

# A vos marmites...



## Poêlée de courge spaghetti

Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante. Brosser sous l'eau la courge spaghetti, la couper en deux puis retirer les pépins. La cuire 30 min dans une lèchefrite avec un fond d'eau. Piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson de la courge. La sortir du four et laisser refroidir. A l'aide d'une fourchette, gratter la courge de sorte à décoller tous les filaments, réserver. Découper en cubes le tofu fumé (ou le poulet), le mettre à mariner le temps de la préparation dans de la sauce soja. Laver rapidement les champignons, couper le pied et les tailler en lamelles. Les mettre à chauffer sur feu doux dans une sauteuse antiadhésive, saupoudrer du sel fin, couvrir de sorte qu'ils dégorgent et cuisent dans leur jus pendant 10 mn, puis 10 mn à découvert. En fin de cuisson, ajouter la ciboulette et l'ail, bien mélanger, recouvrir et réserver. Faire cuire le riz et réserver. Ajouter les cubes de tofu fumé mariné aux champignons de Paris, chauffer sur feu doux quelques minutes. Dans un grand saladier, mélanger le tofu, les champignons, la chair de courge, 8 belles cuillères à soupe de riz basmati, puis l'huile de colza et du sel fin. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Servir chaud.

Pour 4 pers : 1 courge spaghetti moyenne, 500g de champignons de Paris, 1/2 verre de riz basmati, 250g de tofu fumé (ou 250 g de poulet émincé), sauce soja pour la marinade, 1/2 c. à s d'ail déshydraté (ou 2 gousses), 1 c. à soupe de ciboulette séchée (ou fraîche), 2 c. à s d'huile de colza.



## Haricots à la charentaise

Ecosser les haricots et les laisser tremper toute la nuit dans de l'eau. Les égoutter et les faire revenir dans l'huile avec les oignons, les échalotes et les carottes épluchées et coupées en rondelles. Ajouter les lardons fumés. Lorsque les légumes et les lardons ont pris couleur, ajouter les tomates, 1/2 litre d'eau, le sucre, du sel, remuer le tout. Ajouter le bouquet garni. Saler, poivrer et laisser mijoter environ 1h30 heure à feu doux.

Pour 4 pers : Vos haricots secs, 4 c à s d'huile, 2 carottes, 1 gros oignon émincé, 1 échalote émincée, 1 boîte de 400 g de tomates entières, 200 g de lardons fumés, 4 gousses d'ail, 1 morceau de sucre, 1/2 litre d'eau, 1 bouquet garni, sel et poivre.



## Tarte aux quetsches parfumée au pain d'épices

Préchauffer le four th.7 (210°C). Dénoyer et couper les prunes en quartiers. Abaisser et foncer la pâte sablée dans un moule ou un cercle à tarte. Disposer les quartiers de fruits sur le fond de tarte. Dans un récipient, casser et mélanger les œufs, ajouter le sucre, puis la crème, le lait et le mélange d'épices à pain d'épices. Verser la préparation sur le fond de tarte garni. Enfourner pour 20 min de cuisson. Saupoudrer de cassonade 5 min avant la fin de cuisson et remettre à cuire.

1 pâte sablée, une quinzaine de quetsches, 2 œufs, 20 cl de crème semi-épaisse, 5 cl de lait, 2 c. à s de sucre, 1 c. à s de cassonade, 1 c à c de mélange à pain d'épices (ou mélange cannelle, gingembre, muscade)

2



Diététique



Sucrée



Végétarien



Gourmand

# Connaissez vous ?



Avant de croquer dans vos épis de maïs il faut les éplucher (retirer feuilles et fils) et les faire cuire,  
- Soit 10 minutes dans de l'eau bouillante salée,  
- Soit grillé au barbecue environ une dizaine de minutes en le retournant régulièrement. Les épis se servent avec du sel et du beurre (on badigeonne l'épi) et pour plus de facilité on peut le maintenir grâce à 2 cure-dents enfoncés de chaque côté.



Le "jardin" est né de l'initiative de la Maison de Quartier des Bois Blancs qui souhaitait proposer un outil d'insertion ayant du sens. Ils m'ont embauché en novembre 2012 pour monter le projet, un an plus tard nous commençons les travaux d'installation à Gondcourt.

Cyrielle qui est la responsable du CIBB (Centre d'Insertion Bois Blancs) nous explique le fonctionnement de la structure.

Le terrain fait 2,89 hectares, il appartient à l'Agence de l'eau Artois Picardie qui cherchait un porteur de projet pour convertir le champ en bio. Nous nous sommes donc portés candidat à la location car le choix du bio était une évidence pour moi. Nous cherchons à produire des légumes de façon à pouvoir assurer la pérennité du projet mais nous avons aussi un travail de transmission et d'apprentissage à faire pour nos jeunes salariés, produire en bio c'est travailler dans le bon sens pour l'être humain et la nature, ça instruit et reconstruit ! 4 personnes (2 filles, 2 garçons) âgées de 19 à 23 ans travaillent ici. Elles sont embauchées en contrat d'avenir pour une durée de 3 ans ce qui leur permettra de se professionnaliser. Il est prévu qu'elles entrent en parcours de formation qualifiante (maraîchage ou autre selon les projets de chacun) pour avoir un métier dans les mains à la fin de leurs contrats.

Nous cultivons depuis quelques mois une vingtaine de légumes en conversion (C2\* depuis le 10 juillet 2014). Nous élevons nos plants chez nous pour avoir le plaisir de voir le fruit de notre travail s'épanouir et pour choisir ce que nous voulons mettre ! Nous privilégions les variétés anciennes et locales, tomates, aubergines, poivrons, carottes, courgettes, choux, courges, salades ... et tout cela avec un minimum d'outils (très peu de mécanisation notre seule « machine » est une motobineuse !) nous sommes donc fier du travail accompli par l'équipe et de leur investissement pour le développement du projet. Et des projets ce n'est pas ce qui manque : création d'un jardin pédagogique pour les écoliers du village et ceux des Bois Blancs, installation de 2 serres cet hiver, création d'une cave naturelle pour la conservation des légumes ... Aussi, nous participons aux portes ouvertes de la bio le samedi 27 sept. de 10h à 17h.

\* La C2 signifie conversion 2eme année, elle concerne les parcelles qui étaient auparavant cultivées en agriculture conventionnelle. Le producteur doit travailler ses parcelles 2 ans comme des parcelles bio mais n'a pas le droit d'obtenir le label « Agriculture bio » qu'au bout de 2 ans.

Producteur

Distributeur

3

## Sorties du Week end...

➔ **Rappel** : Ce dimanche de 10h à 18h, c'est « La fête du biocabas » à la ferme du Héron à Villeneuve d'Ascq !



Le lundi 22 septembre à 18h30 la boutique « Artisans du Monde Tourcoing » vous invite à l'inauguration de leur magasin rénové.

Artisans du monde vous invite à venir visiter leur boutique remise à neuf grâce à leurs bénévoles. A cette occasion le lundi 22 septembre à 18h30 ils fêteront également les 40 ans d'engagement de leur fédération dans le commerce équitable (1974/2014), venez nombreux au 14 rue nationale à Tourcoing.

**Dimanche 14 septembre, Observation des oiseaux au site ornithologique départemental des cinq tailles à Thumeries (59)**

Les jours raccourcissent, la bande de Vanneaux de la Plaine de la Pévèle trouve aux bassins calme et nourriture. C'est aussi l'époque du passage migratoire du Busard des roseaux, du Balbuzard Pêcheur et du Faucon Hobereau. Les Hirondelles se rassemblent dans les roselières en préparation de leur migration. Au site des Bassins et Bois des Cinq Tailles de La Neuville Thumeries. Rendez-vous à 9 heures sur le parking du site en sortie de Thumeries, route de Mons en Pévèle. Tenue sombre et discrétion de rigueur. Inscription obligatoire : non. Info : nature.vie@laposte.net

## Courrier des abonnés

Une de nos abonnées vient de nous poser une question par mail, question que se posent souvent les abonnés (notamment les nouveaux) :

« j'ai bien reçu le planning des livraisons mais j'ai un soucis pour la date du 1 octobre, je travaille et fini tard mes journées. est il possible de décaler cette date au 3 octobre? ou alors garder le 1 er octobre mais changer le point relais ? »

Pour répondre à cette personne, je lui dirai qu'elle peut très bien modifier elle même son point relais sur notre site internet. Pour cela il lui suffit de noter son « nom d'utilisateur » et son « mot de passe » sur la page d'accueil de notre site internet [www.biocabas.com](http://www.biocabas.com) et d'aller dans « mes dates de livraisons »

Une fois dans le tableau de livraison il est possible de décaler une ou plusieurs dates (au moins 8 jours avant) ou de modifier un point relais. Il faut également passer par là pour se réabonner.



Coopérative Norabio 8 rue Jean Bourgeois 59147 Gondcourt- 03.61.58.41.61  
email : [biocabas@norabio.fr](mailto:biocabas@norabio.fr)- [www.biocabas.com](http://www.biocabas.com)- Imprimé sur du papier recyclable et réalisé par nos soins. Certifié BIO FR-01.



Jeudi 11 Septembre

## Edito...

La fin de l'été signe l'arrivée des premières courges (cette semaine le Potimarron ou la très originale courge Spaghetti ! En ce moment on récolte aussi le maïs, profitez en à pleines dents car la période du maïs frais ne dure pas longtemps ! Pour ceux qui ont des carottesottes n'hésitez pas à mettre les fanes dans la soupe !

\* en conversion

Cette semaine, dans votre Biocabas : 2ème année

| Produit  | solo | classique | familial | Producteur   |
|--|------|-----------|----------|--|
| Courge Spaghetti ou potimarron                 |      | X         | X        | Serge Dreumont ( Louvignies Quesnoy, 59)   |
| Haricot coco « Big Borlotto »                  |      |           | X        | Olivier Fichaux (Richebourg, 62)   |
| Maïs   | X    | X         |          | Le jardin d'Elodie* (Helfaut, 62) et L.Beghin                                    |
| Poireau  |      | X         |          | Bertrand Devienne et Vert Tige (Wavrin, 59)                                      |
| Betterave Chioggia                             | X    |           | X        | Centre d'Insertion Bois Blancs * (Gondcourt, 59) et François Soudan (Beuvry, 62) |
| Aubergine                                      | X    |           |          | S. Dreumont, Lycée horticole (Lomme, 59)   |
| Carotte  |      | X         | X        | François Henri Lecas (Flines les raches, 59)                                     |
| Salade   |      |           | X        | A. Delebecq (Wambrechies, 59)Lionel Beghin (Beuvry, 62)                          |
| Prune Quetche (à laisser murir quelques jours) | X    | X         | X        | Pierre Dancoisnes (Voyennes, 80) et Anne Lieven (Etaples, 62)                    |

La courge Spaghetti est une courge allongée, blanche qui a la particularité d'avoir une chair une fois cuite qui s'effiloche comme des spaghettis ! Pour les obtenir il vous suffit de cuire la courge entière au moins 40 min dans de l'eau bouillante salée ou 1 h au four Th6 (180° C). Ensuite il faut la couper en 2, retirer les graines et l'effilocheur avec une fourchette. Vos prunes doivent rester à température ambiante quelques jours avant d'être consommées.