

# Sorties de la semaine



Du 11 au 13 janvier, emmenez vos enfants s'éclater au Tri Postal. Au programme : animations géniales sans oublier la nuit « Latitudes Contemporaines De 19h à 23h : Nocturne Expo et performances live avec François Chaignaud et le Roller Derby Lille De 23h à 2h : La soirée Xanadu Dress code : Swag 80's, paillettes sans limites, cœurs grands couverts. **Horaires d'ouverture** : 10h/19h MER > DIM, **Tarifs** : 4 € / Gratuit (-26 ans)

**LE TRIPOSTAL**, Avenue Willy Brandt F-59000 Lille  
À 2 min à pied des Gares Lille-Flandres et Lille-Europe  
Métro : Gare Lille-Flandres, Téléphone : 03 20 14 47 60

## Sensations fortes à Olhain !

Amateur de sensations fortes, testez les activités au [parc départemental d'Olhain](#). Situé à Maisnil-lès-Ruitz sur une superficie de 450 hectares, ce parc accueille les amoureux de la nature, les sportifs et les amateurs de sensations fortes. De nombreuses activités libres et animées y sont proposées : luge 4 saisons, golf miniature, parcours de filet, orientation, disc golf, marche nordique, tennis, escalade... Pour la luge et le filet : c'est ouvert tous les jours pendant les vacances scolaires, et ouvert le mercredi, le dimanche hors vacances scolaires, ouvert les jours fériés. Toutes les autres activités sont ouvertes toute l'année. Parc ouvert de 9h à 19h toute l'année. **Parc départemental d'Olhain**  
**Rue de Rebreuve à Maisnil-lès-Ruitz. horaires : parc ouvert de 9h à 19h toute l'année <http://www.parcdolhain.fr/>**

Riche en vitamines (B1, B2, B6), en fer et calcium, la lentille verte apporte 4 fois plus de fibres que le riz, les pâtes ou les pommes de terre et concourt à la baisse du taux de cholestérol. La cuisson des lentilles ne nécessite **pas de trempage préalable**. Rincez-les rapidement à l'eau froide et placez-les dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide **non salée**. Portez à ébullition et laissez cuire à couvert 20 à 25 minutes. Goûtez, égouttez. Elles sont délicieuses avec les viandes fumées : porc, saucisses, jambon, lardons. N'hésitez pas à les préparer en salade, avec des échalotes et des lardons.

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

bio cabas  
La nature à votre porte



## La Feuille de Chou



Du 9 au 11 janvier 2018

Pendant cette période de l'année, nos producteurs s'occupent plus de tâches administratives. C'est également le moment où ils se plongent dans les catalogues de semences afin de voir ce qu'ils vont semer au printemps.

## Le contenu de votre panier



Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Lentille verte	X	X	X	B. Lejeune (Metigny, 80)
Carotte violette		X	X	Stephane Devillers (Coullemelle, 80)
Chou de Bruxelles	X	X	X	T. Latier (Cramon, 80) et N. Dransart (Gouy st André 62)
Chou de Pontoise	X	X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Pomme Dalinette	X	X	X	C. Boutin (Ambricourt, 62)
Pomme Golden *			X	Bernard Nicolai (Vron, 80)

Cette semaine 2 variétés de pommes pour les familiaux, des Dalinette (les petites) ainsi que des Golden, ceci est dû au fait que nous n'avons déjà plus beaucoup de disponibilités de pommes en région (à cause du gel d'avril). \* en conversion 2<sup>e</sup> année

# Les recettes de la feuille de chou



## Saucisses aux lentilles

Pour 4 pers, prép : 10 min, Cuisson : 45 min. 250 g de lentilles vertes, 4 saucisses de Toulouse ou fumées, 1 oignon blanc, 1 carotte, 100 g de lardons fumés, 1 bouquet garni.

Piquer les saucisses avec une fourchette. Les mettre dans 1,5 litre d'eau froide, avec le bouquet garni et la carotte coupée en rondelles. Faire cuire à gros bouillons pendant 15 à 20 min. Pendant ce temps, faire revenir les lardons dans une poêle avec les oignons émincés, juste pour qu'ils soient légèrement dorés et croquants. Ajouter les lardons, les oignons blancs et les lentilles dans le faitout des saucisses. Saler légèrement. Couvrir et faire cuire le tout à feu doux de 20 à 25 min. Égoutter, retirez le bouquet garni, disposer sur un plat avec un peu de persil haché et servir aussitôt.



## Chou farci

Prép : 1 h, Cuiss : 1 h. Pour 6 pers : 500 g d'oignons, 1 verre de riz, 3 tomates pelées en boîte, 150 g de bœuf haché, 20 feuilles de chou de pontoise, 20 cl de crème liquide, Pour les herbes, Coriandre, menthe, persil ou ciboulette.

Faire dorer les oignons émincés dans de l'huile d'olive, saler. Puis y ajouter un verre de riz, mélanger et laisser chauffer, puis 2 verres et demi d'eau bouillante, saler. Couvrir et laisser cuire doucement environ 12 min. Ajouter 3 tomates coupées en petits morceaux. Mixer la viande, la mélanger au reste et la laisser cuire, ajuster l'assaisonnement. A la fin ajouter les herbes en au choix. Faire cuire les feuilles de chou dans une grande casserole d'eau bouillante salée environ 5 min. Retirer la cote centrale un peu trop dure. Disposer la farce dans le chou et rouler. On peut faire tenir avec une pique en bois. A la fin, Dans une poêle faire fondre un peu d'huile d'olive et disposer les choux puis ajouter de la crème liquide. Laisser cuire 20-30 mn à feu très doux (jusqu'à ce que les choux aient imprégné la crème) en retournant une fois les choux.



Pour 6 pers : 50 g de beurre, vanille, ½ sachet de levure, 2 œufs, 2 c à s de sucre (60g), 2 c à s de farine (45g), 1 c à s d'eau, 800 g de pommes.

## Gâteau fondant aux pommes

Tamisez ensemble la farine et la levure. Faites fondre le beurre sur feu doux. Battez les œufs et le sucre. Rajoutez l'eau. Mélangez. Rajoutez la farine. Mélangez bien. Rajoutez le beurre. Mélangez. Épluchez les pommes. Coupez-les en 2. Enlevez le cœur. Coupez en très fines lamelles au robot (1 minute) à la râpe ou à la main. Mettez les tranches de pommes dans la pâte. Mélangez délicatement. Couvrez le moule de papier alu pour fond et bords. Beurrez-le. Versez la pâte et les pommes dans le moule. Égalisez la surface avec une spatule. Mettre dans un four préchauffé à 180°C (th.6). Laissez cuire 30 à 40 min selon le four.

## Le petit chou et le grand chou...



### Les choux de Bruxelles, Contrairement

aux autres choux ne se consomment que cuits. Par contre vous pouvez les manger chauds ou froids, en salade. Il faut couper légèrement le pied et ôter les feuilles abîmées ou flétries. Ensuite, lavez-les à grande eau (vinaigrée si vous préférez). Si vous êtes pressés, pour qu'ils cuisent plus vite, vous pouvez faire une petite incision en forme de croix à la base des choux.



### Le chou de Pontoise est un chou lisse,

appartenant à la famille des choux de Milan. La pomme est tendre, beaucoup moins compacte que celle d'un chou blanc. Il s'agit d'une variété rustique très ancienne. A Pontoise, chaque famille possédait sa propre semence, véritable patrimoine transmis au fil des générations. Produit emblématique de la ville, ce chou violacé en garnissait encore les champs au début du XIXème siècle, avant de pratiquement disparaître dans les années 1980. Au XIXe siècle, les champs de Pontoise en étaient couverts. Ils furent d'ailleurs immortalisés par le peintre Camille Pissarro. Le chou de Pontoise nécessite une cuisson courte. En raison de son caractère sucré, il peut parfaitement se suffire à lui-même et se consommer juste revenu à la poêle avec une noix de beurre. On peut également le faire en chou farci, en pot au feu, ou en garniture d'un filet de poisson, juste cuit au wok, de manière à en conserver le croquant.



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé