



Sorties de la semaine

VERT PAR NATURE : LÉGUMES D'ANTAN au Relais Nature du Parc de la Deûle , Le 5 mai 2018

Samedi 5 mai au Relais Nature du Parc de la Deûle, l'association Jardin Voyageur et la Métropole Européenne de Lille proposent de s'intéresser à un patrimoine méconnu de notre région : celui des légumes anciens. Dès 9h30, petits et grands sont invités à les découvrir ou les redécouvrir, en appréciant la véritable tradition potagère du Nord Pas-de-Calais.

Depuis quelques années déjà, la tendance est aux légumes anciens. En effet, ils font leur grand retour dans nos paniers... Dans notre région, ces derniers ne manquent pas : lingot du Nord, laitue lilloise, poireau Leblond, cresson du Pas-de-Calais, ail du Nord, carotte de Tilques, et bien d'autres ! Toutes ces variétés ont su être préservées, de quoi en être fier !

Le Jardin Voyageur organise une « rencontre » avec ces légumes, afin de faire plus ample connaissance avec et pourquoi pas, d'apprendre à les faire pousser chez soi... Chacun pourra même repartir avec des semis ou plants repiqués sur place. Avec les conseils avisés des animateurs, nos cultivateurs, amateurs ou non, pourront désormais refaire le potager à la maison ! **Relais Nature du Parc de la Deûle, 20 Chemin du Halage, 59211 Santes, Rendez-vous à 9h30, durée : 2h Tout public. Tarif : 4/3€. Sur inscription, renseignements : Relais Nature 03 20 63 11 24**



Ouverture d'un nouveau point relais sur Bondues

Pour info, nous venons d'ouvrir un second point relais sur Bondues : « **Villa Yoga** » qui est un centre de yoga, pratiques douces, soins et restauration saine. **Horaires :**

Lun, Mer et Jeu : 8h30 - 21h. Mar : 7h - 21h
Ven : 7h - 20h - Sam & Dim : 9h - 13h

Coordonnées : VILLA YOGA, 143, Parc de l'Aérodrome, 59910 Bondues
HELLO@VILLAYOGA.COM, 09 67 43 77 57

L'autre point relais est le fleuriste « **So végétal** », rond point des Ravesnes.

Les 2 sont livrés le jeudi après-midi.

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



du 2 au 3 mai 2018

Bertrand Bouclet termine ses parcs de cresson (en été il n'y en a pas, le cresson de fontaine aime le frais !), normalement c'est la dernière fois que vous en avez dans le biocabas avant le mois d'août.

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Cresson	X	X	X	Bertrand Bouclet
Carotte blanche		X	X	Bioteam (Gouzeaucourt, 59)
Salade feuille de chêne ou laitue	X	X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Pomme de terre Ditta	X	X	X	Lucie Rouzé (Wambrechies, 59)
Pomme Golden		X	X	SCA de Teulet (La Roche l'abeille, 87)
Rhubarbe	X	X	X	Institut de Genech 59

La carotte blanche : Connue pour la flamboyance de sa couleur traditionnelle, la carotte se décline aussi en blanc. Une variété dont la finesse et le fondant méritent bien une découverte. Les carottes blanches, quelque peu oubliées, ont été consommées pendant des siècles, jusqu'à l'introduction de la variété rouge orangé vers la fin du XVIIIe.

Les recettes de la feuille de chou



Pour 8 pers (Pour un moule à charnière de 20/ 24 cm de diamètre ou en silicone). Pour la croûte : 150 g de Tuc au fromage, 2 œufs, 2 c à s de farine, 3 c à s d'huile d'olive. Pour la garniture : 8 petits-suisse à 20% de MG, 8 portions de fromage frais nature, 4 œufs + 2 jaunes, 2 grosses poignées de feuilles de cresson, 12 feuilles de menthe fraîche, 1 gousse d'ail frais, 12 brins de ciboulette, poivre

Cheesecake cresson-menthe

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Graisser légèrement les parois du moule (avec un peu d'huile d'olive). Mixer les Tuc avec les oeufs, la farine et l'huile d'olive. Répartir le "sablage" obtenu au fond du moule en tassant bien. Faire cuire 10 minutes en surveillant attentivement. Retirer du four. Baisser la température à 120°C (thermostat 3-4). Mixer ensemble les fromages, l'ail, le poivre, le cresson, la menthe et la ciboulette, sans trop insister. Ajouter les œufs et les jaunes en mélangeant brièvement à chaque fois, juste assez pour bien les incorporer. Il n'est pas nécessaire de saler, le fromage frais l'est déjà suffisamment. Verser la crème sur la croûte précuite et enfourner à 120°C pour 40 à 50 minutes. L'appareil doit être pris, mais le centre du cheesecake doit rester mou si on remue le moule. Pour finir éteindre le four, laisser le cheesecake refroidir dans le four entrouvert (un refroidissement progressif permet d'éviter les craquelures).

Prép : 15 minutes,
Cuisson : 35 minutes. Pour 4 pers : 600 g de poulet, 500 g de rhubarbe, 350 g de pommes de terre, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 6 c à s d'huile d'olive, 1 c à c de cumin en poudre, 1/2 c à c de gingembre en poudre, 2 c à s de miel, sel, poivre

Tajine de poulet à la rhubarbe

Pelez et émincez l'ail et les oignons. Dans une marmite, faites revenir les oignons (saupoudrés avec le cumin et le gingembre) pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez. Epluchez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en deux. Déposez les morceaux de poulet dans la cocotte, ajoutez un peu d'huile d'olive et faites-les dorer sur toutes les faces. Ajoutez les oignons et l'ail. Couvrez la viande d'eau froide, ajoutez les pommes de terre et faites cuire le tout 20 minutes à couvert et à feu doux. Remuez régulièrement afin que cela n'accroche pas. Pendant ce temps, lavez et épluchez (si besoin) la rhubarbe. Coupez-la en tronçons. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la rhubarbe en tronçons. Enfin, ajoutez le miel et terminez la cuisson à couvert. Servez avec une semoule fine.

Comment cuisiner et déguster la rhubarbe ?

Consommez-la cuite, c'est ainsi qu'on la connaît le mieux. En compote, en confiture, elle se prête également à la préparation de chutneys. Elle fait aussi d'excellentes tartes meringuées comme en Belgique, ou garnies d'un appareil crémeux version alsacienne. Crumbles, crèmes et mousses, tous les desserts lui vont bien, qu'elle soit seule ou en duo avec la fraise ou avec la pomme. Vous n'avez plus de citron à la maison, qui rehausse si bien son goût? Qu'à cela ne tienne ! Cherchez dans votre placard, vous avez forcément une des épices qui lui sied à ravir : vanille, cannelle, gingembre, badiane, graines de fenouil... Crue aussi, la rhubarbe est excellente. Coupée en tronçon, trempez-la dans du sucre, voire même dans du sel. Il ne faut pas oublier en effet que les botanistes la classent dans les légumes, et qu'elle est délicieuse consommée comme tel. Elle est cousine avec l'oseille, alors servez-vous de cette ressemblance et osez la lui substituer. Les plats de viandes (volaille et canard) et de poissons se trouvent sublimés, accompagnés de ses tronçons tout simplement revenus dans un peu d'huile.

Son utilisation salée est réputée par-delà les frontières. Omniprésente dans la gastronomie britannique, on la retrouve aussi en Pologne, dans une préparation à base de pommes de terre, en Afghanistan avec des épinards, en Iran dans un ragoût d'agneau... La rhubarbe est également à la base de boissons rafraîchissantes et de sorbets. Elle est aussi consommée en thé et fournit un vin fruité. En Italie, elle sert à préparer une liqueur très appréciée, le Rabarbaro Zucca, réputée autrefois pour ses bienfaits sur le foie.



Comment conserver et cuire la rhubarbe ?

Conservez-la dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, pas plus de quelques jours car elle devient rapidement molle. Par contre, elle se congèle très bien. Il suffit pour cela de la laver, de l'essuyer, de la couper en tronçons à glisser dans un sac de congélation. Il est inutile de la peler, sauf si elle s'avère très dure et Filandreuse (dans ce cas épluchez la à l'économiste).

