

Sorties de la semaine

Les samedi 2 et dimanche 3 décembre « La braderie de l'Art »
à la condition publique, 14 place Faidherbe à Roubaix

**24 HEURES NON STOP DE CRÉATION LIVE !
150 ARTISTES INTERNATIONAUX
AU SERVICE DE LA RECUP' ET DES PIÈCES
ORIGINALES ENTRE 1 & 300 EUROS.**

LA BRADERIE DE L'ART est née en 1991 sur une idée originale de Fanny Bouyagui. Une allusion tendre aux célèbres braderies du Nord et la volonté de créer un événement atypique. La Braderie de l'Art n'est ni une foire expo ni un marché de Noël. C'est un espace de création libre où les objets retrouvent une nouvelle vie et de nouveaux propriétaires.

LE CONCEPT : ENFERMER PENDANT 24 HEURES 150 designers, graffeurs, illustrateurs, sculpteurs et autres bidouilleurs géniaux.

Quelque soit leur discipline, tous créent en public à partir d'objets et matériaux de récup' et vendent leurs pièces entre 1 & 300 euros. Horaires : de 19h samedi à 19h dimanche - fermeture de 2h30 à 8h30 dans la nuit. www.laconditionpublique.com

Ouverture d'un nouveau point relais Biocabas à Armentières.

Il s'agit de la boutique « optimum Habitat » que nous livrons le mercredi après-midi. Mr Jousseume nous explique son activité :

« j'ai repris le magasin de clé dans le centre commercial Carrefour à Armentières de mon père en 2007, dans lequel l'activité principal est la reproduction de clés, de maison, de voiture mais aussi de télécommande de portail et porte de garage, télécommande de voiture également, le remplacement et la réparation des coques de voiture, la gravure sur nos médailles ou plaques, le remplacement de piles de montre, la vente de produit de cordonnerie de serrurerie la reproduction de badges d'entrée d'immeuble etc etc. Au fil du temps j'ai suivi diverses formations en serrurerie, et j'ai commencé à faire du dépannage en ouverture de porte, puis j'ai orienté mon activité dans le domaine judiciaire, et je travaille aujourd'hui en grande partie avec des huissiers de justice dans tout le Nord pas de Calais. J'ai donc pris un salarié, Matthieu au magasin en complément, puis j'ai créé une 2eme société pour la serrurerie »

Adresse : 26 Avenue Aristide Briand à Armentières (dans la galerie CCial Carrefour)

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 27 au 30 novembre 2017

Nos producteurs arboriculteurs plantent (ou remplacent) de nouveaux arbres en ce moment (comme dit le dicton « à la sainte Catherine tout bois prend racine », c'est également l'époque de tailler les arbres fruitiers (pas tous) seulement les pommiers et les poiriers. Le but de cette taille est d'obtenir beaucoup de fruits d'un beau calibre.

Le contenu de votre panier



Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Endivette	X	X	X	Claire Lefevre (Aizecourt le haut, 80) et Stéphane Dreumont (Gremevillers, 60)
Pomme de terre Fontane	X	X	X	François Soudan (Beuvry, 62)
Echalote	X	X		Stephane Dreumont (Gremevillers, 60)
Ail			X	Stephane Dreumont (Gremevillers, 60)
Carotte		X	X	Stephane Dreumont (Gremevillers, 60)
Pomme Granny	X	X	X	Bernard Nicolai (Vron, 80)

Les recettes de la feuille de chou



Crème d'endives au curry et lait de coco

Pour 4 pers. Prep : 15 min, cuiss : 20 min
5/6 endivettes, 100 g de pommes de terre, 20 cl de lait de coco, 75 cl d'eau, gros sel, poivre, 1 c à c de sucre, 1 pincée de curry, 25 g de beurre.

Emincer les endives. Dans une poêle, chauffer le beurre, ajouter les endives. Laisser cuire 2 minutes. Ajouter le curry et le sucre. Laisser cuire 2 minutes. Dans une casserole, verser l'eau, une pincée de gros sel et ajouter les pommes de terre épluchées, lavées et coupées en 4. Laisser cuire 15 min à feu doux couvert. Ajouter le lait de coco et les endives cuites. Mixer l'ensemble. Vérifier l'assaisonnement. Servir bien chaud en entrée.

Salade d'endives, saumon et sauce ciboulette



pour 4 pers, prep : 15 min, cuiss : 15 min.
15 cl de crème liquide, 200g de dos de saumon, 2 cl d'huile d'olive
5 endivettes, 20 g de fromage persillé
1 c à s de cacahuètes grillées, 2 c à s de ciboulette, 1 échalote, 2 pommes Granny, Le jus d'1/2 citron
Sel et poivre

Préchauffer le four à th. 6 (180 °c). Saler et poivrer les dos de saumon. Les disposer dans un plat et les cuire 12 minutes au four. Laisser refroidir et les émietter. Réserver. Mixer au batteur électrique la crème avec le fromage, puis ajouter l'huile d'olive et la ciboulette ciselée. Saler, poivrer et réserver. Oter l'extrémité des endivettes et les émincer dans un saladier. Laver les pommes et retirer les pépins. Les couper en lamelles puis en bâtonnets. Citronner et réserver. Pour finir mélanger les endives avec la sauce au fromage. Répartir la salade d'endives dans des assiettes et disposer les morceaux de saumon ainsi que les bâtonnets de pommes. Saupoudrer de cacahuètes et d'échalote, préalablement pelée et émincée.

Le saviez vous ? Les Granny Smith sont des pommes de calibre moyen, récoltées avant la pleine maturité quand elles sont encore de couleur « vert pomme ». Certaines ayant bénéficié d'un temps de maturation plus long, ont des reflets roses. Si on les laisse à la température de 10 °C pendant 4 à 5 mois, la chlorophylle disparaît complètement et on obtient des pommes jaune rosé au parfum et au goût très marqué.



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

La culture de l'endive



La culture de l'endive s'effectue en trois grandes étapes : 1 la production des racines, 2 le forçage correspondant à la pousse de l'endive proprement dite et 3 la récolte définitive, appelé « cassage ».

Le semis des graines se fait en plein champ au cours du mois de mai. Cultivées comme les carottes ou les betteraves, les racines se développent dans la terre et se gorgent d'éléments nutritifs. Elles sont déterrées et récoltées entre septembre et novembre. Après la récolte, les racines sont conservées en chambre froide entre une semaine et dix mois, afin d'étaler la période de production sur toute l'année.

La deuxième étape de la culture est appelé forçage. Les producteurs repiquent les racines et font pousser l'endive dans l'obscurité pour obtenir des feuilles blanches. Les racines sont replantées étroitement serrées les unes contre les autres ; c'est ce qui donne sa forme caractéristique à l'endive, en bourgeon hypertrophié.

Une fois arrivée à maturité, chaque endive est prise individuellement pour être séparée de sa racine : c'est ce qu'on appelle le cassage. L'endive est ensuite soigneusement épluchée, triée puis conditionnée à la main.



SCV



Producteur



Distributeur