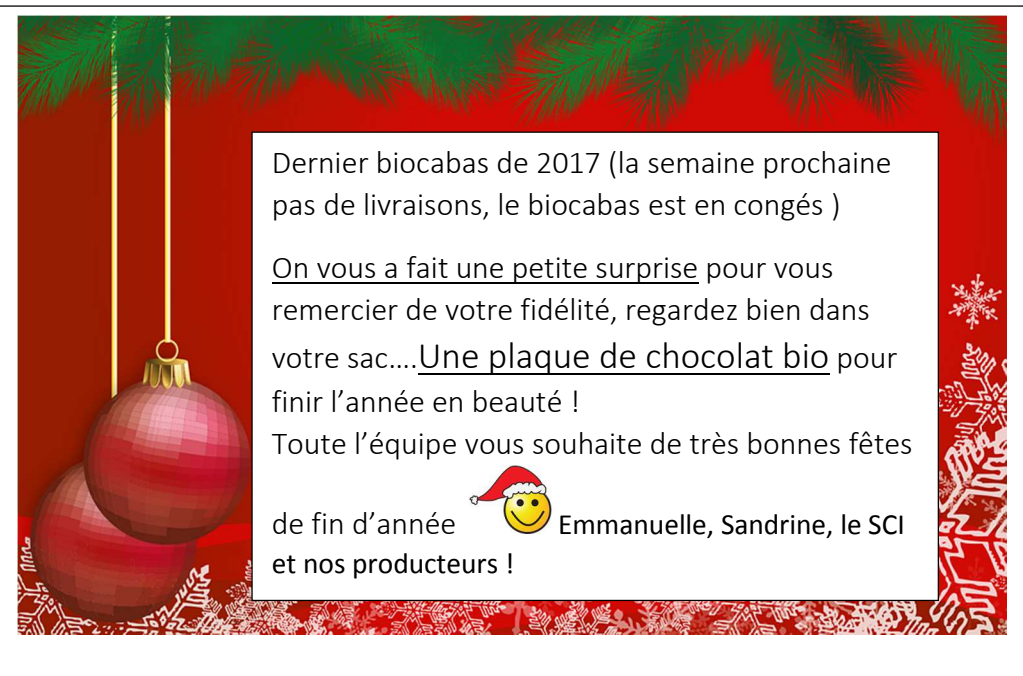


Idées nature pour votre déco de Noel :



Réaliser une guirlande de pommes de pins : il vous suffit de relier ensemble une dizaine de pommes de pins de petites tailles avec de la ficelle en chanvre, ensuite poncer légèrement la base des pommes de pins et visser y de petits pitons . Il suffit alors de passer la ficelle à travers les pitons et faire un double nœud pour chaque pomme de pin (les espacer d'environ 10/15 cm et laisser dépasser un morceau de ficelle à chaque extrémité pour pouvoir l'accrocher).

Réaliser une orange décorée : Prendre une belle orange, y piquer des clous de girofles (environ 50) en lignes, en spirale, ou à l'horizontale pour former un dessin attractif sur votre orange. Confectionnez avec un ruban un nœud comprenant de nombreuses boucles. Fixez le centre du nœud sur le sommet de l'orange avec l'épingle. Si vous désirez suspendre votre orange, il est possible de fixer le ruban autour de celle-ci à l'aide d'épingles.



Dernier biocabas de 2017 (la semaine prochaine pas de livraisons, le biocabas est en congés)

On vous a fait une petite surprise pour vous remercier de votre fidélité, regardez bien dans votre sac....Une plaque de chocolat bio pour finir l'année en beauté !

Toute l'équipe vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année 🎅😊 Emmanuelle, Sandrine, le SCI et nos producteurs !



Du mardi 19 au jeudi 21 décembre 2017

Ca y est 2017 s'achève, la météo n'a pas été très clémente avec nos producteurs cette année : un épisode de gel quand les pommiers étaient en fleurs fin avril à considérablement réduit les récoltes et la sécheresse de cet été a également été compliquée pour certains produits. Vu du bon côté cela a permis d'éviter certaines maladies, comme le mildiou sur les pommes de terre (que nous avons en grande quantité !) enfin les réserves d'eau se remplissent enfin grâce aux précipitations de ces derniers jours. A voir ce que nous réservera 2018...

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Endivette	X	X		Olivier Fichaux (Boiry Ste Rictrude, 62)
Pleurotte			X	Pleurette (Lomme, 59160)
Topinambour		X	X	David Weksteen (Herzeele, 59)
Céleri rave		X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59) et Vert tige (Wavrin, 59)
Pomme de terre Ratte	X	X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Panais	X			Bioteam (Heudicourt, 80)
Pomme Golden (en conversion 2 ^e)	X	X	X	Bernard Nicolai (Vron, 80)

Les recettes de la feuille de chou



Pour 4

pers : Prép : 20 min, Cuiss : 25 min. ½ chou blanc, 2 tranches de jambon, 4 pommes de terre, 40 cl de crème liquide, 10 g de farine, 1 c à c de curry,

Sushi de Ratte (amuse bouche)

Laver les rattes et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée, puis laisser refroidir. Couper les pommes de terre en rondelles d'1/2 centimètre d'épaisseur en gardant la peau. Mélanger la crème fraîche avec quelques gouttes de citron et de la ciboulette ciselée. Dresser la rondelle de pomme de terre avec un peu de mélange de crème et recouvrir d'un morceau de saumon fumé. Décorer d'un brin de ciboulette et recommencer l'opération pour le reste des ingrédients.



Pour 4

personnes : 12 coquilles Saint-jacques, 200 g de céleri rave, 1 branche de romarin, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à soupe de miel liquide, 1 pointe de safran en poudre ou en pistils, 40 g de beurre, sel et poivre

Poêlée de coquille Saint-Jacques au céleri rave et safran

Nettoyer et parer les coquilles Saint-Jacques. Eplucher et couper le céleri rave en petits cubes. Faire fondre le beurre dans un poêlon à feu moyen. Ajouter le vinaigre, le miel, le safran et le céleri rave Laisser cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que le céleri rave se colore du jaune du safran. Saler et poivrer. Faire chauffer une noisette de beurre dans une poêle à feu vif. Cuire les Saint Jacques en les poêlant 1 minutes de chaque côté à feu vif. Réserver les Saint Jacques au chaud. Disposer un lit de céleri rave et dresser les Saint jacques poêlés dessus. Parsemer les Saint Jacques d'un peu de sel. Décorer avec quelques feuilles de romarin. Tracer un trait d'huile d'olive mélangé avec un peu de vinaigre balsamique tout autour du céleri rave.



1 paquet d'airelles fraîches (ou en bocal), 1 tasse d'eau, 1 tasse et demie de sucre cristallisé, 4 pommes.

Pommes aux aïrelles (accompagnement)

Cuisson des aïrelles : Rincez les aïrelles, Faites-les cuire +/- 5 minutes à feu vif dans l'eau additionnée de sucre. Laissez mijoter sur feu doux +/- 5 minutes. Préparation des pommes : Laver les pommes, les couper en 2 dans le sens horizontal, retirer le cœur et les pépins. Les faire cuire environ 10 minutes dans un four préchauffé à 200° ou +/- 4 minutes au micro-ondes. Garnir les pommes avec les aïrelles égouttées. Servir en accompagnement d'une volaille ou d'une viande farcie.



Les pleurotes sont de délicieux champignons à déguster en fricassée à la poêle. Vous les trouverez d'octobre à mars. Ce champignon comestible est très fragile, choisissez-le très frais, charnu et non visqueux. Plus la couleur des chapeaux est claire, plus les pleurotes seront frais. Le pleurote gris est le plus fréquent avec sa forme d'huître et sa chair parfumée. Riche en vitamines et minéraux, les pleurotes sont néanmoins fragiles. Vous pourrez les conserver après cueillette dans un torchon bien fermé et légèrement humide, dans le bas de votre réfrigérateur, pendant 1 semaine. L'idéal reste tout de même de les consommer rapidement.

Cuisson des pleurotes à la poêle

Les pleurotes sautés sont très savoureux. Dégustez simplement poêlés ou incorporés ensuite dans une omelette, un risotto ou une soupe. Avant de débiter la cuisson, préparez les champignons. Ne lavez surtout pas les pleurotes à l'eau. Vous n'aurez qu'à les gratter légèrement avec la pointe d'un couteau. Enlevez les parties abîmées et le pied terreux. Vous n'aurez pas besoin de couper les pleurotes. Déchirez-les simplement à la main, pour fendre leur "feuille". Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle sur feu vif. Jetez les pleurotes dans la poêle chaude et faites revenir en remuant régulièrement à feu doux. Les champignons vont rendre leur eau et vont réduire en volume. Pour des pleurotes à la crème, ajoutez une cuillère de crème fraîche, des échalotes hachées et du persil ciselé.



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé