

# Sorties de la semaine

Initiation au compostage, le vendredi 8 décembre 2017

RDV : 16h00 - Maison des Associations - 74 rue Royale – Lille. Par : DES JARDINS ET DES HOMMES. Contact : Réservation souhaitée : [contact@desjardinsetchommes.org](mailto:contact@desjardinsetchommes.org)



## Cadeau de fin d'année : pensez à vos points relais...

C'EST PARTI POUR UN NOËL ECO-FRIENDLY avec El Market, HORAIRES DE LA BOUTIQUE TOUS LES JOURS JUSQU'A NOËL, 10h - 19h « Pendant votre pause déjeuner, un après midi shopping ou un dimanche en balade, n'hésitez pas à nous rendre visite ! »

[www.elmarket.fr](http://www.elmarket.fr), el MARKET Adresse : 128 rue Léon Gambetta, 59000 LILLE.  
Métro : République Beaux Arts, V'Lille : Gambetta-Utrecht

**eI MARKET**  
ecofriendly shop

Chez notre point relais « Biovino » (3 place Sébastopol, Lille)  
Tel : 03.20.10.62.01

- « La grande dégustation » : **Une dégustation aura lieu le Samedi 9 Décembre** afin de mieux préparer vos fêtes de fin d'année.

Pensez également à venir avec vos menus de fêtes et nous vous suggérerons un accord mets et vins. Toute la journée & Entrée libre

- Soirée "Bar à Vins Naturels" : Tous les jeudis et vendredis soirs 5 vins au verre et plat fait maison (bio&local), [www.biovino.fr](http://www.biovino.fr). vins au verre entre 5 et 10€, plat entre 8 et 12€, la carte est renouvelée chaque semaine.



**bio cabas**  
La nature à votre porte



Semaine du 5 au 7 décembre 2017

Ca y est, il neige, nos producteurs apprécient la neige car elle protège leurs derniers légumes racines restés en terre du gel et en s'infiltrant tout doucement dans la nappe phréatique apporte une bonne quantité d'eau qu'il manquait suite à la sécheresse de cet été.



## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pourpier		X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Courge Butternut	X	X		V. Vandaele et J. Laroche (Chocques, 62)
Potimarron			X	Olivier Fichaux (Boiry Ste Rictrude, 62)
Navet boule d'or ou navet violet	X	X	X	Cédric Camus (Wingles, 62) ou L. Desbuisson ou Steph Dreumont
Oignon jaune	X	X	X	François Desruelles (Carvin, 62)
Pomme reinette des Flandres	X	X	X	Didier Dujardin (Ohain, 59)

La reinette de Flandre est une ancienne variété de pomme trouvée dans le Boulonnais dans la région Hauts-de-France. Actuellement relancée, au travers d'un programme européen, dans des vergers professionnels belges et français, elle a été inscrite au Catalogue officiel des espèces et variétés de plantes cultivées en France

Coopérative Norabio - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - [biocabas@norabio.fr](mailto: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

# Les recettes de la feuille de chou



Pour 2 pers : 250 g de spaghetti, 10 noix, 8 tomates séchées, 100 g de pourpier, 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou olive, 10 g de sel.

## Spaghetti aux noix, tomates séchées, sauce pourpier

Laver le pourpier, retirer une partie des tiges et le couper en petits morceaux. Mixer grossièrement le pourpier cru avec deux tomates séchées coupée en morceaux, l'huile et deux cuillères à soupe d'eau. Casser les noix et en retirer les cerneaux. Les faire torrifier dans une poêle chaude pendant trois minutes environ. Dans la poêle, ajouter les 6 tomates séchées coupées en morceaux et prolonger la cuisson quelques minutes. Dans une casserole profonde, faire chauffer un litre d'eau avec 10 g de sel. Ajouter les pâtes uniquement quand l'eau bout fortement. Mélanger et couvrir. Retirer le couvercle quand l'eau recommence à bouillir. Cuire les spaghetti en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Vérifier la cuisson pour que les pâtes ne soient pas trop cuites. Prendre trois cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes pour les ajouter au mélange noix, tomates séchées. Ajouter les pâtes chaudes égouttées et la sauce pourpier froide. Mélanger. Goûter. pour vérifier

## Navets boule d'or (ou violets) rôtis au miel



Peler les navets boules d'or et les tailler en morceaux. Disposer dans un plat allant au four huilé. Ajouter l'huile d'olive, le sel, le poivre, le gingembre, le miel, le thym et l'ail entier. Mélanger le tout puis placer au four à 200° pendant 25 minutes. Déguster tiède. Servir en entrée ou comme accompagnement.

*Le saviez vous ? Cet ancêtre du navet appelé boule d'or grâce à sa couleur est juste divin en cuisine ! Sa chair a su trouver sa place dans de nombreuses recettes d'aujourd'hui car elle est plus douce et délicate que le navet classique (blanc ou rose). On peut le déguster cru par exemple râpé comme une carotte et agrémenté d'une vinaigrette et surtout cuit pour révéler ses plus bonnes saveurs dans un potage. un pot-au-feu. en raaût...*



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

## Boeuf braisé à la courge butternut et aux pommes de terre

Pour 4 pers :  
Prep : 20 min,  
cuiss : 2 h. 1 kg de viande de boeuf à braiser, 500 g de courge butternut, 400 g de pommes de terre, 3 oignons, 1,5 L de bouillon de boeuf dégraissé, 2 c. à café de thym effeuillé, 5 cl d'huile d'olive, 40 g de beurre, sel. poivre.

Pour 6 pers :  
600 g de pâte feuilletée pur beurre, 6 pommes Reinette des Flandres de 150 g chacune, 50 g de raisins secs, 5 cl de rhum, 75 g de sucre en poudre, 15 g d'eau, sel, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, 50 g de noix, 50 g de noix de

Couper la viande de boeuf en gros morceaux. Laver les pommes de terre (sans les peler) et les couper en deux ou quatre morceaux, selon leur grosseur. Eplucher la courge butternut, la couper en deux, retirer les pépins et les filaments, puis la trancher en morceaux. Peler les oignons, puis les trancher en lamelles. Faire chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une cocotte sur feu moyen. Y faire dorer les morceaux de viande sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient dorés puis les réserver. Ajouter les lamelles d'oignons et les laisser cuire pendant 3 minutes. Remettre les morceaux de viande, saler et poivrer, ajouter le thym effeuillé, puis mouiller avec le bouillon de boeuf dégraissé. Couvrir la cocotte et laisser mijoter pendant 1 h à feu doux. Ajouter alors la courge butternut et les pommes de terre en morceaux. Prolonger la cuisson encore 1 h, toujours à feu doux. Au bout de ce temps, déposer les morceaux de viande dans un plat de présentation avec les morceaux de légumes.

## Reinette des Flandres en habit de cérémonie

Faire gonfler les raisins secs dans le rhum. Griller à sec les noix, noix de pécan et noisettes 5 minutes puis les broyer à l'aide d'un couteau. Préchauffer le four à 180°C. Dans une casserole à fond épais, faire un caramel avec les 75 g de sucre en poudre et les 15 g d'eau. Quand le caramel est encore liquide et pas brun, ajoutez les noix et noisettes broyées, une pincée de sel, la crème fraîche et les raisins au rhum. Arrêter la cuisson, mélanger et réserver. Découper 6 ronds de 15 à 20 cm de diamètre dans la pâte feuilletée. Sucrez un peu la surface. Laver les pommes, inciser très légèrement la peau comme si vous coupiez les pommes en quartiers. Enlever le trognon à l'aide d'un vide-pomme. Poser chaque pomme sur un disque et remplir le milieu avec le caramel très mou aux noix. Enfermez les pommes dans la pâte. Dorez au jaune d'œuf en appuyant légèrement sur les plis de la pâte pour bien la sceller. Décorer d'un peu de sucre perlé ou candi. Enfourner pour 25 mn et déguster chaud ou tiède.