

## Sorties du week-end

### Stage Auto-Construction d'une éolienne, A Petits PAS, lundi 29 juin 2020 de 10:00 à 18:00, Organisé par A Petits PAS et Association Energethic

Billets : [www.tripalium.org](http://www.tripalium.org)

L'espace info>énergie de l'association A Petits PAS et l'association Energethic vous proposent de participer à la construction d'une éolienne Piggott lors d'un stage d'une semaine encadré par Jay Hudnall du réseau Tripalium. Au programme de ces 5 jours de formation: un peu de théorie, de la récup', du bricolage, mais surtout beaucoup de pratique, de partage et de bonne humeur!

Formation payante, hébergement possible sur place à Ruisseauville. Attention, le nombre de places étant limité à 10 stagiaires, il est important de prendre contact avec Cédric au 07 82 60 21 93 ou par mail à [infoenergie@apetitspas.net](mailto:infoenergie@apetitspas.net) afin de valider votre participation.

🌱🌿🌻 RÉOUVERTURE D'AQUATERRA la maison de l'environnement, le 9 juin sur réservation et sous conditions 🌱🌿🌻 (242 boulevard Albert Schweitzer, 62110 Hénin-Beaumont)

C'est au tour d'Aquaterra de rouvrir ses portes ! Dans un premier temps uniquement sur réservation à partir du 9 juin jusqu'au 21 juin, vous pourrez bénéficier d'une visite guidée gratuite d'une heure de l'exposition « Biodiversité » et des jardins par groupe de 10 personnes maximum.

⚠️⚠️⚠️ Le port du masque est obligatoire pour tous et il faudra respecter les règles de distanciation avec un sens unique de visites. Les WC ♿ seront inaccessibles.

💡 L'Espace Info Energie sera également ouvert sur rendez-vous au 03 21 79 74 94, avec toujours le port du masque obligatoire. ➡️ Suivant la situation, les conditions peuvent évoluer. Nous vous en informerons. 🗓️ Créneaux de visite : mardi au dimanche à 14h, 15h15 et 16h30, ➡️ Réservation obligatoire : Aquaterra, Maison de l'Environnement / Tél : 03 21 79 74 94 / [environnement@aglo-henincarvin.fr](mailto:environnement@aglo-henincarvin.fr)

Coopérative Norabio - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - [biocabas@norabio.fr](mailto:biocabas@norabio.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 8 au 14 juin 2020

### Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Chou rave vert ou violet	X	X	X	Pierre Deldicque (Helfaut, 62) ou Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Radis		X	X	Ferme des jésuites (Mardyck, 59)
Pomme de terre nouvelle Anoe	X	X	X	Ferme de Marcelaine (Warlaing, 59)
Carotte botte	X		X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Salade		X		Les sens de la terre (Gonnehem, 62)
Fraise		X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Pomme Dalinette *	X		X	Domaine de Moismont (Vron, 80)

La pomme de terre 'Anoe' est une variété particulièrement précoce. C'est une pomme de terre allongée à chair ferme d'une bonne qualité culinaire. Sa chair est jaune pâle et sa peau jaune et lisse. De très bonne tenue à la cuisson, sa chair ne noircit pas, ce qui en fait une parfaite variété pour la cuisson vapeur et les salades. Du fait que nous n'avons pas beaucoup de disponibilités en fraises, les familiaux n'en ont qu'une barquette, mais de ce fait on leur ajoute un sachet de pommes Dalinette (très croquante, entre sucre et acidité, son parfum est subtil et corsé).

# Les recettes de la feuille de chou



## Salade de chou-rave, carotte et pomme

Coupez les feuilles et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe. Épluchez également la carotte. Lavez mais n'épluchez pas votre pomme. Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez les 3 produits dans un saladier. Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le miel. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja... Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais... Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines.

## Salade piémontaise traditionnelle

Faire cuire les pommes de terre entières à l'autocuiseur 20 min, laisser tiédir et éplucher. Coupez les tomates en morceaux, ainsi que les pommes de terre après les avoir épluchées. Écalez les œufs et coupez-les en 8. Coupez les cornichons en rondelles. Mettez les tomates, les pommes de terre, les œufs, les cornichons et le jambon coupé en dés dans un saladier. Ajoutez la mayonnaise, le vinaigre, la crème et le persil. Salez et poivrez. Pour finir, mélangez bien le tout et placez au frais au moins deux heures avant de servir.

## Tzatziki de radis roses

Lavez et épluchez les radis. Coupez-leur la queue. Dans le bol de votre mixeur (ici un mini hachoir suffit grandement), incorporez tous les ingrédients et mixez, mais pas trop finement. Ajustez l'assaisonnement et c'est tout ! Servez avec des toasts ou des petits légumes à tremper.

Pour 4 pers : 2 choux-rave, 2 carottes, 2 pommes, 1 citron, 1 càs de miel, 2 càs d'huile d'olive, sel et poivre, 1 càs de graines de votre choix.

Pour 4 : 600 g de pommes de terre, 400 g de tomates, 3 oeufs durs, 8 gros cornichons, 200 g de Jambon, 150 g de mayonnaise, 2càs de crème, 1 c à s de vinaigre de vin blanc, 1 càs de persil haché, sel, poivre

1 botte de radis, 1 échalote, 1 càs de crème, 1 càc d'huile d'olive, sel, poivre

## Connaissez-vous le chou rave ?



Le terme « chou-rave » est apparu dans la langue française en 1600. En latin, caulorapa veut dire « chou-navet », tandis

que gongylodes signifie « genoux » par allusion au fait que la partie bulbeuse, qui repose sur le sol, donne l'impression que le plant est agenouillé. Dans certaines régions de France, on l'appelle « colrave » ou « chou pommé »

Le chou-rave est source de fibres qui permettent de stimuler le transit intestinal et de jouer sur la satiété. Le chou-rave contient des quantités considérables de **caroténoïdes**, particulièrement sous forme de bêta-carotène. Les caroténoïdes sont des composés possédant aussi des propriétés antioxydantes. Le chou-rave est une bonne source de **vitamine C** et de **potassium**. Dans l'organisme, le potassium sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le coeur et participe à la transmission de l'influx nerveux. Le chou-rave est une source de **vitamine B6**. Le chou-rave est une source de folate (**vitamine B9**) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies.

## Comment l'utiliser en cuisine ?

- En salade. Avec pommes, oranges, noix, et une mayonnaise maison à la moutarde et aux herbes de Provence. Ou, tout simplement râpé, avec des carottes.
- En purée ou en frites, comme on le fait avec les pommes de terre.
- Au gratin. Sauté à la chinoise avec des oignons, des champignons shiitakes, des vermicelles cuits et de la surlonge maigre découpée en fines languettes. Assaisonnez le tout de sauce aux huîtres, de persil et de poivre.