

Sorties de la semaine



Découverte de la trame verte avec Aquaterra :

Samedi 30 septembre à 14h30.

La trame verte vous connaissez ? Elle a pour but de préserver ou de restaurer les milieux naturels afin de permettre aux espèces de pouvoir circuler. Ce sont tout simplement des réservoirs de biodiversité reliés les uns aux autres qui permettent à la faune et à la flore de se déplacer. Ce samedi, nous vous proposons d'en découvrir une partie à pied !

Aquaterra, maison de l'environnement, 1573 bld des frères Leterme à Henin Beaumont,
Tel : 03 21 79 74 94

le dimanche 1^{er} octobre : « Les arbres régionaux » au Val de Marque à la chaîne des lacs.

Petits et grands, les arbres nous fascinent et nous inspirent. Allons apprendre à les reconnaître !

Tarif : gratuit

Renseignement : Nord Nature Environnement - 03 20 88 49 33

Courrier des abonnés



C'est terminé pour les courgettes et pour les tomates (vous avez été plusieurs ces dernières semaines à nous remonter des problèmes de qualité dus principalement au fait que nous sommes en fin de saison de ces produits).

Les prochaines légumes d'automne à arriver sont les courges, vous en trouverez dans vos biocabas de diverses variétés, pas de soucis la feuille de chou est là, on vous fournira toutes les infos pour les préparer et les cuisiner !

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 26 septembre

C'est l'été indien, « on remercie ce redoux qui permet de finir l'arrachage des légumes, auparavant c'était impraticable à cause de la pluie, la terre était trop grasse » dixit Alexandre Cazé maraicher à Vert Tige Wavrin.

| Produits | Solo | Classique | Familial | Producteurs |
|-------------------------------------|------|-----------|----------|--|
| Oignon jaune | X | X | X | Olivier Fichaux (Boiry ste rictrude, 62) |
| Pomme de terre Nicola (chair ferme) | X | X | X | Olivier Fichaux (Boiry Ste rictrude, 62) |
| Carotte | | | X | Stéphane Devillers (Coullemelle, 80) |
| Cresson | | X | X | Bertrand Bouclet (Blessy, 62) |
| Champignon brun | X | X | X | Dany Delignières (Toeufles, 80) |
| Pomme Elstar | X | X | X | Christine Boutin (Ambricourt, 62) |

La pomme Elstar est une pomme ronde de taille moyenne rouge à taches jaunes. La chair est blanche, sucrée et croquante, ce qui en fait une excellente pomme à couteau. Elle tient aussi très bien à la cuisson et fait de très bonnes compotes. Elle est mûre de fin août à octobre et peut se conserver assez longtemps.

Les recettes de la feuille de chou



Pommes de terres sautées aux oignons et lardons

Pour 4 pers :
Préparation : 20 minutes,
cuisson : 20 minutes
Pomme de terre
1 kg, Beurre
doux : 50 g, Sel
fin, Huile d'olive
: 10 cl, 1 oignon,
lardons fumés
150 g, poivre.

Eplucher et laver les pommes de terre. Les émincer en lamelles régulières de 5mm d'épaisseur à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline. Bien les rincer, puis les égoutter et les sécher dans un torchon propre. Eplucher et émincer l'oignon. Dans une grande poêle ou sauteuse, verser l'huile d'olive et sauter les pommes de terre, par petites quantités. Il s'agit de les cuire en les remuant régulièrement pour une cuisson homogène, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement à cœur et qu'elles soient légèrement colorées (compter environ 20 minutes). Une fois cuites les égoutter. Dans la même grande poêle faire dorer les lardons à feu vif pendant 3 minutes et les égoutter. Cuire ensuite les oignons à feu moyen avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes, puis les débarrasser. A nouveau dans la poêle, mettre le beurre à fondre, puis dorer les pommes de terre à feu moyen tout en les remuant. Ajouter alors les oignons et les lardons. Les assaisonner avec un peu de sel et poivrer. Servir.

Source : www.atelierdeschefs.fr



Tarte au chèvre et cresson

Pour 6 pers :
Préparation : 20 min
cuisson : 30 min.
1 pâte brisée, 4 œufs, 10 cl de lait, 10 cl de crème liquide, 100 g de fromage de chèvre, 1 bouquet de cresson, sel, poivre

Déroulez la pâte sur son papier sulfurisé et tapissez-en un moule à tarte. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et la crème liquide, du sel, du poivre. Ajoutez le cresson lavé et émincé ainsi que le fromage de chèvre coupé en morceaux. Versez la préparation sur la tarte et faites cuire environ 30 minutes dans le four préchauffé à 180°C. Source : <http://cuisine.notrefamille.com>

Quelques autres utilisations du cresson : Servez le cresson :

en salade, accompagné de pommes et de noix concassées, relevé d'un trait d'huile d'olive. ...en sauce crémée, froide ou chaude, en accompagnement de poissons ; accompagné de dés de chèvre demi-sec ; mixé dans du fromage frais pour l'apéritif...



Dans son habitat naturel – eaux courantes, ruisseaux, sources, fossés –, le cresson des fontaines pousse à l'état sauvage sur un vaste territoire allant de l'Europe à l'Asie centrale. Ce serait l'un des légumes-feuilles les plus anciennement consommés. Sa culture proprement dite ne commencera qu'au XVIII^e siècle, en Allemagne. Il est particulièrement populaire en Grande-Bretagne, où, depuis le XVII^e siècle, on le considère comme un excellent dépuratif. Dans ce pays, la **cure de cresson du printemps** a toujours de nombreux adeptes. La culture du cresson d'eau s'apparente à celle du riz : on le produit dans des bassins peu profonds – ou cressonnières - qui sont périodiquement asséchés puis inondés. La plante tire ses nutriments essentiellement de l'eau, qui doit être riche en minéraux, relativement fraîche (10 °C ou 11 °C), et d'une **grande pureté**. Dans les cultures commerciales, cette eau fait d'ailleurs l'objet d'une surveillance sanitaire rigoureuse. Sinon, les personnes qui consomment du cresson risquent de contracter la fasciolose, une maladie parasitaire. Presque partout où on le produit, la récolte se fait à la main dans des conditions relativement difficiles. Tout se mange dans le cresson d'eau et le cresson alénois : feuilles, **tiges, fleurs**, jeunes gousses et graines. <http://www.passeportsante.net>



Pour 6 pers,
Préparation : 25 min, cuisson : 45 min : 300 g de carottes râpées, 250 g d'amandes en poudre, 4 œufs, 200 g de sucre, 60 g de farine, le zeste et le jus d'un demi-citron, 1/2 sachet de levure, sel, du beurre pour le moule.

Gâteau suisse aux carottes



Préchauffer le four à 180°C. Eplucher et râper les carottes, de façon à en obtenir 300 g. Mélanger le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter un à un le zeste, le jus du demi-citron, les carottes râpées, l'amande en poudre, la farine, le sel et la levure. Mélanger bien entre chaque ingrédient. Battre les blancs en neige bien ferme. Les incorporer délicatement à la pâte. Beurrer et fariner un moule à manqué. Verser la préparation et faire cuire 40 à 50 minutes (selon le four). Quand le gâteau est cuit, le sortir du four, le laisser refroidir et le démouler. Pour finir : Le glaçage : Mélanger le jus de citron, le sucre glace et le blanc d'œuf. Étaler sur le gâteau et laisser sécher. www.cuisine.journaldefemmes.fr

glaçage : 1 cuillère à soupe de jus de citron, 150 g de sucre glace, 1 blanc d'œuf

Le saviez vous ? : *Le gâteau aux carottes (en suisse allemand Rüeblitorte) est une spécialité suisse originaire du canton d'Argovie. Il est également connu dans le monde anglo-saxon, comme carrot cake.*

