

Sorties de la semaine



Dimanche 26 novembre, de 10h à 17h, à Ruisseauville.,
A Petits PAS vous propose une journée consacrée à
l'arbre de la graine au fruit! (A l'occasion du Festival de l'Arbre (du 18 au
26 novembre 2017),

De 10h à 12h30 : Animation "Produire ses graines de variétés anciennes" avec Richard Boucherie du Centre régional des ressources génétiques du Nord-Pas de Calais. Inscription obligatoire avant le 23 nov. De 12h30 à 14h : Auberge espagnole. De 14h à 15h : Balade digestive autour de la reconnaissance des arbres et de leurs secrets... De 15h à 17h : Tressage de saule-osier. Venez fabriquer un bel objet en osier avec Artsalix. Inscription obligatoire avant le 23 nov. Toute la journée : plantation d'une haie champêtre et atelier gustatif autour des variétés de pommes régionales. Pour une bonne organisation, certains ateliers sont uniquement sur inscription jusqu'au 23 novembre au 03.21.41.70.07 - ou à : pauline.e@apetitspas.net Gratuit- sur inscription

Chantier Nature à Herrin : Arrachage de Renouée et plantation d'arbres et arbustes, le 18 et le 25 Novembre 2017 Lieu : Herrin, Horaires : de 9h à 12h. Un chantier participatif en deux temps est organisé au mois de Novembre sur l'Espace Chico Mendès d'Herrin. Le samedi 18 Novembre est prévu l'arrachage d'une tache de Renouée du Japon à l'entrée du site en partenariat avec l'association Help Asso. Le samedi 25 Novembre, une plantation sera organisée dans le cadre du festival de l'arbre au niveau de la tache de Renouée arrachée le samedi précédent.

Venez nous aider seul ou en famille pour une matinée conviviale (les boissons chaudes seront fournies) ! Merci de nous prévenir de votre présence par mail ou par téléphone au 03 20 12 8500, ou contact@nn-chicomendes.org

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



La Feuille de Chou

Mardi 14 novembre 2017

Cette semaine nous vous mettons des topinambours dans les biocabas, ce légume ancien très consommé pendant la dernière guerre remplaçait la pomme de terre !

On le récolte juste après les premières gelées car il est ainsi plus digeste, d'ailleurs sachez que pour le cuire mieux vaut ajouter une pincée de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson.

Le contenu de votre panier



Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Courge Jack be little	X		X	Olivier Halluin (Heudicourt, 80)
Courge Spaghetti		X		B. Laloux (Boiry Ste Rictude 62)
Betterave rouge *	X	X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Poireau		X	X	Stéphane Dreumont (Gremevillers 60) et Vert Tige (Wavrin, 59)
Mâche ou mizuna	X	X	X	Stéphane Dreumont (Gremevillers, 60) ou Vert Tige (Wavrin, 59)
Topinambour			X	David Weeksteen (Herzeele, 59)
Poire Conférence	X	X	X	Tb Vergers (Saulty, 62)

* en conversion 2^{ème} année

Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 pers : 800 g de betteraves – 250 g de mâche ou mizuna - 6 noix fraîches - 4 oeufs bio - 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - 1 cuillère à café de moutarde en grains à l'ancienne - fleur de sel et poivre du moulin

Salade betteraves, mache (ou mizuna), œuf mollet

Cuire les betteraves entières 40 minutes à l'autocuiseur et les laisser refroidir. Œufs mollets : Faire bouillir une casserole d'eau légèrement salée. Quand l'eau bout, plongez-y les oeufs et les faire cuire pendant 4 à 5 minutes. Arrêter le feu et rafraîchir les oeufs immédiatement. Les mettre de côté, vous les éplucherez quand ils auront refroidis. Laver et essorer la salade. Préparer la vinaigrette : fleur de sel + poivre du moulin + moutarde + vinaigre. Bien émulsionner. Couper les betteraves en fines tranches (idéalement à la mandoline). Les disposer harmonieusement en rosace dans chacune de vos assiettes. Répartir la mâche au centre de vos assiettes. Ajoutez un oeuf mollet puis parsemez de noix concassées et de vinaigrette. <http://yzafoodista.canalblog.com>

Gratin poireaux, pommes de terre et reblochon

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6-7). Éplucher et laver les poireaux, couper la partie verte. Fendre les blancs en 4 dans le sens de la longueur, puis les rincer sous un filet d'eau froide et bien les sécher. Les émincer. Dans une poêle, faire fondre le beurre puis disposer les poireaux et saler. Remuer pour bien les enduire de beurre, puis couvrir et cuire à l'étouffée pendant 30 min. Les poireaux vont cuire dans leur eau de végétation. Ils sont cuits lorsque toute l'eau est absorbée et que la pointe d'un couteau pénètre facilement dedans. Laver et éplucher les pommes de terre, puis les couper en fines lamelles. Les disposer ensuite dans une grande casserole, les couvrir d'eau froide et ajouter le gros sel. Les cuire pendant 5 min à partir de l'ébullition, puis les égoutter. Dans un plat à gratin beurré, alterner des couches de pommes de terre et des couches de poireaux. Saler et poivrer chaque couche. Pour finir, tailler des tranches de reblochon puis en recouvrir le gratin. Verser la crème dans le plat, puis enfourner à 180 °C pendant 20 min.



Le mizuna

est une plante bisannuelle à feuillage vert



foncé de forme découpée, originaire des zones maritimes du nord de la Chine, de Corée et du Japon. Cette plante de la famille du chou fait partie avec les moutardes, le mibuna, le komatsuna, le tah-tsaï, et bien d'autres variétés, du grand choix de légumes que l'on trouve sur les étals des marchés en Asie. On le cultive depuis le 17ème siècle au Japon et c'est après la seconde guerre mondiale qu'il apparait d'abord aux Etats-Unis puis en Europe. Ce légume très ancien en Asie peut atteindre la taille de 40 cm. Les Japonais utilisent le mizuna aussi bien dans les soupes, les salades, avec des cornichons. En Europe, nous l'utilisons surtout en salade, mélangée avec d'autres feuilles comme la laitue, la roquette, l'oseille ou d'autres plantes de cette grande famille.... Son goût est entre l'oseille et les épinards, ce qui permet de l'utiliser un peu partout comme légume. On peut l'utiliser comme légume dans un pot-au-feu, cuit avec du poisson, ou des tagliatelles à la crème. le mizuna est riche en calcium en plus de la vitamine A et C.

la mâche

Avec la laitue et la chicorée **la mâche** constitue la troisième grande famille de salades. Ces rosettes de feuilles rondes, d'un beau vert foncé et brillant, sont charnues et croquantes. Originaire du bassin méditerranéen, la mâche fait figure de salade hivernale de référence sur les étals, même si elle se consomme tout au long de l'année. Son goût subtil et raffiné vous régale lorsqu'elle est crue, en salade, mais aussi cuite, en velouté et en accompagnement. Cette petite salade regorge d'atouts nutritionnels. Riche en vitamines (elle contient trois fois plus de vitamines C que la laitue) et en bêta-carotène, elle présente aussi une forte teneur en fibres et, plus rare pour un légume, en Oméga 3.

Topinambours braisés aux petits lardons



Pour 2/3 pers : 200 g de lard maigre coupé en lardons, 800g de topinambours, 2 oignons, 2 carottes, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, 30 g de beurre, 10 cl de vin blanc, 1 f de laurier, 1 brin de thym, 1 pincée de muscade râpée, sel,

Éplucher et émincer finement 2 oignons et 2 échalotes et l'ail. Peler et laver 2 carottes, les découper en petits dés. Peler les topinambours avec un économe, les laver avec soin et les couper en deux ou trois selon grosseur. Dans une cocotte, faire doucement rissoler les lardons dans 30 g de beurre puis les réserver. A la place, mettre les oignons, les échalotes, l'ail, les carottes, 1 feuille de laurier et le thym. Laisser étuver doucement pendant 5 min. Ajouter alors les topinambours, 1 pincée de noix muscade en poudre, du poivre et un peu de sel. Remettre les lardons et arroser de 10 cl de vin blanc sec. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 35 min.

SCI



Producteur



Distributeur