

Sorties de la semaine

Journée débat : QUEL AVENIR AVEC LE NUCLÉAIRE ?

Dimanche 13 janvier organisé par : Collectif Lilleradiée et Robin des Bio - Contact : lilleradiée@riseup.net

A Bure dans la Meuse, l'État prétend régler le problème de ses déchets nucléaires mortellement dangereux pendant des centaines de milliers d'années, en les enfouissant à 500 mètres sous terre. Pourtant les projets similaires en Allemagne et aux États-Unis ont tourné au fiasco. Mais on nous le promet, à Bure tout devrait bien se passer... Dormez tranquille, braves gens !

Même en fonctionnement normal le nucléaire civil irradie quotidiennement les populations et leur environnement. Le nucléaire cumule d'autres boulets : impact climatique non négligeable ; soutien par la France des dictatures où se trouve l'uranium ; risques d'accidents apocalyptiques ; gestion autoritaire des territoires... Tout ça pour une industrie qui coûte désormais plus cher que celle des énergies renouvelables...

C'est pour débattre ensemble du nucléaire et de ses dangers, que le collectif Lilleradiée organise **trois jours sur l'atome et ses déchets**, dans trois endroits à Lille : le Centre Culturel Libertaire, le Café coopératif Les Sarrazins et le cinéma associatif l'Univers. Tout est à prix libre. Demandez l'programme !

15h – 19h : Atelier marionnettes pour les enfants, avec l'association Menegua

15h30 – 17h : Discussion-débat « Les alternatives citoyennes : une solution pour sortir du nucléaire ? » avec la coopérative Enercoop et les associations Solaire en Nord, Solis et Virage-Energie NPDC

17h : Goûter végane à prix libre

17h30 – 18h30 : Conférence gesticulée Auto-stop Bure par Marie Béduneau, suivie d'un échange : **Pourquoi et comment affirmer son opposition au nucléaire lorsque l'on n'est pas "un.e expert.e" ?** C'est à travers son voyage en stop de la Vendée à Bure que Marie nous expose son rapport à la compréhension du phénomène physique qu'est le nucléaire...

19h – 20h : Soupe et tartinades par Robin des Bio

20h : Projection du documentaire Nucléaire, l'impasse française (2018, 70 minutes), réalisé par Patrick Benquet. Suivi d'un débat avec le collectif Lilleradiée, Prix libre Cette enquête pointe le pari fou d'EDF : persister dans le nucléaire en misant sur le nouveau réacteur EPR, alors que sa construction est un fiasco. Cette fuite en avant fait prendre à la France un retard considérable dans la voie des énergies renouvelables...

LIEU : Cinéma l'Univers, 16 rue Georges Danton à Lille (métro Porte de Valenciennes)

bio cabas
La nature à votre porte



Semaine du 7 au 13 janvier 2019

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Courge Jack be little			X	Gonzague Wattel (Auchy les orchies, 59)
Panais	X	X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Endive	X	X	X	Désir Nature (Aizecourt le haut, 80)
Chou de Bruxelles	X	X	X	Jérôme Laroche (Chocques, 62)
Betterave noire d'Egypte		X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Pomme de terre Corne de gatte			X	Pierre Champion (Pitgam, 59)
Pomme Jubilé (à cuire)	X	X	X	Anne Lieven (Etaples, 62)



Les recettes de la feuille de chou



Pour 2 pers : 2 panais, 2 pommes de terre moyennes de consommation, ½ oignon, 70 g de lardons fumés, 5 cl de crème fraîche, 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel, poivre.

Purée de panais aux lardons

Émincer l'oignon et le faire revenir pendant quelques minutes avec les lardons et une cuillère à café d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Eplucher les panais et les pommes de terre puis les couper en dés. Ajouter ces dés aux oignons et faire rissoler le tout pendant 2-3 minutes. Baisser le feu, verser la crème fraîche, saler très légèrement (les lardons le sont déjà suffisamment) puis poivrer. Couvrir aux trois-quarts et laisser mijoter pendant 12 minutes. Pour finir transvaser le tout dans un saladier et écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée (éviter le moulin à purée à cause des lardons). Mélanger et servir, en accompagnement d'un rôti de porc par exemple.

prép : 20 min,
cuiss : 40 min,
500 g de chou de Bruxelles, 500 g de pommes de terre corne de Gatte, 2 blancs de poulet, 2 c à s d'amandes effilées, 50 g de mimolette vieille, huile d'olive, sel, poivre

Poêlée de chou de Bruxelles au poulet

Ôtez la base des choux de Bruxelles puis lavez-les. Faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez. Lavez les pommes de terre et mettez-les dans une deuxième casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes. Égouttez et coupez-les en rondelles en gardant la peau. Détaillez le poulet en cubes et mettez-les à dorer dans une grande poêle avec un filet d'huile d'olive. Réservez. Versez les choux égouttés et les rondelles de pomme de terre dans la poêle, ajoutez un beau filet d'huile d'olive et faites dorer 10 minutes en remuant régulièrement. Peu de temps avant la fin, ajoutez les cubes de poulet et les amandes. Salez et poivrez. Servez avec la mimolette vieille coupée en morceaux.

Pour 1 pers : 1 courge Jack be Little, 15 g lardons fumés, 1 œuf, 1 c à s crème épaisse, sel et poivre

Oeuf cocotte en Jack be Little

Couper un chapeau sur le haut de la courge puis creuser l'intérieur à l'aide d'une cuillère à soupe pour retirer les graines. Placer la courge dans un plat allant au four, la saler et la poivrer. Faire dorer les lardons dans une poêle puis les répartir dans la courge. Casser un œuf dans la courge, ajouter une cuillère de crème épaisse, saler et donner un tour de moulin à poivre. Remplir le plat d'eau chaude puis enfourner à 180°C pendant 20 minutes.



La betterave noire d'Egypte

Cette variété ancienne produit des feuilles vertes aux nervures grenat et des racines (les betteraves) très lisses posées à plat sur le sol. L'épiderme est de couleur rouge violacée et la chair, de couleur rouge sang foncé.

Usage : Les betteraves, en plus d'être d'excellents légumes, sont riches en vitamines A, B1, B2, B6 et C et leurs feuilles, qui sont également une excellente source pour de nombreux minéraux et oligo-éléments (calcium, magnésium, cuivre, phosphore, sodium, fer, etc.) contiennent autant, sinon plus, de fer que les épinards. La racine contient moins de minéraux que les feuilles, mais apporte une longue liste de substances intéressantes : choline, folate, iode, manganèse, sodium, potassium, des fibres, ainsi que des glucides sous une forme facilement digestible. Et même si son taux en fer n'est pas très élevé, il est d'excellente qualité, ce qui fait de la betterave un aliment intéressant pour aider à la bonne synthèse du sang. Particulièrement conseillé lors d'hémorragie, lors de la préparation d'un accouchement ou lors de la convalescence...

La betterave cuite est la complice idéale de nombreuses salades. Tout juste posée sur un lit de mâche, avec des cerneaux de noix, arrosée d'une vinaigrette à l'huile de noix, elle est délicieuse. Accompagnée de pommes vertes, de pommes de terre, d'endive et de harengs, elle rend la salade scandinave. Elle se marie également très bien aux choux, au céleri-rave et au poireau. Elle est parfaite pour la préparation mimosa (avec du jaune d'oeuf dur émietté). On peut également la préparer en terrine, avec du fromage de chèvre frais, par exemple. Réalisez, enfin, des chips originales : faites frire dans de l'huile des tranches fines que vous égoutterez et salerez avant de servir.

Mixée avec de la crème fraîche, elle donne naissance à un velouté joliment coloré. Préparée en chutney, elle peut tout aussi bien les accompagner. Ingrédient indispensable à la fameuse soupe traditionnelle d'Europe de l'Est, le bortsch, sachez, pour finir, que ses feuilles se consomment de la même manière que les épinards.

Notre astuce : si vous souhaitez donner une jolie couleur rose bonbon à vos pâtes ou votre riz, glissez un petit morceau de betterave dans l'eau de cuisson... Effet surprenant garanti !



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



SCI



Producteur



Distributeur