

La semaine dernière, j'ai eu l'occasion d'avoir notre producteur de cresson au téléphone et suite à certains de vos retours, je lui ai posé la question :

Pourquoi mettre le cresson en sachet ?

Il m'explique que le cresson est une plante qui apprécie les milieux humides : la culture en bassin ou au bord d'un cours d'eau est donc particulièrement bien adaptée. C'est pourquoi il met le cresson en « sachet fraîcheur » sinon les feuilles deviendraient jaunes en quelques heures. Ainsi, pour limiter le phénomène dans vos cabas, il préfère les ensacher.

Les recettes de la feuille de chou



Tarte champignons & poulet

- 1 pâte feuilletée
- 3 oeufs
- 20cl de crème fraîche
- 1 càs de moutarde
- 2 càs de sauce soja (salé)
- 1 blanc de poulet
- 300g de champignon
- 1 oignon
- 50g de gruyère râpé
- 30g de graine de sésame

Émincer les champignons, l'oignon et couper en petits dès le poulet. Les faire revenir à la poêle. En fin de cuisson, ajouter 2 càs de sauce soja, continuer à cuire encore 3 minutes. Dans un saladier, mélanger les oeufs, la crème, la moutarde et la poêlée. Dérouler la pâte feuilletée dans le moule à tarte, verser la préparation, puis répartir sur le dessus du gruyère râpé et des graines de sésame. Enfourner à 180°, 40min.

Cailles à la cannelle sur lit de pommes

- 2 cailles
- 2 pommes Boskoop
- 2 oignons
- 100g de raisins secs
- 5cl de rhum
- Sucre
- Beurre
- Cannelle moulue
- Sel et poivre

Tremper les raisins dans le rhum avec 5 cl d'eau. Saler et poivrer les cailles Les garnir avec les raisins égouttés. Les poser dans un plat beurré. Les badigeonner avec un peu de beurre, saupoudrez-les de cannelle. Enfourner pour 30 minutes au four à 180 °C. Peler et émincer les pommes. Émincer les oignons. Faites-les fondre à feu doux dans une grande poêle avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes et oignons soient tendres. Servez les cailles sur les pommes aux oignons.

Pesto de cresson aux pistaches

- 1 botte de cresson
- 10cl d'huile d'olive
- 125g de pistaches vertes
décoquillées non salées
- 100g de parmesan
- 2cl de jus de citron

Rincer le cresson. Dans une poêle, faire torrifier les pistaches quelques minutes à feu moyen. Verser les pistaches, le parmesan et le cresson dans un mortier. Piler jusqu'à obtenir une première pâte grossière. Ajouter le jus de citron et délayer progressivement avec l'huile d'olive. Goûter, poivrer et rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire. Ce pesto se garde 3 à 4 jours dans le réfrigérateur.

L'info du produit



Le champignon brun de Paris

La Champignonnière de la famille Delignières à Toeufles Stéphane et Marie Jeanne Delignières sont une famille de myciculteur depuis quelques années : Le GAEC DELIGNIERES est passé d'une culture d'endive en agriculture conventionnelle à une culture biologique : le champignon de Paris.

Une culture de qualité avec une véritable éthique, l'objectif est de fournir un produit sain, sans traitement chimique.

Les champignons sont produits dans des cellules tempérées et climatisées, sur des bacs contenant une bonne partie de fumier de cheval de leur coin : Toeufles, une petite commune à la limite de notre grand site la Baie de Somme et du Vimeu Vert. La cueillette est manuelle et c'est un travail laborieux mais très efficace. En ne cueillant que les gros champignons, on laisse les plus petits terminer leur croissance. Les champignons sont triés et mis immédiatement en barquette.



Sources :

www.chaquelegumesarecette.wordpress.com

www.epicurien.be

www.lesfoodies.com

Sorties de la semaine



Vous avez des projets ou des idées pour faire du quartier VAUBAN-ESQUERMES à LILLE un QUARTIER DURABLE ?

Venez participer au FORUM OUVERT, partager vos envies, donner votre avis

Samedi 1^{er} avril de 9h à 17h au centre social de Vauban Esquermes, 77 rue Roland, à Lille. Inscription sur forumouvert.lille.fr ou au 03 28 36 11 73 ou en mairie de quartier Vauban-Esquermes, 212 rue Colbert

Conférence/atelier : Faire sans pesticide dans les jardins

Faire sans pesticide dans les jardins. Adoptez la gestion différenciée pour vos espaces verts et votre jardin. Venez trouver des méthodes alternatives à l'utilisation de produits phytosanitaires avec «Eco'LogiC» le bureau d'études qui accompagne les collectivités à la gestion de leurs espaces verts en zéro phyto.

Vendredi 31 mars à 13h30, contact : Mathilde au 03 21 41 70 07 ou mathilde.t@apetitspas.net

Courrier des abonnés



« Bonjour à tous,

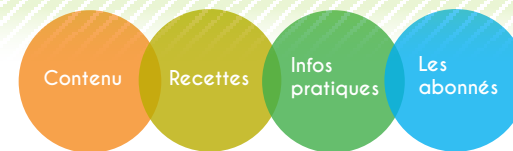
La semaine dernière, vous avez reçu un mail disant que vous ne recevrez pas de Biocabas la semaine de Pâques, c'est à dire les 18, 19 et 20 avril. Effectivement, les Biocabas seront fermés toute la semaine, il n'y aura donc pas de confection ni de livraison. Il s'agit pour nous d'une période dite «creuse», en effet c'est la période de transition entre les cultures d'hiver et les cultures d'été.

Bonne semaine à tous,
Emmanuelle »

Jackie en alternance au Biocabas, vous propose cette semaine une nouvelle version de la feuille de chou, n'hésitez pas à nous donner votre avis.

biocabas@norabio.fr - 03 61 58 41 61

Retrouvez-nous sur www.biocabas.com Facebook/biocabas Biocabas



La feuille de chou

Jeudi 30 mars 2017

Édito

Ces derniers jours, il faisait déjà 30°C sous les serres. C'est l'occasion pour nos producteurs d'être en plein « boom » de travail. Les plants de tomates, les fraises, les aubergines, les courgettes... sont mis en terre afin de confectionner vos futurs paniers d'été !

Le contenu de vos paniers



Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pomme de terre Ditta		X	X	EARL Hervieu (Beaumontel)
Poireau	X			Vertige (Wavrin, 59)
Carotte		X	X	El Bio Gardin (Louvignies Quesnoy, 59)
Oignon (offert)	X	X	X	François Desruelles (Carvin, 62)
Champignon Brun	X	X	X	GAEG Delignières (Toeffles, 80)
Cresson	X	X	X	Bertrand Bouclet (Blessy, 62)
Radis red meat			X	Le Jardin d'Élodie (Helfaut, 62)
Pomme Boskoop	X	X	X	Nicolaï - Fruitière de Picardie (Vron, 80)

François Desruelles, producteur à Carvin à terminé son stock d'oignons. Il souhaite vous faire profiter des derniers de son exploitation. Bon appétit !

