



LILLE NEIGE, Du samedi 17 février au dimanche 18 mars



Pour cette édition, Lille Neige propose : une patinoire, des pistes de luge, des structures gonflables, des spectacles et animations gratuites (accrolud, baby-foot, karting à pédales, curling...).

Jours et heures d'ouverture : Le week-end de 12h à 19h

+Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi de 14h à 20h.

Période scolaire : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h30 à 20h, le mercredi de 14h à 20h. Plus d'informations : Tout Public Public Tarif : Entrée libre, Autre tarif : patinoire : 3,60€ en tarif normal et 0,70€ en tarif réduit - gratuit pour les moins de 6 ans. Gare Saint Sauveur, Boulevard Jean-Baptiste Lebas, Lille.



## Courrier des abonnés

**Jeudi 15 mars à 20h si vous habitez dans les environs de Comines :**

L'auteur du livre à succès, plein d'humour et d'autodérision « **Famille (presque) Zéro Déchet** » (disponible d'ailleurs à la bibliothèque) viendra témoigner et partager son expérience à Comines-Warneton.

Le 15 mars prochain, nous vous invitons à rencontrer et débattre avec **Jérémie Pichon**. Très engagé dans son empreinte environnementale, il nous expliquera pourquoi et comment sa famille a décidé de réduire ses déchets au maximum. Venez partager avec nous cette aventure, les problèmes rencontrés et les solutions apportées. Réduire ses déchets pour la planète, pour sa santé, pour le porte-monnaie, telle est l'expérience vécue par sa famille. Une séance de dédicace suivra la conférence. « *Les bonnes idées de quelques-uns deviennent la chance de tous.* » -Nicolas Hulot. « *Le Zéro Déchet n'est pas une mode, c'est une nécessité, un devoir. Ne perdez plus un instant pour lui donner une chance d'enrichir votre quotidien, de donner un sens à votre passage sur Terre* » - Béa Johnson. **Réservez-vos places !** Billetterie en ligne : <http://www.cccw.be/avec-vous/temoignage-je-ne-produis-presque-plus-aucun-dechet-famille-pichon>

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](http://www.biocabas.com)



Facebook/biocabas



Biocabas

bio cabas  
La nature à votre porte



La Feuille de Chou



## Semaine du 12 au 18 février 2018



A l'occasion de la St Valentin, nous vous réservons une surprise. 3 cœurs rouges en papier seront déposés dans des biocabas au hasard : un pour la distribution du mardi 13 février, un pour le mercredi 14 et un pour les biocabas du jeudi 15 février. Regardez bien dans votre sac s'il n'y en a pas un qui s'y trouve ! En échange de ce coeur, nous vous remettons un petit cadeau. Il suffit de nous contacter au 03.61.58.41.61 ou [biocabas@norabio.fr](mailto:biocabas@norabio.fr). Bonne chance. L'équipe du biocabas

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Endive	X	X	X	Stéphane Dreumont (Gremevillers, 60)
Carotte	X	X	X	Stéphane Dreumont
Poireau	X	X	X	Stéphane Dreumont
Persil tubéreux			X	Albert Bernard (Louvil, 59)
Echalote		X		Stéphane Dreumont
Poire Conférence	X	X	X	Biologicistic (Poperinge, B.)

# Les recettes de la feuille de chou



## Tarte tatin aux endives

Pour 4 pers :  
Prép : 20 min,  
cuisson : 55 min.  
1 pâte feuilletée  
pur beurre, 5/6  
endives, 1 petite  
buche de  
fromage de  
chèvre, 20 g de  
beurre, 2cs  
d'huile d'olive, un  
peu de thym, 1  
cas de sucre, sel  
et poivre.

Oter la base et le cœur des endives puis les couper en 2 dans les sens de la longueur. Faire chauffer 10g de beurre et d'huile dans une sauteuse et y déposer les endives. Les faire colorer 5 min puis saler, poivrer, baisser le feu et laisser mijoter tout doucement à couvert pendant environ 20 min, en ajoutant au besoin un peu d'eau. Beurrer un moule et le saupoudrer de sucre. Y déposer les endives en rosace (coupées en 2 dans la longueur). Répartir dessus le fromage coupé en tranches, parsemer de thym, sel et poivre. Disposer la pâte feuilletée sur les endives. Bien faire glisser la pâte entre moule et endives. Enfourner pour 30 min à 180°C. Démouler sur le plat de service.

## Pavé de saumon sur son lit de poireaux

Couper les poireaux en rondelles (tout le blanc et un peu de vert, environ 3 centimètres), les laver et les faire fondre dans une poêle avec l'huile, couvercle fermé, pour ne pas qu'ils grillent (environ 15 min). Avant la fin de la cuisson, ajouter sel poivre et curry (ou aneth). Disposer ensuite ces poireaux dans un plat beurré allant au four, les recouvrir des pavés de saumon, saler, poivrer et recouvrir le tout de crème fraîche. Disposer une feuille de papier d'aluminium au-dessus et mettre au four à thermostat 6-7, pendant environ 20 min voir plus selon la grosseur du saumon.

## Persil tubéreux en persillade

Éplucher les racines de persil à l'économe. Plonger les racines de persil entières dans l'eau bouillante avec bouillon cube et laisser cuire entre 10 et 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Égoutter après cuisson et trancher les racines de persil en rondelles de 5-6 mm d'épaisseur environ. Émincer finement la gousse d'ail. Faire chauffer une cuil à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir l'ail et ajouter les rondelles de persil tubéreux. Saler, poivrer, et ajouter quelques feuilles de persil ciselé (ou lyophilisé). Laisser dorer quelques minutes et servir



3 poires  
Conférence, 2  
à s de sucre, 1  
orange (ou ½  
verre de jus  
d'orange), 2  
grains de  
cardamome  
(facultatif)  
sucre  
cristallisé,  
pour la crème  
: ½ l de crème,  
1 bâtonnet de  
vanille, 5  
jaunes d'œuf,  
100 g de  
sucre.

## Crème brulée à la poire

Déc  
graines. Les verser, avec la coque, dans la crème et l'amener doucement à ébullition, afin que la crème prenne bien le goût de la vanille. Fouetter le sucre et les jaunes d'œuf jusqu'à dissolution complète. Laisser la crème bouillir et la verser sur les œufs. Bien fouetter pour obtenir un mélange homogène. Laisser refroidir. Éplucher les poires, enlever le trognon et découper la chair en dés. Amener à ébullition avec le sucre et le jus d'orange. Écraser les grains de cardamome et les ajouter. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les poires soient tendres, mais pas plus. Laisser refroidir les poires. Déposer les poires dans des ramequins et verser le mélange d'œuf par-dessus. Enfourner à 140°C jusqu'à ce que la crème soit bien prise. Il faut compter entre 20 et 30 minutes. Bien laisser refroidir la crème. Saupoudrer un peu de sucre cristallisé dessus et le passer au chalumeau (ou au grill quelques minutes). Laisser reposer, pour obtenir une couche bien dure sur une crème onctueuse.



### **Info produit : Le persil tubéreux**

Egalement appelé persil à grosse racine. Et pour cause, à la différence de son proche parent, le persil commun, c'est essentiellement pour sa racine qu'on le cultive. Facile de culture, rustique et insensible aux maladies, l'essayer c'est l'adopter... d'autant que vous aurez quelques difficultés à le trouver sur les marchés ou chez le primeur ! Le persil tubéreux doit être épluché avant d'être consommé ... à moins de consommer les sujets très jeunes.

Comment le cuisiner ? : Son goût, de même que son odeur, sont très doux et sucrés. Le persil tubéreux se prépare et se cuisine comme la carotte, le céleri-rave, le cerfeuil tubéreux ou encore le panais. Il se consomme cuit ou cru. Cru, on le consomme en salade, en crudités... tout comme la carotte et le panais.

Cuit, on le consomme en purée, poêlés, en pot-au-feu, en ragoût, au wok, en frites, en croustilles (chips), en tempuras, en potage, en soupe, en crème, confit... Le persil tubéreux se cuisine comme la carotte et la pomme de terre. Par contre, le temps de cuisson est plus rapide. À la vapeur : 7 à 10 minutes. Dans l'eau, 6 à 10 minutes dans une eau bouillante salée. À la poêle... 6 à 12 minutes.

