hachez l'oignon. Coupez les tomates séchées en petits morceaux. Ajoutez aux pâtes les fèves, l'oignon haché, le saumon, le concombre, les tomates séchées, les câpres et le vinaigre Servir.

500 g de Cosses de fèves, 1 grosse boîte de haricots rouges en conserve, 400 cl de sauce tomate. 1 c à s d'huile d'olive, ½ c à c de gingembre en poudre, ½ c à c de curry, sel, poivre.

Pour 4 : 200 g de farfalle, 2 pavés de saumon, un petit bol de fèves écosées, 1 petit concombre, 1 oignon nouveau, 4 tomates séchées, 1 c à s de câpres (facultatif), 2 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de vinaigre, sel et poivre.

1 melon, ¼ de pastèque, 2 avocats, 1 concombre. Pour la sauce : 3 tomates. 1 oignon frais. 1 gousse d'ail, 10 feuilles de basilic, 3 brins de persil, le jus de 1 citron, huile d'olive, poivre.

800 g de pommes de terre, 3 œufs, 250 g de jambon en épaule, 8 gros cornichon, 2 tomates, pour la sauce : 4 c. à soupe de fromage blanc, 1 c. à café d'huile, 1 c. à café vinaigre, moutarde, sel, poivre

## Rubik's cube pastèque melon avocat

Préparez la sauce : nettoyez les tomates et coupez-les en petits dés. Pelez et coupez l'oignon en petits dés. Pelez et hachez l'ail. Versez le tout dans un saladier. Rincez, séchez et ciselez finement les herbes et ajoutez-les aux tomates. Salez et poivrez. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, et réservez au frais. Coupez la pastèque, le melon, le concombre et les avocats en gros cubes de même taille et assemblez-les dans les assiettes pour créer un cube multicolore. Nappez de sauce et servez frais.

## Salade Piémontaise facile

Faites cuire les pommes de terre avec la peau pendant 20 min, à l'eau bouillante salée. Laissez-les refroidir, puis épluchez et coupez-les en gros dés. Faites cuire les œufs 10 min à l'eau bouillante laissez-les refroidir. Lavez les tomates, épépinez et détaillez-les en petits cubes. Disposez les tomates dans un saladier, ajoutez les cornichons découpés en rondelles, le jambon préalablement coupé en dés et les pommes de terre coupées. Ecaillez les œufs durs, coupez-les en dés et ajoutez-les dans le saladier. Pour préparer la mayonnaise, mélangez tous les ingrédients au batteur jusqu'à obtenir une sauce parfaitement homogène. Mélangez la salade délicatement avec la mayonnaise et placez au réfrigérateur 1 heure, avant de consommer.

Astuce : Pour changer du traditionnel jambon et pour apporter de nouvelles saveurs, il est possible de remplacer la viande par du poisson de type saumon fumé, hareng, truite... C'est ce qui s'appelle une salade entre terre et mer !