

## Sorties du Week end...

**Dimanche 15 septembre de 10h à 18h. Fête des 10 ans du Biocabas à Villeneuve d'Ascq**



Venez nous rencontrer à la ferme du Héron, l'équipe Biocabas ainsi que les producteurs pour une journée placée sous le signe de la bio : marché bio, buvette, snack bio, animations nature et récup, découverte du verger conservatoire et du potager de la ferme du Héron, rencontre avec les producteurs et membres de l'équipe Biocabas.

Entrée et parking gratuit. (plan à disposition dans votre biocabas de cette semaine ou sur le site [www.biocabas.com](http://www.biocabas.com)). Infos : 03.61.58.41.61 (Sandrine) ou 03.61.58.41.64 (Domitille)

### Dégustation gratuite chez Monsieur Vin le samedi 14 septembre 2013

De 10 h00 à 19h00 de nombreux vin bio à déguster chez Monsieur Vin à Lomme : point relais et surtout partenaire du biocabas.

« Notre démarche part d'un constat tiré de nos nombreuses visites dans les vignobles, année après année, de plus en plus de vignerons sont attentifs à l'état de leurs vignes » dit Benoit Baivier, responsable de la boutique Monsieur Vin, 526 avenue de Dunkerque à Lomme (59), tel : 03.20.92.12.17

**Infos pratiques 10 ans du biocabas à la ferme du Héron** un grand parking sera à disposition à côté de la ferme du

Héron, pour vous garer mais vous pouvez également venir à vélo (un petit emplacement est disponible pour les stationner). prévoyez peut être un sac à dos (pour vos éventuels achats). **Programme :** 10h : ouverture au public, 11h: Projection de vidéos et table ronde sur le thème "bio et local c'est l'idéal" avec Alain Delebecq Responsable du pôle productions végétales-maraîchage au Gabnor et producteur bio de légumes, accompagné de Alexandre Cazé producteur bio. 12h-14h : Service de snacks biologiques et locaux, Boissons chaudes, fraîches et gourmandises par Tiffany du café nomade Bio-équitable, Pâtisseries bio par la boulangerie Alvin, buvette tenue par nos producteurs. 15h : Visite du verger conservatoire par René Stievenard. Sur réservation, 15 places max. **Mais aussi de 10h à 18h:** Marché paysan bio local: fruits et légumes, pains, vins, biscuits..., présence d'un artisan en poterie, animations ludiques et pédagogiques: création d'une mini-serre, plantation de graines, visite du potager, tombola, petite restauration bio et buvette bio!



Coopérative Norabio 8 rue Jean Bourgeois 59147 Gondécourt- 03.61.58.41.61  
email : [biocabas@norabio.fr](mailto:biocabas@norabio.fr) - [www.biocabas.com](http://www.biocabas.com) - Imprimé et réalisé par nos



**Jeudi 12 Septembre 2013**

### Edito...

A la fin de la semaine, il y a un événement qu'il ne faut surtout pas manquer ! C'est la première fois que nous organisons une fête qui vous permette de rencontrer des producteurs du biocabas et des membres de l'équipe. On vous attend nombreux ! A dimanche !

### Cette semaine, dans votre Biocabas :

Produit	solo	classi-	familial	Producteur
Betterave rouge	X	X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Chou Romanesco			X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Salade	X	X		Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Tomate (en mélange)	X	X	X	Lycée horticole (Lomme, 59), CAT (Teteghem, 59) et Vert Tige (Wavrin, 59)
Oignon de Florence		X	X	Jean-Louis Parent (Maing, 59)
Piment doux		X	X	Vert Tige et CAT (Teteghem, 59)
Courge pomme d'or	X			Alain Delebecq (Wambrechies, 59)
Reine-claude	X	X	X	Pierre Dancoisnes (Voyennes, 80)
Pomme de terre bleue d'Artois (tout usage)			X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)

**L'oignon de Florence :** Oignon Rouge de Florence : est un bulbe rouge, oblong, à fort développement, à saveur douce, pouvant s'apparenter à celle de l'échalote, utilisé cru en salades et crudités. Vous pouvez la laisser au frigo une semaine. **La reine-claude :** La reine-claude a été « créée » en France suite à la découverte d'une prune verte sur un arbre importé d'Asie. Ces prunes ont été nommées ainsi en l'honneur de Claude de France (1499-1524), femme de François Ier et surnommée La bonne reine. La reine-claude est une des meilleures prunes de table. Les fruits ne se conservent pas très longtemps, mieux vaut les consommer rapidement après déballage.

# A vos marmites...



## Salade de harengs aux betteraves rouges

Laver les betteraves rouges et les faire cuire pendant 40-50 min dans de l'eau bouillante salée. Eplucher les pommes de terre et les faire cuire pendant 25 min dans de l'eau bouillante salée. Laisser refroidir après cuisson. Eplucher les betteraves rouges et les couper en dés ainsi que les pommes de terre. Eplucher l'oignon, le couper finement et l'ajouter aux autres légumes. Couper les harengs en tranches fines. Eplucher les pommes, enlever les pépins et les couper en dés. Arroser immédiatement avec le jus de citron. Egoutter les cornichons et les couper en rondelles. Mettre les betteraves rouges, les pommes de terre, les harengs et les morceaux de pomme dans un saladier. Mélanger le jus de cornichons, la moutarde et la crème. Saler, poivrer et ajouter la pincée de sucre. Verser ce mélange sur la salade et mélanger bien. Couvrir et laisser reposer pendant 4 heures. Juste avant de servir, disposer quelques noix sur la salade.

500 g de betteraves rouges, 400 g de pommes de terre à chair ferme, 1 oignon de Florence, 8 harengs fumés, 2 pommes acides, 2 c. à s de jus de citron, 200 g de cornichons, 4 c. à s de jus de cornichons, 2 c. à s de moutarde, 200 g de crème fraîche, 1 pincée de sucre, 100 g de noix, sel et poivre.

## Carpaccio de betterave rouge au crottin de Chavignol

Cuire les betteraves à la cocotte minute environ 30 minutes et les laisser refroidir. Préchauffer le four th.6 (180°C). Faire fondre le beurre. A l'aide d'un emporte-pièce, découper 4 ronds dans la feuille de brick, les badigeonner de beurre et mettre au four. Les laisser dorer environ 10 min. Pendant ce temps, débiter des copeaux dans un des crottins de Chavignol (réguliers et pas trop épais) Détailler les betteraves en fines tranches. Superposer les tranches de betteraves, puis à l'aide d'un emporte-pièce, les couper afin d'obtenir des tranches régulières et de même diamètre. Préparer la vinaigrette. Sortir les ronds de feuille de brick, une fois qu'ils sont bien dorés. Les déposer sur une feuille de papier sulfurisé, déposer dessus un demi crottin et c. à café de miel liquide. Remettre au four, jusqu'à ce que le crottin soit fondant. Dresser vos assiettes en disposant quelques feuilles de salade émincée, former une jolie rosace avec les tranches de betteraves. Saler, poivrer. Ajouter des pignons grillés et des copeaux de crottin restant. Arroser de vinaigrette. Terminer par le crottin chaud et fondant sur la feuille de brick. Déguster

Pour 4 pers : 4 petites betteraves rouges, 3 crottins de Chavignol, 1 feuille de brick, 1 noix de beurre, 2 c. à s de miel liquide, 2 poignées de pignons de pin grillés, 8 tiges de ciboulette, quelques feuilles de salade émincées, 7 c. à s d'huile d'olive, 5 c. à s de vinaigre balsamique, sel et poivre.

# Connaissez vous ?

## Omelette au piment doux

Laver et épépiner les piments en les coupant en deux dans le sens de la longueur. Les trancher en morceaux de 5 cm environ. Peler l'oignon et l'émincer. Faire cuire les piments et l'oignon dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Pendant ce temps, battre les œufs avec du sel et poivre. Ajouter les œufs aux piments et à l'oignon et laisser cuire en rabattant les bords de l'omelette au fur et à mesure de la cuisson. On peut servir l'omelette avec quelques tranches de jambon de Bayonne et la servir avec un vin rosé bien frais.

Pour 4 pers : 10 œufs, 2 piments doux, 1 oignon rouge, 1 noix de beurre, sel et poivre

## Pâtes sauce au chou romanesco et anchois

Laver le chou romanesco et le couper en morceaux de 3 cm de côté. Le faire cuire 15 minutes à la casserole ou 7/8 minutes à la cocotte minute. Piler les gousses d'ail. Dans une poêle, faire dorer dans l'huile d'olive, l'ail et les anchois à feu moyen. Poivrer, saler si besoin (attention, les anchois sont déjà salés). Lorsque les pâtes et le chou sont cuits, égoutter le tout et mélanger dans un plat avec l'ail et les anchois. Servir chaud avec du parmesan râpé.

Pour 2 pers : 300 g de pâtes style "Orecchiette", 1 chou romanesco de 800 g, 2 ou 3 gousses d'ail, 50 g d'anchois à l'huile, sel, poivre, 3 c à s d'huile d'olive, parmesan râpé.

## Courge pomme d'or farcie aux champignons

Cuire la courge pomme d'or dans le panier vapeur de la cocotte minute pendant environ 20min, laisser un peu refroidir. Couper le chapeau de la courge, retirer soigneusement les graines. Émincer l'échalote et les champignons. Faire sauter les lardons (sans matière grasse) et ajouter l'échalote et les champignons, laisser cuire environ 10 min, ajouter le chèvre frais et mélanger. Garnir la pomme d'or de la farce, fermer avec le petit chapeau la dans un plat, ajouter 1cm d'eau dans le fond et mettre au four pendant 15 min. Servir avec une salade verte.

Pour 1 per : 1 courge pomme d'or, 100g de champignon de Paris, 1 échalote, 25 g de lardon fumés, 25 g de chèvre frais.