

Sorties de la semaine



Atelier de découverte de la ferme le 10 janvier 2018 @ 10 h / 11 h

Atelier parent-enfant. Pour cet atelier, n'hésitez pas à ramener salades et épluchures de légumes exceptées les pelures de pomme de terre et les poireaux.

Les inscriptions se font uniquement par téléphone au 03.20.06.15.12, Lieu Ferme Marcel Dhénin

14 rue Eugène Jacquet, Lille. Organisateur ANIMAVIA, Téléphone : 0777605577, Courriel : animavia.association@sfr.fr

Repair Café Lille, Le mardi 16 janvier 2018, RDV : 18h00 - MRES, 23 rue Gosselet Lille :

Réparer ensemble les objets abîmés ou en panne. Rendez-vous sur la page facebook (<https://www.facebook.com/repaircafelille>) pour indiquer votre couture, votre panne ou réparation, histoire de s'organiser au mieux pour vous accueillir.

Le Repair Café Lille est organisé par la MRES, avec la précieuse aide de bénévoles réparateurs et animateurs. L'entrée est libre. IMPORTANT : si vous avez des compétences en électronique, informatique, couture, menuiserie, bricolage, devenez bénévoles au Repair café et venez apporter votre aide => mres@mres-asso.org

<https://www.facebook.com/repaircafelille>. Contact : Christophe Goddon - mres@mres-asso.org



Courrier des abonnés

Bonjour
« Merci beaucoup pour votre attention chocolatée. Nous vous remercions pour la qualité de vos produits et tout le travail fourni pour confectionner les paniers malgré les aléas climatiques.
Nous souhaitons à toute l'équipe et aux producteurs une très belle fin d'année et le meilleur pour 2018.
La famille Muller

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



Mardi 2 janvier 2018

Bonne année, bonne santé, plein de bons et beaux fruits et légumes bio pour nos producteurs (et donc pour vous), du soleil, de la pluie (juste ce qu'il faut), pas de gel trop tardif, de nouveaux producteurs bio qui s'installent, des conventionnels qui se convertissent à l'agriculture biologique...et on souhaite surtout continuer à vous faire plaisir avec nos paniers surprises chaque semaine !

* En conversion 2ème année

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Courge bleue de Hongrie			X	Benoit Laloux (Boiry Ste Rictude, 62)
Oignon	X			F. Desruelles (Carvin, 62)
Céleri rave		X		Vert Tige (Wavrin) et Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Pomme de terre Ditta *		X	X	J- Emile Lemaire (Fressin, 62)
Rutabaga	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Carotte	X	X	X	Bioteam (Heudicourt, 80)
Pomme * (Grany ou Pinova ou Golden)	X	X	X	Bernard Nicolai (Vron, 80)



Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 pers : Prep : 20 min, cuisson : 45 min, 1 ou 2 rutabagas, 2 échalotes, 2 oignons, , 300 g de lardons, 3 carottes, 1 petite boîte de petit pois, 50 cl de bouillon de volaille, poivre, sel

Poêlée de rutabagas aux lardons et aux carottes

Dans une sauteuse faire revenir dans un peu de beurre les oignons et échalotes hachés. Une fois qu'ils sont dorés, ajouter les lardons. Cuire à feu moyen 10 minutes. Pendant ce temps éplucher les carottes en rondelles et les rutabagas en carrés de 2/3cm. Ajouter le bouillon et y mettre les rutabagas. Couvrir, laisser cuire 10 min et ajouter les carottes. Laisser mijoter 20 min puis ajouter les petits pois. Servir avec une volaille (cuisse de dinde, poulet).



Hachis Parmentier au potimarron (ou autre courge)

Pour 4 pers :
Prep : 20 min,
cuisson : 20 min.
1 beau potimarron, 5 carottes, 2 pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 500 g de viande de bœuf hachée, Quelques branches de persil (ou lyophilisé), noix de muscade râpée, 1 pincée de paprika doux, 1 pincée de piment doux, Sel, Poivre, 50 g de gruyère râpé

Après avoir lavé le potimarron et peler les carottes et les pommes de terre, faire cuire séparément le potimarron et les carottes ainsi que les pommes de terre. Réaliser une purée en écrasant bien. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade râpée. Dans une poêle faire dorer l'oignon haché puis ajouter la viande et le persil haché ainsi que l'ail pressé. Faire revenir le mélange. Assaisonner avec du sel, du poivre, le paprika et un peu de piment. Verser la préparation dans un plat allant au four puis recouvrir avec la purée de potimarron. Parsemer de gruyère râpé et faire gratiner au four 1/4 d'heure à 20 minutes à 180°C (thermostat 6).

Le saviez vous ? En ce qui concerne le potimarron (orange ou vert) inutile de l'éplucher ! sa peau est tellement fine qu'on peut la laisser, elle cuit et disparaît en écrasant le potimarron



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



Pour 6 pers : 250 g de carottes, 130 g de sucre, 2 œufs, 60 g de cerneaux de noix concassés, 130 g de beurre fondu, 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1/2 c à c de cannelle.

Gâteau aux carottes

Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C). Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter. Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure. Laisser tiédir avant de démouler. On peut utiliser ½ sachet de levure chimique et rajouter une pincée de bicarbonate de soude. Le bicarbonate fait lever les pâtes et rend les pâtisseries plus légères et plus digestes. Ce gâteau est surprenant, car on ne soupçonne pas la présence des carottes

Le rutabaga, ce légume « oublié »



Un légume à redécouvrir...

Connu pour avoir évité la famine pendant des périodes de guerre, le rutabaga (également appelé « chou de siam ») est aujourd'hui un légume apprécié pour la finesse de sa chair. Ses fibres contribuent au transit intestinal normal et il est naturellement diurétique. En outre, il est peu calorique.

Le rutabaga est aussi : **source de potassium** (système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine), **source de vitamine C** (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer) Il contient aussi : **de la vitamine B9, de la vitamine B1**, du manganèse. des glucosinolates (des composés aux vertus anticancer).

Il est facile à travailler et se cuisine comme la pomme de terre: en purée, frites, en croquettes, au four, rôtis, sautés, etc. Il se consomme le plus souvent en soupe, mélangé à d'autres légumes, mais l'on peut tout à fait le manger seul, en accompagnement d'une viande par exemple. Plat emblématique de la culture française, **le pot au feu** se prépare toujours avec un rutabaga.



SCI



Producteur



Distributeur