

* Sorties du Week end...

Promenade dans le jardin écologique du Vieux-Lille en été, le samedi 02 juillet 2011



A l'entrée la collection des odeurs bizarres vous attend... empotée mais surprenante, entre primevères du soir (onagres), berces à plateau (plein d'insectes)... L'horloge florale de Linné se déploie dans le carré botanique du Courtil, la haie de sureau mûrit ses fruits noirs... les bourdons et les abeilles travaillent de concert, sur les légumineuses, les labiées, les scrofulariacées... Dans les remparts de Vauban, le grand fossé (la Tortue), cette rivière canalisée, garde l'accès de réserve intégrale où l'indésirable renouée en fleurs se couvre d'abeilles ! Sous le merisier magnifique des traces de rongeurs... dans la mare on aperçoit, libellules, phryganes, grenouilles et tritons... venez on vous accompagne ! Transport doux : on vous guide sur le site de PPJEG,RV : 15h - au bout de la rue du Guet à Lille, passez le pont, la grille est sous le marronnier Durée : 2h - Inscription : gratuite sauf groupes (paf)

Visite guidée du terail des Argales à Rieulay, le dimanche 03 juillet 2011

Organisée par l'association URCPPIE-CPIE Chaîne des terrils. Un très bon exemple de re-qualification d'une ancienne friche minière, alliant accueil du public et refuge pour la faune et la flore. Découvrez les divers aménagements réalisés ainsi que la grande richesse écologique présente sur ce vaste terail. RV : matin - 59 - Plaine de la scarpe. Durée : 2 à 3h - Inscription : Réservation obligatoire 2 jours avant la sortie au 03.21.28.17.28. Prix : 5 € par personne, 2 € pour les moins de 12 ans, demi tarif pour les adhérents. La visite peut-être annulée en dessous de 10 inscrits. Prévoir : Chaussures de marche, jumelles

Pensez à indiquer vos dates de congés !

Les congés d'été approchant, je demanderais à chacun de bien vouloir indiquer ses dates de congés sur notre site internet. En saisissant vos identifiants sur la page d'accueil de notre site internet « biocabas.com » vous pouvez accéder à vos dates de livraisons et « mettre en congés » les paniers qui ne vous intéressent pas, ces dates seront automatiquement repoussées à la fin de votre abonnement. Pour les abonnés qui n'ont pas internet vous pouvez m'appeler pour me donner vos dates de congés ainsi que pour connaître ceux de votre point relais.

Attention tout demande de décalage doit se faire au moins 8 jours avant la date de livraison. Merci. Sandrine.



bio cabas

Coopérative Norabio 8 rue Jean Bourgeois 59147 Gondcourt-

T : 03.61.58.41.61 email : biocabas@norabio.fr-

Site internet : www.biocabas.com-Imprimé et réalisé par nos soins



Mardi 28 juin 2011

Edito...

C'est la fin des fèves, leur peau devient noire, pas d'inquiétude, en les écosant vous constaterez que les graines sont bien vertes et comestibles.

Cette semaine, dans votre Biocabas :

Courgette (pas pour le solo) : Vert Tige, (Wavrin 59) et lycée horticole de Lomme (59)

Concombre court : les jardins du CAT (Linselles, 59)

Pomme de terre primeur * (Rosabelle) : J. Laroche (Chocques, 62)

Salade (laitue ou batavia) : J. Laroche (Chocques, 62) et les jardins du CAT (Linselles, 59)

Groseille à maquereau : M. Carol Patin (Havrincourt, 62)

Uniquement pour le biocabas familial : fève (les jardins du CAT (Linselles, 59)

*en conversion 2e année

Info produit

La groseille à maquereau : Ces groseilles doivent leur nom au fait que leur jus peut servir d'assaisonnement aux maquereaux. Il peut également aciduler les sauces. Ils ressemblent au groseillier classique avec des feuilles un peu plus grandes. La véritable différence se fait dans le fruit, qui n'est pas en grappes mais individuel et bien plus gros. De la taille d'une cerise à eau de vie, la groseille à maquereau garde le goût caractéristique acidulé des groseilles en grappes. Elle peut être rouge allant vers le bordeaux avec une peau transparente mais peut également être claire. Dans le patois du nord de la France, certains l'appellent "gratte-poux" ou encore "croque-poux".

La pomme de terre primeur Rosabelle est une pomme de terre « nouvelle » de forme régulière à la peau rouge mais à la chair jaune clair. Cette pomme de terre est délicieuse cuite à la vapeur, pour préparer une salade par exemple ou rissolée dans du beurre (elle n'est pas adaptée pour de la purée ou des frites)

Ces fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique, certifiés par FR-BIO-01, votre feuille de chou est imprimée sur du papier recyclé.

A vos marmites...



Pain de courgettes

Nettoyer et peler les courgettes, en couper une en fines rondelles (que l'on réserve) et le reste en petits dés, puis les faire revenir à l'huile d'olive 20 à 25 mn avec l'ail haché, le sel, le poivre et le basilic. D'autre part, battre énergiquement 4 oeufs, puis y incorporer la crème fraîche, la chapelure et du sel. Mélanger le tout aux courgettes. Dans un moule à cake beurré et tapissé de rondelles de courgettes verser le mélange et cuire environ 45 mn à four moyen. Servir tiède ou froid.

Pour 4 pers : 3 ou 4 courgettes, gousses d'ail, sel, poivre, basilic, 4 oeufs, 1 petit pot de crème fraîche, 3 ou 4 biscottes émiettées



Gaspacho aux concombres et à la menthe

Éplucher les concombres. Les couper dans le sens de la longueur et ôter les pépins à l'aide d'une cuillère. Couper les concombres en morceaux. Dans un blender, mettre les morceaux de concombre, le yaourt, les feuilles de menthe lavées, le jus de citron. Mixer jusqu'à obtention d'un gaspacho onctueux. Goûter, saler et poivrer. Répartir dans 4 verres transparents, décorer avec les petites feuilles de menthe, disposer les verres au réfrigérateur au moins une 1/2 heure avant de servir.

Pour 4 pers : 1 concombre et demi, 10 belles feuilles de menthe + 4 petites feuilles pour la décoration le jus d'1/2 citron 1 pot yaourt bulgare sel et poivre



Salade auvergnate de pomme de terre

Nettoyer les pommes de terre et les faire cuire avec leur peau. Pendant ce temps, nettoyer la salade, couper le fromage et le jambon en petits dés. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Eplucher et hacher l'échalote, ajouter à la vinaigrette. Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Dans un saladier, mettre les pommes de terre, la salade, les dés de fromage et de jambon, les cerneaux de noix. Verser la vinaigrette et bien mélanger. Servir immédiatement.

Pour 4 pers : 200 gr de pommes de terre primeur, une salade, 200 gr de cantal jeune ou entre-deux, 1 tranche assez épaisse de jambon de pays, 1 douzaine de cerneaux de noix, 1 douille d'huile de noix, vinaigre de vin, sel, poivre et moutarde

Servir cette salade en accompagnement de côtes de porc grillées ou avec de grosses saucisses.



Poêlée de pommes de terre au bacon

Laver, brosser et couper en deux les pommes de terre sans les éplucher. Dans une cocotte, faire dorer les tranches de bacon et les retirer, les remplacer par le beurre et les pommes de terre. Laissez cuire 10mn à feu doux, puis ajouter les oignons, les gousses d'ail entières.

Pour 4 pers : 1 kg de pommes de terre nouvelles, 8 tranches de bacon, 30g de beurre, 50g de petits oignons, 2 gousses d'ail, persil, sel poivre origan.

Couvrir et laisser rissoler 10mn. Quelques instant avant la fin de la cuisson, saupoudrer d'origan. Saler, poivrer et servir aussitôt avec le bacon. Saupoudrer de persil haché.



Crème de fèves aux copeaux de parmesan

Ecosser les fèves. Laver et effeuiller le cerfeuil. Couper des copeaux de parmesan : 4 gros ou 8 petits. Plonger les fèves écosées 3 minutes dans l'eau bouillante, les égoutter, les passer sous l'eau froide et ôter la deuxième peau. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition, y verser les fèves, le persil et laisser cuire environ 10 minutes : les fèves doivent être tendres. Mixer. Faire chauffer ce velouté, ajouter le beurre et le laisser fondre en tournant. Oter du feu, poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Verser dans des petits bols transparents, décorer avec les copeaux de parmesan et un fin trait d'huile d'olive.

Pour 4 pers : 1 kg de fèves, 1/2 litre de bouillon de légumes, 30 gr de beurre, 6 tiges de persil, poivre, quelques copeaux de parmesan, huile d'olive.



pudding aux groseilles à maquereaux

Laver les raisins secs et les égoutter. Dans un bol, les faire macérer 2 heures avec la moitié du kirsch. Faire bouillir le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux sur la longueur et le sucre. Dès que ça bout, retirer la casserole du feu et laisser le lait reposer 30 minutes. Puis ôter la gousse de vanille. Séparer les jaunes des blancs de quatre œufs. Dans un saladier, ajouter les deux œufs restants aux quatre jaunes et battre l'ensemble à la fourchette. Y ajouter le lait progressivement en battant au fouet pour bien mélanger. Dans un autre saladier, couper le pain en petits morceaux que vous tremperez dans le reste du kirsch. Ajouter les groseilles et les raisins bien macérés. Versez le tout dans la crème. Faire chauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer le moule, y verser la crème aux fruits. Mettre le moule dans un bain-marie et laissez cuire pendant 30 minutes. Laisser refroidir le pudding avant de le démouler. Servir froid avec une crème anglaise.

Pour 4 pers : Votre barquette de groseilles, 250 g de pain de mie rassis, 80 g de raisins secs, 1/2 litre de lait, 200 g de sucre en poudre, 1 gousse de vanille, 6 œufs, 2 verres à liqueur de kirsch, 15 g de beurre