

## Sorties du week-end



La Caravane Vanne 2020

**Samedi 12 septembre de 10h00 à 16h30**

◇◇ ÉVÉNEMENT GRATUIT ◇◇

Sous réserve d'autorisation gouvernementale

La Caravane Vanne revient cette année pour une nouvelle aventure. Nous vous donnons rendez-vous le Dimanche 12 septembre pour la traditionnelle ballade cyclotouristique du festival avec à la clé la célébration de l'amitié transfrontalière franco-belge, le tout en musique bien sûr !

Venez partager avec nous un moment sportif (mais pas trop ! 😊), convivial et dépaysant pour petits & grands au fil du lac du Héron et des champs bordant les villages ruraux jusqu'à la Brasserie de Cazeau à Templeuve côté belge !

Le petit + : Venez dégustés ! Départs : de Lille : 10h - Gare Saint Sauveur

de Tournai : 10h - Place Saint-Pierre, de Mouscron : 10h - 100b rue de Neuville / Risquons-Tout. Arrivée : 12h : Pique-nique à la Brasserie de Cazeau - Templeuve (BE)

Droit au vélo - ADAV Nord-Pas de Calais proposera un parcours retour vers Lille (départ de Templeuve vers 16h). Nous remercions l'ensemble de nos partenaires : L'accordéon, moi j'aime, un R d'accordéon, Droit au vélo - ADAV Nord-Pas de Calais

10h - Gare Saint Sauveur, Contact : info@droitauvelo.org - 03 20 86 17 25

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 7 au 13 septembre 2020

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Epi de Maïs	X	X	X	Benoit Laloux (Boiry Ste Rictrude, 62)
Piment rouge ou vert		X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Pomme de terre Ditta	X	X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Salade (laitue ou feuille de chêne)	X	X	X	Franck de Sousa (Flines les mortagne, 59)
Quetche*	X	X	X	Kevin Tamboise (Montigny en Cambrésis, 59)

Info produits : Cette semaine nous vous avons mis **des piments**, vous n'aurez qu'un seul passage, comme c'est un produit assez cher nous n'avons pas pu vous en mettre beaucoup mais c'est un produit que l'on consomme en petite quantité ! 😊



**Ditta** est une pomme de terre à chair ferme, idéalement préparée sautée ou en salade.

Pour préparer **le maïs**, il faut d'abord retirer les feuilles ainsi que le plumet. Ensuite il faut les plonger une vingtaine de minutes dans de l'eau bouillante salée, puis vous l'égouttez et soit vous l'égrainer avec un couteau pour vos recettes, soit vous pouvez le déguster tel quel avec du beurre et du sel comme aux USA avec un cure dent enfoncé à chaque extrémité (pour ne pas se brûler), vous pouvez aussi le faire griller au barbecue

\* En conversion 2<sup>ème</sup> année

# Les recettes de la feuille de chou



1 kg de Pomme de terre à chair ferme, 100g de lardons allumettes fumés, 5 Œufs, 2 petites tomates, 100g de comté, huile, vinaigre, sel et poivre, quelques tiges de ciboulette (facultatif)

## Salade de pommes de terre

Laver les pommes de terre et les faire cuire 20 minutes entières à la cocotte-minute, laisser refroidir. Faire cuire les œufs 9 minutes. Faire revenir les lardons sans matière grasse. Les déposer sur du papier absorbant. Laver les tomates et les couper en morceaux. Détailler le comté. Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles. Écaler les œufs et les couper en 4. Pour finir réunir tous les ingrédients dans un saladier, saler, poivrer et arroser d'huile d'olive. Parsemer la ciboulette ciselée et réfrigérer au moins 1 heure afin de déguster.

## Salade mexicaine

Cuire les épis de maïs une vingtaine de minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter et laisser refroidir puis les égrainer dans la longueur de l'épi avec un couteau. Couper l'avocat en cubes et les citronner (conserver la moitié du citron pour la vinaigrette), couper les tomates en morceaux et le ½ piment en rondelles (sans les grains). Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Préparer une vinaigrette et utiliser le reste du citron et la disposer sur la salade. Servez-la avec du pain grillé ou des chips nacho.

Une petite boîte de haricots rouges, 2 épis de maïs égrainés, une dizaine de tomates (cerises) ou 2 tomates, 1 poivron vert, 1 avocat, le jus d'un citron vert, 1/2 piment rouge, coriandre, ail, huile, vinaigre, sel et poivre.

## Tarte aux quetches

Dans un saladier mettez la farine, le beurre coupé en morceaux, le sucre en poudre et le zeste de citron râpé. Malaxez puis ajoutez l'œuf entier battu et malaxez de nouveau de façon à obtenir une pâte homogène. Formez une boule et placez-la dans un film alimentaire. Réservez au réfrigérateur 30 min. Lavez les quetsches et égouttez-les. Ôtez les noyaux des quetsches, coupez-les en deux. Étalez la pâte dans un à tarte profond préalablement beurré. Préchauffez le four à 200 °C. Saupoudrez le centre de la pâte de poudre d'amandes. Répartissez les quetsches au centre de la pâte et saupoudrez de cassonade. Enfouez pour 30 min. Laissez refroidir ou tiédir avant de déguster.

1 kg de quetsches, 250g farine, 180g beurre mou, 100g sucre en poudre, 50g Poudre d'amandes, 1 œuf entier, zeste d'un citron, 1c à s Cassonade

## Histoire et caractéristiques du maïs



Probablement vieux de 7 000 ans, le maïs a connu des évolutions

profondes depuis sa naissance au Mexique. C'est en 1492 que Christophe Colomb découvre cet épi élégant aux grains dorés et aux allures de blé, en débarquant dans le Nouveau Monde. Deux ans plus tard, il est cultivé en Espagne.

Longtemps restée dans le sud-ouest de la France, en Espagne et en Italie, cette culture a fini par atteindre le reste de l'Europe, puis par faire le tour du monde.

Le maïs, aux grandes qualités d'adaptation climatique, est désormais cultivé sur les 5 continents, où chaque pays suit ses propres méthodes. C'est même la plante la plus cultivée au monde. En effet, elle est non seulement une nourriture incontournable pour les animaux d'élevage mais en plus elle représente la base de l'alimentation humaine, notamment au Mexique et en Afrique centrale. Américains et Européens en sont également de gros consommateurs.

### Comment cuisiner et déguster le maïs

Consommez-le chaud, blanchi une dizaine de minutes à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes, avec ses feuilles. Grillé, nu, une quinzaine de minutes, avec un soupçon de matières grasses, au four à la poêle ou au barbecue, il arbore des teintes joliment dorées. Place alors à la dégustation. Quoi de meilleur que de croquer à pleines dents dans ce bel épi doré aux grains craquants et juteux, nature ou juste surmonté d'une noisette de beurre ou de crème fraîche ? Peut-être de le faire caraméliser en papillote avec un peu de sucre, et de l'accompagner d'une compotée d'oignons, eux aussi caramélisés. C'est, dans tous les cas, une garniture très appropriée pour les viandes et les volailles rôties.



### **Fabriquer son huile pimentée maison :**

Pelez 1 gousse d'ail, coupez-la en quatre et éliminez le germe vert si nécessaire. Mettez les morceaux dans une bouteille en verre (avec bouchon) ébouillantée et bien séchée, ajoutez les piments (coupés en 2 et égrainés si trop gros), 1 branche de romarin, 1 de thym, 1 feuille de laurier, 50 cl d'huile de préférence olive ou tournesol. Bouchez et laissez macérer 3 semaines dans un endroit frais à l'abri de la lumière (mais pas au réfrigérateur). Passé ce temps, laissez tous les aromates dans le flacon, mais équipez-le d'un bec verseur. Idéal pour vos plats italiens, pizzas,