



En panne d'idées ? Passez à l'épicerie day by day... On en a des tonnes !!!

Pour les Vifs...pour les Partageurs...pour les Intellos...pour les Gourmands...pour les Minimalistes...Pour les Princesses.....et pour tous les autres..... Car avec plus de 700 références sans emballage, vous êtes certains de trouver de quoi faire plaisir à vos proches quel que soit votre budget ! ;-)

N'attendez plus ! C'est chez day by day qu'il faut venir faire vos cadeaux !

A très vite. Alice. day by day - Mon épicerie en vrac, 384 rue Léon Gambetta 59000 Lille, 03 20 07 62 93, daybyday.lille@gmail.com

Du mardi au samedi : 9h30 à 13h00 & 15h00 à 19h30 et le Dimanche : 9h30 à 13h30

Courrier des abonnés



Cette semaine nous avons reçu un mail qui nous a bien fait plaisir à l'équipe du biocabas, celui de Madame Laurent de Lille :

« Bonjour,

Merci pour la compensation, je ne m'y attendais pas !

J'en profite pour vous dire combien je suis ravie de recevoir des paniers depuis plus d'un an maintenant...

Je me suis mise à cuisiner avec un plaisir certain, je découvre des nouvelles saveurs, et pour l'instant ma plus grande émotion reste sans conteste l'épi de maïs (cuit au four en papillote), une révélation (voire une "tuerie") pour moi qui n'aime pas trop le maïs en boîte (beaucoup plus sucré).

Alors merci à tous (producteurs, conditionneurs, livreurs, équipe administrative, etc..) de nous permettre de mieux manger pour un prix abordable.



Mardi 12 décembre 2017

En ce moment nos producteurs nettoient l'intérieur de leurs tunnels pour qu'ils soient bien propres pour les prochains semis de printemps...



Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Chou blanc	X	X	X	François Soudan (Beuvry, 62)
Pomme de terre Ditta *	X	X	X	Constant Lemaire (Fressin, 62)
Betterave rouge *			X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Poireau		X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Carotte orange ou jaune	X	X		Les jardins de l'Esat (Wattrelos 59)
Poire Conférence	X	X	X	Benoit Outters (Wallon Cappel, 59)

* En conversion 2^{ème} année

Les recettes de la feuille de chou



Gratin de chou blanc au curry

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,

Découper la moitié du chou en lamelles. Eplucher et découper les pommes de terre en cubes. Faire sauter les pommes de terre avec un peu d'huile, ajouter le curry en fin de cuisson. Les mettre de côté. Faire sauter les lamelles de chou dans un peu d'huile, ajouter une pincée de curry en fin de cuisson. Mettre une partie du chou sauté au fond du plat à gratin. Une fois le fond du plat rempli ajouter les pommes de terre et le jambon en lamelles. Recouvrir de la seconde partie du chou sauté. Verser la crème dans une casserole, y ajouter de la farine. Remuer énergiquement avec un fouet, mettre du curry jusqu'à coloration jaune (pas plus d'une cuillère à café). Laisser reposer sans fouetter pour que la crème épaississe. Verser la crème sur le dessus du plat. Enfourner pendant 25 minutes à 210°C (th 7).



Pour 4 pers, Prep : 20 min, cuiss : 1 h 30 min. viande de boeuf dans le collier : 500 g, poitrine de porc : 100 g, chou blanc : 500 g, betterave rouge : 500 g, céleri-rave : 1 quart, oignon : 1, poireau : 1, persil haché : 1 c. à s, vinaigre de vin : 1 c. à soupe, crème fraîche, sel, poivre

Borsch polonais

Porter 1,5 l d'eau, salée et poivrée, à ébullition. Y mettre la viande de boeuf et la poitrine de porc. Laisser cuire à gros bouillon. Au cours des 30 premières minutes de la cuisson, écumer régulièrement. Laver le chou blanc, éliminer les feuilles abîmées, les couper en quatre, ôter le coeur et tailler les feuilles en julienne. Peler et rincer les betteraves. Les détailler en julienne, à l'exception d'une qu'il faut râper et mélanger au vinaigre. Peler le céleri et l'oignon. Les émincer. Débitier le blanc de poireau en fines lamelles. Au bout de 40 min de cuisson, ajouter tous les légumes sauf la betterave râpée. Couvrir et laisser mijoter, sur feu doux, pendant 50 min. Retirer la viande et la couper en dés. Incorporer la betterave râpée au liquide de cuisson. Parsemer de persil. Servir chaud. Accompagnez ce potage d'un peu de crème fraîche.



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



Popularisée par Napoléon au 19e siècle

pour faire face au blocus continental des Anglais je suis, je suis... la betterave ! Oui la betterave. Certains l'adorent, d'autres ne l'apprécie que très peu. Pourtant la betterave à tout pour plaire avec sa magnifique couleur entre le rouge et le rose. Très sucré, ce légume peut s'utiliser de bien des façons. Si les enfants ont l'habitude de la manger en cube à la cantine, vous pouvez apprendre à la cuisiner de biens d'autres manières. Particulièrement riche en vitamine A et B et en potassium elle est également réputée pour son pouvoir anti-oxydant. La betterave rouge est disponible toute l'année mais elle est meilleure entre octobre et mars. Vous n'arrivez pas à la faire manger à vos enfants ? Pas de panique vous trouverez plein de façon de la cuisiner pour faire oublier à vos enfants le douloureux souvenir de la cantine scolaire. Crue, cuite, râpée, en cube... Tout est possible avec la betterave rouge. Que diriez vous d'un gaspacho ou d'un smoothie de betteraves ? De bonnes verrines de crème de betterave, concombre et noisettes torréfiées pour impressionner vos convives ? Ou encore plus original, un gâteau au chocolat et à la betterave. Ce n'est pas beau de tromper nos enfants... mais si ça marche ! (cuisine de a à z)

Info Biocabas:

Ouverture d'un nouveau point relais à Erquinghem Lys (près d'Armentières). Il s'agit de la boutique « la fée souris », un magasin de jouets neufs et vêtements enfants d'occasion et de marque [12 Rue d'Armentières à Erquinghem Lys](#),

Le retrait des Biocabas s'effectue le mercredi après-midi de 14h30 à 18h30 et le jeudi 10:00-12:15, 14:30-18:30



SCI



Producteur



Distributeur