

Sorties de la semaine



17 ème Edition salon NaturaBio_: Du vendredi 24 novembre 2017 au dimanche 26 novembre 2017, de 10h à 19h - Grand Palais - Lille

3 jours de rencontres, d'échanges et de découvertes. 210 exposants, experts et passionnés de la bio et du bien-être. Un salon interactif avec des conférences, des ateliers pratiques et des animations créatives.

Par : RÉSEAU ZEN BIO – SPAS, Contact : www.salon-naturabio.com (invitation gratuite à télécharger sur le site).



Bientôt les fêtes.....

Pas d'idées cadeau pour Noel, pensez à un abonnement cadeau au biocabas de 1 mois (ou plus...) à offrir à vos proches.

Pour cela rien de plus simple, il vous suffit de nous envoyer par courrier (ou mail) le nom prénom, adresse, email et téléphone de la personne à qui vous voulez offrir l'abonnement ainsi que votre règlement (soit par chèque soit directement en carte bleue auprès de nous). Pour mémo :

- 1 mois de biocabas solo coute 26 € (32 € avec 4 œufs livrés en +)
- 1 mois de biocabas classique coute 44 euros (ou 52 euros le classique œuf avec 6 œufs bio en plus chaque semaine)
- 1 mois de biocabas familial coute 60 euros (ou 72 euros pour le familial œuf avec 10 œufs en + livrés chaque semaine).

A réception nous vous enverrons par mail un bon cadeau à remettre le jour J !

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

bio cabas
La nature à votre porte



Semaine du 20 au 26 novembre 2017

Cette année les rendements en pommes de terre ont explosé cela grâce à une faible humidité (donc très peu de mildiou la maladie principale de la pomme de terre) et une température adéquate, donc cet hiver vous trouverez dans vos sacs un peu plus souvent de pommes de terre que d'habitude, pas d'inquiétude la feuille de chou est là pour vous trouver des recettes innovantes !

Le contenu de votre panier



Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Cresson	X	X	X	Bertrand Bouclet (Blessy, 62)
Chou rave		X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Pomme de terre Désirée	X	X	X	Denis Top (Pitgam, 59)
Carotte orange (solo), ou colorée (class et fam)	X	X	X	Stephane Devillers (Coullemelle, 80)
Pomme Pinova	X	X	X	Bernard Nicolai (Vron, 80)

Le chou rave : on l'utilise épluché, émincé finement à la mandoline ou râpé. On peut l'accommoder en vinaigrette, le cuire en gratin avec des pommes de terre. Ils se cuisinent et se marie bien aux autres légumes en purée, en galettes, en tarte, à la poêle, en rösti, en wok, en gratin....

Les recettes de la feuille de chou



Choux-raves et pommes en rémoulade

Pour 4 pers : 2 choux-raves pelés, 1 pomme, 2/3 c a s de persil hâché (ou lyophilisé), vinaigrette, 2 c. à c de mayonnaise, 2 c. à c de yogourt nature, 1 c. à s de jus de citron, 1/2 c a c de moutarde, sel et poivre.

Râper finement le chou-rave, au robot ou à la main. Mettre dans un bol à salade. Ajouter les pommes et le persil. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Verser dans la salade. Bien remuer.

Cette recette se veut une alternative à la traditionnelle salade de chou et possède l'avantage d'être plus rafraîchissante grâce au chou-rave, un légume riche en eau. Cette salade se marie bien avec des viandes blanches et des poissons. On peut la préparer d'avance, car contrairement au céleri-rave (traditionnellement préparé en rémoulade), le chou-rave ne noircit pas. Il suffit d'ajouter les pommes au dernier moment.

Pour 4 pers : 1 kg de pommes de terre - 50 g de beurre doux - 5 cl de crème selon la qualité des pommes de terre - sel - poivre - 1 botte de cresson.



Purée Cressonnière



Couper les queues du cresson et laver les feuilles soigneusement à l'eau claire légèrement citronnée ou vinaigrée et essorez délicatement. Cuire de gros quartiers de pomme de terre à l'eau frémissante salée, égoutter et écraser au presse purée. Ajouter le beurre et/ou la crème. Travailler à la spatule pour incorporer le beurre et la crème et assaisonner. Travailler à la spatule sur le feu très doux, pour lisser la purée. Faire suer vos feuilles de cresson au beurre (entières ou ciselées). La cuisson est très rapide. Mélanger immédiatement le cresson et la purée de pomme de terre, rectifier l'assaisonnement si besoin. Dresser et servir.



Le pommier Pinova est une variété particulièrement adaptée à la culture en jardin car elle est très peu sensible aux maladies. Le pommier Pinova donne des fruits qui peuvent se consommer à la fois crus ou cuits et qui ont une appétissante couleur rouge. De plus, ses fruits peuvent se conserver très longtemps après la récolte. Le pommier Pinova est une variété intéressante qui a été obtenue par un institut de recherche situé à Dresde, en Allemagne. C'est une variété intéressante dans la mesure où elle est issue d'un croisement entre les variétés Golden delicious et Clivia ; ce qui donne un arbre avec la fertilité de la variété Oldenburgh et des fruits d'une saveur sucrée proche de celle des pommes Cox Orange et d'une forme sphérique comme les Golden.

Vous pourrez constater que vos pommes présentent de petits trous sur leurs peaux, ceci est dû à la grêle qu'elles ont reçues cet été et qui a créé des micros impacts (des cicatrices en fait !).

Pas d'inquiétude, cela n'altère en rien leur qualité et l'impact ne touche que la surface et ne se propage pas à l'intérieur.



Pour 4 pers :

Temps de Prep:
5 mins
Temps de cuisson: 5 mins.
Pour 4 pers :
120 g de farine,
100 ml de lait
1 c à c de cannelle, 1 œuf,
1 pincée de sel,
1/2 sachet de levure chimique,
3 pommes.

Beignets moelleux aux pommes



Verser le lait dans un saladier et ajouter l'oeuf. Incorporer la farine mélangée à la levure. Ajouter le sel et la cannelle. Évider et éplucher les pommes, les couper en rondelle de 3 mm. Faire chauffer l'huile de friture. Plonger les rondelles de pommes dans la préparation ensuite dans l'huile de friture. Faire frire des 2 côtés. Égoutter dans une passoire ou sur du papier absorbant. Rouler dans le sucre en poudre.

