

Sorties de la semaine



SCIC Energie Citoyenne

La coopérative Energie Citoyenne (productrice d'énergie 100% renouvelable dans le Pas de Calais, détenue par plus de 250 sociétaires citoyens) souhaite organiser une formation Docteur Watt. Il s'agit de savoir réaliser un autodiagnostic pour comprendre et réduire vos consommations d'électricité. La date sera déterminée une fois un groupe de 20 personnes constitué. Inscrivez-vous, reste des places! Inscription par mail à : energie.citoyenne.scic@gmail.com



Chantier Nature organisé par l'asso « les

blongios » : Protection de berges : confection et pose de pontons bois et plessage de saules le samedi 27 janvier

Description du site : La Citadelle, bâtiment militaire, a été édifée par Vauban au XVIIème siècle. Elle est entourée d'un parc boisé de 50 ha composé de plans d'eau, de fossés, de mares et de roselières, géré de manière écologique par la Ville de Lille, afin d'y favoriser la biodiversité. C'est un îlot de nature, rare en milieu urbain, au sein duquel on trouve plusieurs espèces protégées liées à l'histoire de Lille et de ses fortifications.

Infos/Inscription : Auprès des coordinatrices Sarah et Patricia au 06 63 40 57 37.

Transport : Pas de covoiturage organisé. Rendez-vous directement sur place (le lieu exact sera précisé lors de l'inscription).

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



La Feuille de Chou

Du 16 au 18 janvier 2018

Au service Approvisionnement de notre coopérative, en cette période de l'année, notre collègue Jean Philippe est très occupé par les demandes et commandes de nos producteurs, entre semences, engrais organiques (fumier), plants de pommes de terre, terreau....Les commandes battent leur plein pour que la prochaine saison soit la meilleure !

Le contenu de votre panier



Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Betterave rouge*		X	X	Valerie Vandaele (Rexpoede, 59)
Endive	X	X	X	Claire Lefevre (Aizecourt le haut, 80)
Pomme de terre Osiris ou Charlotte	X	X	X	Philippe Delerue (Essars, 62)
Navet jaune	X	X	X	Cedric Camus (Wingles, 62)
Poire Conférence	X	X	X	Pierre Dancoisne (Voyennes, 80)
Pomme Golden*			X	Bernard Nicolai (Vron, 80)

*En conversion 2^{ème} année

Les recettes de la feuille de chou



Navets au gratin



Pour 4

Prép : 30 min,
Cuisson : 25 min
Pour 4 Pers, 600 g
de navets, 100 g
d'emmental râpé,
50 g de farine, 60
g de beurre, 1/2 l
de lait, 2 jaunes
d'œuf, 2 cuillères
à soupe de crème
fraîche semi-
épaisse, sel,
poivre.

Eplucher les navets. Les couper en rondelles et les plonger pendant 4 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les rafraîchir. Mettre 40 g de beurre à fondre dans une cocotte, ajouter les navets, saler et faire étuver (avec couvercle) pendant 20 minutes à feu doux. Beurrer largement un plat à gratin. Préchauffer le four à 240°C (th 8). Pendant ce temps, préparer la sauce Mornay (se prépare telle une sauce béchamel, mais à laquelle on ajoute des jaunes d'œuf). Préparation de la sauce Mornay : Dans une casserole sur feu doux, faire fondre le beurre. Ajouter la farine. A l'aide d'une spatule en bois, bien mélanger jusqu'à ce que ça s'épaississe légèrement. Ajouter le lait froid. Saler et poivrer. Continuer à mélanger sur feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Dans un bol, mélanger les jaunes d'œuf avec la crème fraîche. Hors du feu, ajouter ce mélange à la sauce en fouettant vivement. Remettre sur feu doux et ajouter 70 g d'emmental. Mélanger jusqu'à ce que ce fromage soit bien fondu et intégré à la sauce. Disposer les navets dans le plat à gratin. Egaliser le dessus. Couvrir de sauce Mornay. Saupoudrer de 30 g d'emmental râpé. Passer le plat au gril jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



Charlotte de pommes de terre au saumon

Pour 6 pers. Prép : 20 min, cuisson : 35 min. 700 g de pommes de terre Charlotte, 500 g de saumon frais sans peau, 10 cl de crème fleurette, fleur de sel, sel et poivre du moulin.

Lavez les pommes de terre et faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Lorsqu'elles sont cuites, pelez-les et coupez-les en rondelles. Coupez le saumon en dés. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Huilez 6 ramequins. Tapissez le fond et les bords de rondelles de pomme de terre. Répartissez les dés de saumon, versez la crème fleurette en filet, salez et donnez un tour de moulin à poivre. Recouvrez de pommes de terre. Enfournes pour 15 minutes. Les pommes de terre doivent être bien dorées. Démoulez, saupoudrez de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt.



Prep : 15 min, 1 c. à s de moutarde à l'ancienne, une dizaine de noix épluchées et hâchées, 2 c à s de ciboulette fraîche (ou lyophilisée), 350 g de Betteraves, 2 endives (ou 3 endivettes). 4 c à s d'huile d'olive, 1 c. à s de jus de citron.



Pour 4

pers.
Prép : 30min
7/8 poires, 500 gr de mascarpone, 6 oeufs frais, 150 gr de sucre roux, 250 gr de boudoirs, 30 gr de chocolat noir, cacao en poudre, 10 cl d'eau.

Julienne de betteraves aux noix et endives

Dans un saladier, fouetter la moutarde avec l'huile et le jus de citron. Ajouter les noix, la ciboulette et les betteraves épluchées et coupées en julienne (si vous n'avez pas de mandoline vous pouvez les râper). Saler et poivrer. Remuer. Répartir les feuilles d'endives dans les assiettes. Garnir chacune des portions de salade de betteraves.

Le saviez vous ?

La betterave peut être consommée crue, râpée dans une salade par exemple, mais se mange généralement cuite. On la cuit entière (à l'eau, à la vapeur ou au four) pour l'utiliser assaisonnée comme hors d'œuvre, soit en salade avec pomme de terre et mâche ou encore en salade avec des endives. On la cuit à la casserole, taillée de divers façons, pour la consommer en légume 'accompagnement (bortsch, compotée avec des oignons et relevée au vinaigre, en purée, braisée à la bière, etc.). La betterave rouge peut aussi se cuisiner en dessert.

Tiramisu aux poires

Sortir les œufs du frigo une demi-heure avant de les utiliser. Eplucher et couper les poires en petits dés. Utiliser la moitié pour préparer un jus de fruit en ajoutant l'eau et un peu de sucre (si vous désirez, vous pouvez aussi aromatiser ce jus avec de la vanille ou de la cannelle). Si le jus commence à devenir brun, pas de soucis, c'est l'oxydation naturelle des poires. Réserver. Couper le chocolat en morceaux, puis le réserver. Séparer les jaunes des blancs dans deux bols. Ajouter le sucre aux jaunes d'œufs et battre jusqu'à obtenir une crème onctueuse et blanche. Ajouter le mascarpone et mélanger doucement jusqu'à ce que la crème soit bien lisse. Monter les blancs en neige. Lorsqu'ils sont très fermes, les ajouter à la crème et mélanger doucement afin de ne pas écraser les blancs. Ce passage est à la base de la réussite du tiramisù. Imbiber les boudoirs dans le jus de poires et les disposer au fond d'un plat à dessert. Déposer une partie des poires et du chocolat coupés en dés. Couvrir d'une première couche de la crème. Répéter l'opération une deuxième fois. Vous devez terminer par une couche de crème. Couvrir le tiramisù et mettre au frigo pendant 12 heures. Avant de servir, saupoudrer de cacao.