

A vos marmites...



Salade de courgettes crues

Nettoyer les courgettes, couper la queue mais il ne faut pas les éplucher, la peau a bon goût ! En revanche, il faut quand même utiliser votre économiseur pour les émincer en fines lamelles dans la longueur. Réserver dans un grand saladier. Dans un bol préparer la sauce, avec l'huile d'olive, l'huile de colza, le citron, le vinaigre, le sel. Verser sur les courgettes et mélanger bien (n'hésitez pas à y mettre les mains pour enduire chaque lamelle de courgette). Hacher quelques feuilles de menthe finement et les parsemer sur les courgettes. Laisser reposer au moins une heure au réfrigérateur avant de déguster cette entrée très fraîche et croquante.

Pour 3 pers : 3 courgettes (plutôt petites), quelques feuilles de menthe, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe d'huile de colza, le jus d'1/2 citron, 1 c à soupe de vinaigre, sel, poivre.



Haricots verts (ou violet ou beurre) aux chipolatas

Ecosser les haricots verts et les laver rapidement. Les disposer dans une cocotte minute (ou à défaut une casserole moyenne), disposer dessus les chipolatas et verser la boîte de pulpe de tomate dessus. Saler et poivrer à votre convenance. Faire cuire 20 minutes à l'autocuiseur ou à la casserole au moins 30 minutes.

800 g de haricots verts, 1 boîte de pulpe de tomates nature, 6 ou 7 chipolatas, sel et poivre



Tarte aubergine et tomate italienne

La pâte : mélanger rapidement avec la paume de la main la farine, le sel et l'huile avec le beurre ramolli en pommade. Ajouter un trait d'eau, pour lier et rassembler la pâte en boule (si elle est trop collante, rectifier en ajoutant de la farine), et laisser reposer 1 h si possible. Laver et découper les aubergines et les mettre à griller au four (sur une plaque huilée) une quinzaine de minutes (en les retournant à mi cuisson). Laisser refroidir. Étaler la pâte dans un moule fariné, saupoudrer le fond de tarte de parmesan râpé, puis étaler la moitié des aubergines. Parsemer de la moitié des tomates et de mozzarella, saler, poivrer et répéter une fois l'opération. Terminer avec un filet d'huile sur l'ensemble, puis du parmesan. Enfourner pendant 20 min à thermostat 6/7 (200°C), et servir tiède ou froid. A servir avec un vin rosé bien frais !

Pour 6 pers : Pour la pâte : 150 g de farine, 75 g de beurre, 1 fond de verre d'eau, sel, 1 trait d'huile d'olive. Pour la garniture : 300 g d'aubergines, 3 tomates, 1 boule de mozzarella coupée en dés, parmesan râpé, huile d'olive

Connaissez vous ?



Aubergine champignons-mozzarella

Couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur, détailler des petites croix dans la chair et les enduire d'huile d'olive. Enfourner à 180°C pendant 20 minutes. Pendant ce temps, émincer l'oignon et la gousse d'ail et les faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter les champignons, puis le coulis de tomate, assaisonner et laisser mijoter 5 minutes à feu doux. Lorsque l'aubergine est cuite, verser ce mélange dessus et recouvrir de tranches de mozzarella. Enfourner pour 5 minutes à 190°C encore, puis laisser gratiner. Servir chaud, tel quel ou avec du riz pour les féculents, et parsemer de basilic ciselé.

Pour 4 pers : 2 aubergines, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 2 boules de mozzarella, 8 cuillères à soupe de coulis de tomate, une boîte de champignons de Paris émincés, de l'huile d'olive, un peu de basilic ciselé



Cake à la reine-claude

Préchauffer le four à 210 °C (thermostat 7). Laver les reines-claude. Si la peau des prunes est trop amère, la retirer. Dénoyer les fruits et les couper en petits morceaux. Faire fondre le beurre doucement. Pendant ce temps-là, fouetter, à la main, les œufs et les sucres, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter progressivement la farine, puis le beurre fondu en mélangeant bien. Incorporer la levure et les reines-claude en morceaux. Beurrer et fariner un moule à cake, et verser la préparation. Faire cuire au four environ 35 minutes. Si le cake se colore trop vers la fin, recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium. Vérifier la cuisson du cake avec la lame d'un couteau, elle doit être sèche. Laisser le cake refroidir avant de le démouler.

Pour 6 pers : 500 g de reines-claude, 250 g de farine, 1/2 de sachet de levure, 4 œufs, 240 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de beurre.



Moelleux aux reines-claude

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre ces derniers avec le sucre, 1 pincée de sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre puis progressivement la farine et la levure. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation précédente. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer un moule à tarte. Y verser la pâte. Dénoyer les reines-claude et les disposer sur la pâte. Enfourner pour 30 minutes. Servir tiède ou froid.

Pour 8 pers : 100 g de sucre roux, 100 g de beurre ramolli, 125 g de farine, 3 œufs, 500 g de reines-claude, 1/2 paquet de levure chimique



Diététique

Sucrée

Végétarien

Gourmand

Producteur



Distributeur



Sorties du Week end...

« Pole to Pole », le zoo se la joue « polaire » à Lille



Depuis le samedi 5 juillet et jusqu'au 2 novembre 2014, le zoo de Lille vit au rythme de sa nouvelle campagne de sensibilisation sur les milieux polaires. Baptisée « Pole to Pole » (en français, « D'un Pôle à l'Autre »), celle-ci est lancée par l'Association européenne des zoos et aquariums et permettra à tous, petits et grands, d'en savoir un peu plus sur ce milieu naturel particulier, sa faune... et aussi tous les gestes éco-citoyens pour lutter contre le réchauffement climatique. A cette occasion, de nombreux ateliers, accessibles aux enfants dès 2 ans, sont organisés tout l'été... Tout au long de la campagne, participez aux jeux en autonomie et découvrez les panneaux d'information sur le thème des milieux polaires, de leur faune et des menaces qui pèsent sur elle. Chaque mercredi, de 13h30 à 16h30, venez rencontrer l'équipe d'animation du zoo pour tout savoir sur la préservation des milieux polaires, les gestes éco-citoyens et la lutte contre le réchauffement climatique. Tous les dimanches de 10h30 à 12h et les mardis de 14h à 15h30, venez fabriquer votre diorama (maquette en volume présentant les animaux polaires dans leur environnement) et ramenez-le à la maison (4 € la réalisation, réservation conseillée au 03.28.52.07.00, à partir de 6 ans). Tous les mercredis de 10h30 à 11h30, à l'aide de matériaux recyclés, repartez avec votre masque d'ours polaire (4 € la réalisation, réservation conseillée au 03.28.52.07.00, à partir de 2 ans).

Le Parc Zoologique de Lille, Parc de la Citadelle, avenue Mathias Delobel à Lille.

Courrier des abonnés

Les deux premières semaines d'août les jeunes en insertion du SCI (qui confectionnent et livrent les biocabas) partent en congés. C'est l'équipe restante du biocabas qui livre vos paniers. En étant moins nombreux, nous aurons sûrement un peu de retard dans les tournées. N'allez donc pas trop vite dans votre point relais pour récupérer votre sac, mais plutôt en fin de journée, merci !

Rappel : Une grande partie de nos points relais commerçants ferment leurs portes quelques semaines pendant l'été, vos paniers sont automatiquement décalés. Si vous souhaitez les maintenir, n'hésitez pas à me contacter afin de peut être trouver un autre lieu de livraison qui vous conviendrait !

Sandrine tel : 03.61.58.41.61, biocabas@norabio.fr



Jeudi 7 août 2014

Edito...

Nous sommes maintenant en plein cœur de l'été, les moissons vont bon train dans les champs, la cueillette des fruits également, profitez en ! Cette semaine se sont des reines-claude qui sont à l'honneur ! (à nous les bonnes tartes !)

Cette semaine, dans votre Biocabas :

Produit	solo	classique	familial	Producteur
Haricot violet ou beurre		X	X	Interval (Haubourdin, 59)
Courgette	X	X	X	Interval (Haubourdin, 59) et Vert Tige (Wavrin, 59)
Concombre		X		Les jardins de l'Esat (Linselles, 59) et Interval
Aubergine	X	X		Vert Tige (Wavrin, 59) ou Interval
Tomate	X		X	Vert Tige (Wavrin, 59) ou Interval
Artichaut			X	Leduc Jean-michel * (Douchy, 02)
Prune Reine Claude	X	X	X	Pierre et Amandine Lecerf (Baudignies, 59)

Vous trouverez cette semaine des reines chaudes, la variété 'Reine Claude d'Oullins' est un fruitier à port érigé très productif. Il a une floraison moyenne à très tardive. Autofertile. Il n'a pas besoin d'un autre prunier pour sa pollinisation. Ses fruits sont vert jaune arrondis de 50g environ. La chair est jaune assez juteuse, très sucrée et parfumée. Il est résistant à la chute des fruits.

* en conversion 2ème année

