

## A vos marmites...



### Verrines de concombre sauté sauce yaourt

Éplucher le concombre, le couper en 2, l'épépiner et le couper en petits dés. Chauffer l'huile dans une poêle et déposer les dés de concombre. Ajouter le curcuma, le curry, mélanger puis assaisonner de sel et poivre. Faire revenir quelques minutes pour obtenir une jolie coloration. Réserver et laisser refroidir complètement 2 heures environ. Sauce au yaourt : verser les yaourts dans un bol, ajouter le vinaigre, sel et poivre. Réserver au frais. Au moment de servir, répartir la sauce dans 4 verrines, ajouter le concombre, parsemer de sésame blond et de quelques feuilles de persil. Servir bien frais.

1 concombre long, 2 c à s d'huile de tournesol, 1 c à c de curcuma + 1 c à c de curry, 4 brins de persil, 4 c à c de graines de sésame blond, sel et poivre. 2 yaourts nature, 3 c à s de vinaigre blanc.



### Concombre farci fromage frais saumon fumé

Préparer le concombre: l'éplucher puis le couper en tronçons larges d'environ 2,5 cm. Évider chaque tronçon à l'aide d'un couteau que l'on tourne à l'intérieur afin d'éliminer les graines. Préparer la farce : mélanger le fromage avec le saumon grossièrement haché. Ajouter l'aneth ciselé, du poivre et un peu de sel (attention le saumon est déjà salé !). Garnir chaque tronçon de farce en faisant dépasser sur le dessus et mettre au réfrigérateur en attendant de servir.

1 concombre, 250 g de fromage frais (de type Saint Moret), 3 tranches de saumon fumé (120 g environ), sel, poivre, 1/2 bouquet d'aneth (ou 2 c à s d'aneth séché).



### Clafoutis tomates, courgettes, mozzarella

Peler et émincer les gousses d'ail. Trancher les courgettes et les tomates en rondelles (pas trop épaisses). Saler légèrement et laisser dégorger sur un torchon pendant 1 heure (on peut les couvrir avec un autre torchon pour bien absorber). Couper les boules de mozzarella en tranches fines. Chauffer le four à thermostat 6 (180°C). Fouetter les œufs dans un saladier avec la crème. Saler, poivrer. Beurrer un plat à gratin. Disposer en les intercalant des tranches de tomates, courgettes et mozzarella. Parsemer d'ail haché et de thym effeuillé. Saler et poivrer. Placer dans le sens inverse une deuxième couche de légumes et fromage intercalés. Verser le mélange à l'œuf. Parsemer d'ail haché et de thym effeuillé. Saler et poivrer. Parsemer de parmesan. Enfourner et laisser cuire 35 minutes puis 15 minutes à th.4 (120°C)

Pour 4 pers : 3 courgettes, 5 tomates, 2 boules de mozzarella, 2 gousses d'ail, 50 g de parmesan râpé, 3 œufs, 20 cl de crème liquide, 20 g de beurre (pour le plat), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du thym, sel, poivre

## Connaissez vous ?



### Blettes à la bolognaise

Nettoyer les blettes et ôter le 3/4 des feuilles (pour soupes, omelettes ou autres ...) puis les fendre dans la longueur. Les couper ensuite en tronçons de 2 cm de long, les faire blanchir 10 minutes dans l'eau bouillante. Emincer les oignons et l'ail, peler les tomates (ôter les trognons, les fendre en croix sur l'arrière et les plonger dans l'eau bouillante 20 secondes puis les passer sous l'eau froide), couper le persil assez fin. Faire revenir les oignons et l'ail dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter le bœuf quand l'oignon se colore. Bien le remuer et ajouter les tomates coupées en petits morceaux, le bouillon, le persil, du sel et du poivre. Laisser mijoter environ 20 minutes. Quand la sauce est prête (quand les tomates sont bien cuites), ajouter les blettes, baisser le feu et faire cuire doucement 5 à 10 minutes. Déguster bien chaud.

Pour 4 pers : 1 botte de blettes (6 à 8 côtes), 300 g de steak haché, 4 tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail, huile d'olive, persil, 20 cl de bouillon de bœuf, sel, poivre.



### Croque monsieur d'aubergines

Nettoyer et couper l'aubergine en tranches de 1 cm d'épaisseur, dans le sens de la longueur. Mélanger la moutarde avec la crème dans un bol, ajouter un peu de sel. Étaler cette préparation sur une face des aubergines. Découper des lamelles de fromage et les placer sur les aubergines pour recouvrir toute la surface. Couper les tomates en tranches de 5 mm d'épaisseur. Mettre 1 ou 2 tranches de tomate sur les aubergines. Saler et saupoudrer d'herbes de Provence. Passer au four à 180°C (Th 6) pendant 30 mn (à ajuster selon la cuisson désirée).

Pour 2 pers : 1 aubergine, 2 tomates, 1 c à café de moutarde, 10 cl de crème liquide, 50 g de gruyère, herbes de Provence.



### Prunes rôties

Allumer le four sur th 5-6/160° et tapisser le plaque de papier sulfurisé (afin de pouvoir récupérer le jus ensuite). Laver les prunes, les couper deux, retirer les noyaux et les poser sur la plaque toujours côté coupé vers le haut. Napper les fruits de miel, saupoudrer les prunes de sucre et de vanille, ajouter le beurre par petits morceaux et les feuilles de menthe. Faire cuire pendant 30 minutes les fruits. Servir tiède avec éventuellement une boule de glace vanille.

Pour 4 pers : 12 prunes mûres, 6 c. à café de miel liquide, sucre de canne blond, vanille en poudre, quelques feuilles de menthe (facultatif), 40 g de beurre.

2



Diététique



Sucrée



Végétarien



Gourmand



Producteur



Distributeur

3

## Sorties du Week end...

### Rando vélo au Canal de Roubaix - Marque urbaine Le 27 août 2014



Perché sur votre vélo, arpentez les berges du canal entre Wasquehal et Wambrechies. L'occasion de découvrir un joli cours d'eau, mais aussi sa faune, sa flore et son patrimoine. Informations complémentaires. Rendez-vous à 11h30, durée de la sortie : 4h.

Sortie gratuite ouverte à tous. Recommandations : Prévoir son pique-nique.

Possibilité d'emprunter un vélo. Renseignements : Association Astuce, tél. 06 17 65 92 49.

### Expo à Arras : « Insectes ou ravageurs ? »

Insectes ou ravageurs ? Combien de pattes ont les insectes ? L'araignée est elle un insecte ? Y'a-t-il des insectes dans tous les milieux ? Peut-on manger des insectes ? L'exposition "Insectes ou ravageurs ?" apporte toutes les réponses à ces questions !

Jusqu'au 31 juillet 2015. Cité Nature / Arras 25 bd Schuman Tarif: 3/5/7 euro(s). Tel. 03.21.21.59.59 <http://www.citenature.com> [mail@citenature.com](mailto:mail@citenature.com)

## Courrier des abonnés

Un de nos abonnés monsieur Elie D. nous propose une sortie pour le week end qui arrive : « La fête de l'ail à Locon » (37ème édition) le Dimanche 24 août 2014, à partir de 9h

Vente d'ail, oignons, échalotes, par les producteurs locaux. Les artisans au travail (exposition vente de travaux). Les animaux de la ferme. Chevaux : Trait du Nord. Le vieux matériel agricole. Une fête rurale et villageoise dans un cadre champêtre. Venez apprécier les expositions, les animations rurales...Restauration rapide à toute heure : Soupe à l'ail, frites, sandwiches, buvette. Dès 11h30 restauration en self-service : au menu notamment le fameux "Palet au Bours' Ail loconois" créé exclusivement pour la Foire par le boucher charcutier du village. Ambiance garantie par Bernard Martin ! Une soupe à l' honneur : La soupe loconoise est remarquée lors de la journée Départementale des Métiers de Bouche à Arras le 30 avril 1982 où elle obtient un diplôme d'honneur ! Entrée et parking gratuits. A 4km de Béthune (direction Estaires) [www.foirea-lail.fr](http://www.foirea-lail.fr) [allespresidente@aliceadsl.fr](mailto:allespresidente@aliceadsl.fr)



# bio cabas La Feuille de Chou

Jeudi 21 août 2014

## Edito...

C'est le début de l'arrachage des pommes de terre dans les champs, on commence à retirer les carottes de terre et c'est le plein boom pour les tomates.

### Cette semaine, dans votre Biocabas :

Produit	solo	classique	familial	Producteur
Concombre	X	X	X	CAT (Teteghem, 59), S Dreumont ( Louvignies Quesnoy, 59), les jardins de l'ESAT (Linselles, 59)
Aubergine	X	X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Blette		X		Les jardins de l'Esat et A. Delebecq (Wambrechies, 59)
Courgette	X	X		Vert Tige et A. Delebecq
Salade		X	X	CAT (Teteghem, 59) et A. Delebecq
Poivron jaune ou vert			X	les jardins de l'ESAT et Vert Tige (Wavrin, 59)
Tomate var. ancienne			X	CIBB *, A. Delebecq (Wambrechies, 59) et Interval (Haubourdin, 59)
Prune Coe's Golden Drop	X	X	X	Pierre Dancoisnes (Voyennes, 80)

Ancienne variété d'origine Anglaise (1870), le prunier « coe's golden drop » (ou prunier goutte d'or) donne des grosses prunes d'un beau jaune d'or taché de rouge sous l'action du soleil. Ses fruits arrivent à maturité aux alentours de fin septembre. Sa chair jaune-verdâtre est juteuse et délicieusement sucrée. De bonne conservation. Pour les tomates anciennes différentes variétés dont « andine cornue » en forme de corne, « beauté blanche », « tomate du voyageur » (rouge en grappes)... ces tomates sont fragiles, elles sont à consommer rapidement.

