

Les Prés du Hem dimanche 15 octobre 2017

Maman qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Mettons les petits plats dans les grands avec la Bardane, le Plantain et même les Chardons. Et bon appétit bien sûr ! Informations complémentaires : Rendez-vous à 14h30, Durée : 2h, tout public, gratuit, renseignements : Office de tourisme de l'Armentierois - 03 20 44 18 19

Les 13, 14 et 15 octobre 2017 : le rassemblement national des 20 ans des jardins partagés à Lille,

organisé par les AJOnC. Les habitant(e)s-jardinier(e)s de la France entière ainsi que le grand public seront conviés pour ces trois jours festifs où se mêleront expositions, concerts, projections, discussions, conférences, circuits découverte et autres animations autour du thème des jardins partagés. Plus d'infos l 03.28.550.330 facebook : ajonc, ajonc.org, jardinons.com. Entrée libre, ouverte à tous.



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



Mercredi 11 octobre

Nos producteurs font sécher leurs oignons actuellement : après avoir coupé leurs feuilles et les avoir déterrés, ils les alignent sur les champs pour les faire sécher et quelques jours après ils les ramassent avec un tracteur.



Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pomme de terre Artemis *	X	X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Céleri rave feuille		X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Chou-fleur	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Echalote ou blette	X	X	X	Stephane Devillers (Coullemelle, 80)
Carotte jaune			X	Primeurs fermières (Heudicourt, 80)
Pomme Boskoop *	X	X	X	Les vergers du Colombier (Suzanne, 80)

*Info : La pomme de terre Artemis est une pomme de terre à chair tendre, utilisation : cuite à l'eau ou pour la préparation de frites, elle n'est pas recommandée pour la réalisation de purée. * en conversion 2^{ème} année*

Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 pers : Un petit chou-fleur, 250 g de poisson (haddock, thon, saumon...), 1 oignon, 30 g de maïzena, 250 ml de lait, 1 c à c de curcuma (facultatif), sel, poivre. Crumble : 2 c à s de sésame, 2 c à s de flocons de céréales, 2 c à s de cerneaux noix, 50 g de beurre



Crumble de choux-fleur

Mixer les graines de sésame, les flocons et les cerneaux de noix ensemble jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter le beurre et malaxer avec les doigts puis réserver. Cuire le poisson et l'émincer. Faire revenir l'oignon émincé. Cuire le chou en petits bouquets à l'eau pendant 5 min. Faire chauffer le lait, ajouter la maïzena en remuant bien et les épices et faire cuire quelques minutes jusqu'à l'épaississement. Dans un plat à four, placer la garniture, recouvrir avec la sauce puis le crumble. Cuire au four 25 min à 200°C.



Gratin de côtes de blettes sauce tomate au boeuf

Pour 4 pers : un pied de blettes + 1 ou 2 feuilles, 250 g de bœuf haché, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 30 cl de coulis de tomates, 100 g de fromage râpé. 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude (facultatif), sel et poivre

Nettoyer les côtes de blettes en retirant le plus possible de fils, puis les couper en tronçons de 3 cm, les laver. Porter un grand volume d'eau additionnée de gros sel et de bicarbonate puis y cuire les côtes de blettes pendant une dizaine de minutes, elles doivent être tendres, vérifier la cuisson de la pointe d'un couteau, les égoutter et les réserver. (Le bicarbonate permet de préserver la blancheur de ces côtes). Chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon et l'ail finement hachés. Ajouter la viande et la laisser rissoler pendant 10 minutes en remuant souvent. Incorporer la ou les feuilles de blettes finement coupées, les épices, le coulis de tomates. Saler et poivrer et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Préchauffer le four à 200 °c. Répartir les côtes de blettes au fond d'un plat à gratin, verser la sauce à la viande, parsemer le dessus de plat de fromage râpé. Enfourner jusqu'à obtenir un beau gratin doré.

Source : <http://lespetitsplatsdebea.over-blog.com>



Ouverture nouveau point relais,

Nous venons d'ouvrir un nouveau point dans le Pas de Calais, à Sailly sur la lys, il s'agit de la boucherie Philippe, il se situe 3214 Rue de la Lys à 62840 Sailly-sur-la-Lys

Téléphone : 03 21 64 09 98

La boutique est ouverte tous les jours de 9h à 13h et 15h30 à 19h sauf le mercredi et le dimanche après-midi. Elle fait boucherie, charcuterie, traiteur.

Nous la livrons le mardi fin de matinée, vous pouvez récupérer les biocabas le mardi après-midi ou le jeudi (fermé le mercredi)

N'hésitez pas en parler autours de vous ou à le choisir comme nouveau point relais (dans ce cas merci de m'envoyer un mail).



Moelleux aux pommes et sa croute croustillante

3 pommes Boskoop, 250 g de farine + 1 cc de levure chimique
2 œufs, 70 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé
10 cl de lait
3 CS d'huile
1 pincée de sel, 50 g de beurre
50 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé

Préchauffer le four à 180°C. Eplucher les pommes et les couper en dès. Battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine mélangée à la levure chimique alternativement avec le lait et l'huile. Ajouter la pincée de sel. Verser la moitié de la pâte dans un moule à manquer en silicone de 24 cm de diamètre, répartir la moitié des pommes en dès dessus puis verser le restant de pâte et recouvrir avec les pommes restantes. Appuyer légèrement du bout des doigts pour les enfoncer. Enfourner pour 30 minutes. Préparer le croustillant en faisant fondre le beurre 40 s au micro-onde et en ajoutant les sucres. Verser le mélange sur le gâteau et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Source : <http://www.lapopottedemanue.com>



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



SCI



Producteur



Distributeur