



Sorties de la semaine

Jeudi 29 mars « NUIT BLEUE AU MUSEE D'HISTOIRE NATURELLE ». Le musée fête le décrochage de son exposition "Bleu!".

Le musée d'histoire naturelle de Lille fête le décrochage de son exposition « Bleu ! ». Pour l'occasion, il confie les clefs de l'animation à l'association NASDAC pour vous en faire voir de toute une couleur !

Programme de la soirée : Blind test musical par Frou Juice, - Plastic Tropic : Échappés d'une Luau Party hawaïenne ou d'un hôtel exotique de Las Vegas, une fille et trois gars dégagent leurs ukulélés et leurs chemises à fleurs pour voguer sur l'eau turquoise de la pop des années 40 à 70. DJ Caroll / En allant piocher dans le meilleur des grooves sud-américains, de la funk et de la world music, DJ Caroll suit son crédo à la lettre : du moove, du groove. La recette idéale pour une ambiance sub-tropicale chauffée à bleu ! - Visites libres et gratuites de l'exposition « Bleu ! », - Friperie bleue par l'association Ephatha, Stand de massages par Relax by Jo, Informations pratiques : Gratuit / 19h-00h

Carnaval d'été à Cassel : LUNDI 2 AVRIL

Il a vu le jour en 1901, suite aux intempéries qui ont empêché les festivités du Mardi-gras. Il fut décidé l'année suivante de maintenir les deux carnivals. Contrairement au carnaval d'hiver, il se déroule sur une journée : le lundi de Pâques. Il est le carnaval de Cassel le plus populaire, ainsi qu'un des plus attrayants dans la région.

Voici le programme traditionnel du Lundi de Pâques :

6h00 : Réveil en tambours et grosses caisses

10h00 : Traditionnelle bandes des Arlequins

14h30 : Sortie du célèbre Four Merveilleux « il rajeunit les vieux et redresse les bossus » 14h30 : Défilé de différents groupes extérieurs invités pour les festivités

17h00 : Sortie des Seigneurissimes Reuze-Papa et Reuze-maman, accompagnée de l'Harmonie Municipale en tenue de circonstance et des grosses têtes

22h00 : Rentrée des Géants à la lumière des torches et des feux de bengale



La Feuille de Chou

Semaine du 26 mars au 1^{er} avril 2018



Au moment de Pâques, on commence normalement la plantation des pommes de terre, mais cette année cela va être un peu retardé car il fait encore un peu trop froid et humide !

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pomme de terre Ditta *	X	X	X	Jean-Emile Lemaire (Huby St Leu, 62)
Topinambour	X	X	X	David Weksteen (Herzeele, 59)
Poireau	X	X	X	Thierry Beaucarne (Mouscron, Belgique)
Chou blanc ou autre		X	X	Jérôme Laroche (Chocques, 62) ou L. Beghin (Beuvry, 62)
Pomelos	X	X	X	Alimea (Linguizetta, Corse)

* en conversion 2^{ème} année.

La pomme de terre Ditta est une pomme de terre à chair ferme, idéale pour rissoler ou à déguster à la vapeur ou en salade.

Les recettes de la feuille de chou



Salade de chou à la japonaise

Pour 4 pers : 1 petit chou blanc ou la moitié d'un gros, Graines de sésame blanc grillé, 30 cl de vinaigre de riz (ou de cidre), 3 c à s de cassonade, sel, 2 c à s de nuoc-mân, 3 c à s d'huile de colza, 1 c à c de sauce soja.

Couper le chou très finement et le disposer dans un grand saladier. Le recouvrir d'eau froide, ajouter une cuillerée à soupe de sel, mélanger et laissez tremper 20 minutes. Verser le vinaigre dans un bol, ajoutez le sucre et une pincée de sel et fouettez légèrement avec une fourchette pour émulsionner le tout. Bien égoutter le chou, sécher le saladier et y replacer le chou. Verser la marinade sur le chou et mélanger avec les mains. Laissez mariner au moins une heure. Cette étape est fondamentale car elle ramollit le chou. Au bout de ce temps, égoutter le chou en le pressant très fort entre vos mains et jeter toute la marinade. Une fois bien égoutté, le disposer dans un autre saladier.

Cabillaud à la fondue de poireaux

Eplucher et laver les poireaux. Les couper en tronçons biseautés. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, puis ajouter les tronçons de poireaux et les faire suer pendant 10 minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer les poireaux. Baisser le feu au minimum et laisser mijoter doucement pendant une vingtaine de minutes. Verser la farine dans une assiette creuse. Fariner chaque face des pavés de cabillaud. Faire fondre le beurre dans une grande poêle, y déposer les pavés et les faire cuire pendant 6 minutes de chaque côté. Veillez bien à ne pas trop cuire votre poisson pour ne pas le dessécher. Il doit rester nacré et moelleux à cœur. Saler et poivrer. Dresser le cabillaud à la fondue de poireaux. Disposer les pavés de cabillaud dans les assiettes. Ajouter la fondue de poireaux et servir bien chaud.

Quelques Idées Déco œufs de Pâques :



Après avoir cuit vos œufs durs :

L'œuf couvert de colle et plongé dans un bol de pépites de sucre coloré, l'œuf enveloppé de fils de laine colorés, l'œuf plongé dans de l'eau colorée diluée (on fait des étages en ajoutant de l'eau dans le verre, l'œuf égratigné puis plongé dans de la sauce soja (on laisse sécher et on écale), marbrures assurées !

Aliméa, la coopérative partenaire du Biocabas

ALIMEA est née en 1986 à l'initiative d'agriculteurs pionniers de l'agriculture biologique corse qui ont créé leur structure coopérative, dès l'origine dédiée à 100 % aux productions bio. Ils ont ainsi mutualisé l'outil de conditionnement de leurs produits, les récoltes étant rassemblées à Bravone dans la ferme de Jean Robert Dumont, emballées et expédiées par camion et ferry "vers le continent".

L'île, avec son environnement foisonnant, entre mer et montagne, loin de toute pollution industrielle, est l'écrin de nos vergers. L'ensemble des vergers des adhérents a dépassé les 100 ha pour des productions diversifiées :

- les agrumes avec (bien sûr, mais pas seulement) les clémentines et les pomelos
- les fruits à coque, noisettes et amandes
- ainsi que kiwis et avocats

Démarrée avec 7 producteurs bio en 1986, ALIMEA compte aujourd'hui 27 coopérateurs, tous certifiés, tous producteurs de fruits... en Corse. Elle a été le premier groupement de producteurs bio de l'Hexagone et est reconnue comme organisation de producteurs. "ALIMEA", a limea, qui n'est autre que le "cédrat" en langue corse, a été choisi comme nom à la création de notre coopérative car cet agrume est un des emblèmes de l'agriculture insulaire ancestrale. La démarche de l'agriculture biologique doit aller de pair avec un ancrage dans la tradition agricole régionale qui s'est adaptée aux terroirs par les pratiques, les choix d'espèces et de variétés qui font la richesse de notre patrimoine.

Recettes :

Apéritif au pomelos : 2 pomelos, 1bouteille de vin blanc sec, 125 g de sucre.



Mélanger jus de pomelos, vin blanc et sucre jusqu'à complète dissolution, laisser reposer au frais 2 ou 3 heures, secouer avant de servir bien frais.

Salade avocat pomelo : Pour 6 : salade de saison, 2 pomelos, 1 avocat mûr, 2 cas de vinaigre, 3 cas d'huile, 1 pointe de moutarde.

Nettoyer la salade et la présenter joliment sur un, plat de service, y disposer les lamelles d'avocat et les quartiers de pomelos (dont on aura retiré la peau). Assaisonner d'une vinaigrette relevée. On peut ajouter des noix, des cubes de féta, olive, thon...