



Soirée film 8, organisé par Oxfam Lille le samedi 12 novembre 2011 au

Cinéma l'Univers (Lille) - 20H (accueil 19H30)

En septembre 2000, au Siège des Nations Unies, pour le Sommet du Millénaire, 191 États se sont engagés à réduire de moitié l'extrême pauvreté dans le monde d'ici à 2015. Pour cela, ils se sont fixés 8 Objectifs à atteindre : les Objectifs du Millénaire pour le Développement (OMD). L'échéance approche et il y a urgence à agir pour les réaliser !! Le long métrage "8" est le résultat du travail de ces huit réalisateurs de renom qui ont réalisé un court métrage chacun sur l'un des OMDs.

- A. Sissako « Réduire l'extrême pauvreté et la faim,
  - G. Garcia Bernal - Assurer l'éducation primaire pour tous,
  - Mira Nair Promouvoir l'égalité entre les sexes,
  - Gus Van Sant - Réduire la mortalité infantile,
  - Jan Kounen - Améliorer la santé maternelle,
  - Gaspard Noé Lutter contre le VIH/SIDA,
  - Jane Campion - Assurer un environnement durable,
  - Wim Wenders - Mettre en place un partenariat mondial pour le développement.
- Contact : 0699297587/0609067102, Email : [groupelocalille@oxfamfrance.org](mailto:groupelocalille@oxfamfrance.org)

## Courrier des abonnés

Monsieur Huguen un de nos abonnés biocabas qui est également architecte nous a envoyé une information sur son projet actuel d'habitat participatif sur Lille, n'hésitez pas à le contacter si vous êtes intéressé :

« Les projets d'habitat participatif sont fondés sur la volonté de vivre ensemble, autrement en ville :

- une conception collective du projet et de ses aménagements;
- Un meilleur vivre ensemble dans un immeuble comprenant des appartements « standard » et des lieux collectifs (buanderie, salle collective...)
- Une gestion collective et ouverte sur le quartier (gestion entretien par les habitants, AMAP, coopérative de consommation...);
- Une inscription dans les circuits courts locaux et la recherche de mixité urbaine (logement, activités, commerces).

Considérant la nécessité de trouver de nouvelles formes d'habiter en ville, économiquement et écologiquement soutenables, la coopérative d'architectes Archi Ethic appelle à la création de groupes projet d'habitat participatif, soutien leur organisation et les assiste ».

Contact : Thomas Huguen- 06 32 20 34 58- [th@archi-ethic.fr](mailto:th@archi-ethic.fr).



Mardi 8 novembre 2011

## Edito...

Dans les champs, les conditions climatiques sont propices aux semis de céréales d'hiver. Les récoltes des betteraves rouges et des racines d'endives se poursuivent.

### Cette semaine, dans votre Biocabas :

**Champignon** : Dany Deligniere (Toefles, 80)

**Laitue (en conversion 2e année)** : Lycée horticole Lomme (59)

**Betterave rouge longue (pas pour le solo)** : G. Douchet (Beuvrequen, 62)

**Courge (pas pour le solo)** White Acorn, Cornue d'Hiver, Patidou ou sucrine du Berry : Interval (Haubourdin, 59), les jardins du CAT

**Poivron fin long (seulement pour le solo)** : Les jardins du CAT (Linselles, 59)

**Pomme Gala** : Les vergers de Chorette (Lecelles, 59)

*Uniquement pour le biocabas familial : Mâche (J. Laroche, Chocques, 62)*

## Info produit

**Le champignon de Paris brun** : Semblable au champignon de Paris au niveau de sa taille et de sa forme, mais beaucoup plus ferme. Il existe sous les teintes beige pâle au brun foncé. Son goût : Saveur boisée et terreuse, plus prononcée que le champignon de Paris. On les mange cuits ou frais. Ils sont un excellent substitut pour les champignons de Paris. Ils sont très bons cuisinés en salade, en hors d'œuvres ou en soupe. Vous pouvez les conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours dans un sac en papier brun. **La Gala** est une pomme rouge issue du croisement entre la Kidd's Orange Red et la Golden delicious. La variété a été créée en Nouvelle-Zélande dans les années 1920 par le pépiniériste J.H. Kidd, c'est la deuxième pomme la plus cultivée. Les pommes Gala sont plutôt petites. Rouge orangé à rayures verticales, elles résistent bien aux chocs bien qu'elles aient une peau très fine. La Gala est une pomme très sucrée, faiblement acide avec une petite pointe d'amertume, ferme et juteuse, très croquante, la gala est tonique.



bio cabas

Coopérative Norabio 8 rue Jean Bourgeois 59147 Gondcourt-

T : 03.61.58.41.61 email : [biocabas@norabio.fr](mailto:biocabas@norabio.fr)

Site internet : [www.biocabas.com](http://www.biocabas.com)-Imprimé et réalisé par nos soins



## Fricassée de champignons au jambon de Bayonne

Faire sauter les champignons dans une poêle chaude avec un peu d'huile sur feu vif. Réduire le feu et ajouter le jambon de Bayonne lorsque les champignons ont rendu toute leur eau puis réserver. Pocher les œufs dans de l'eau vinaigrée et frémissante environ 3 minutes et réserver. Assaisonner la salade avec une vinaigrette en mettant 1/3 de vinaigre pour 2/3 d'huile. Dresser sur une assiette chaude, les champignons, le jambon de Bayonne, quelques feuilles de salade émincées et poser par dessus l'œuf poché.

Pour 2 pers : 2 blancs de poulet, 1 oignon moyen haché, 300 g de poivrons, 3 c. à soupe de vin blanc, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sucre, 20 cl de crème fraîche, 15 g de beurre, sel et poivre



## 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. Egoutter les cornichons et les couper en petits dés. Mettre les betteraves rouges, les pommes de terre et les harengs dans un saladier. Mélanger la compote d'ailles avec 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.

Pour 4 pers : 500 g de betteraves rouges crues, 400 g de pommes de terre à chair ferme, 1 oignon rouge, 8 filets de hareng, 2 c. à soupe de jus de citron, 200 g de cornichons et 4 c. à s de jus de cornichons, 4 c. à soupe de compote d'ailles (facultatif), 2 c. à soupe de moutarde, 200 g de crème fraîche, 1 pincée de sucre, 100 g de noix, sel et poivre.



## Gratin de courge et champignons

Nettoyer et faire cuire la courge coupée en deux et éviter au four vingt minutes. Enlever la chair à l'aide d'une cuillère et la couper en petits morceaux. Nettoyer les champignons et les émincer. Cuire les pâtes al dente. Beurrer un moule ou plat à gratin, mélanger les pâtes, la chair de la courge, les champignons, les noix, la sauge, des noisettes de beurre et les copeaux de comté. Verser dessus la crème fraîche mélangée aux deux huiles, au sel et au poivre. Recouvrir de papier alu le plat pour éviter que le gratin ne sèche et le passer au four une vingtaine de minutes (à 200°C). Servir aussitôt.

Pour 4 personnes : 1 courge moyenne, 400g de pâtes semi complètes, 300 g de champignons, 100 g de noix concassées, 40 g de comté en lamelles, 1 cuillère à soupe huile d'olive et 1 d'huile de noix, 20 cl de crème fraîche liquide, 20 g de beurre, sauge, sel, poivre.



## Poulet sauce aux poivrons

Saler et poivrer les blancs de poulet. Les faire dorer 10 minutes à la poêle dans le beurre. Nettoyer les poivrons, les couper en 2, enlever les graines et les couper en fins tronçons. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, y faire revenir les oignons 2 à 3 minutes à feu doux. Ajouter les morceaux de poivrons. Saler, poivrer et saupoudrer d'un peu de sucre. Laisser cuire 5 min à feu doux. Ajouter les blancs de poulet et couvrir. Poursuivre la cuisson pendant 15 min. Retirer le couvercle 5 min avant la fin de la cuisson et ajouter le vin blanc. Passer les poivrons et les oignons avec le jus de cuisson au mixer. Ajouter la crème, actionner à nouveau l'appareil. Rectifier l'assaisonnement. Remettre la sauce sur le feu quelques instants pour la faire un peu réduire. Napper les blancs de poulet de cette sauce, accompagner de pâtes fraîches et servir.



La boutique « Monsieur Vin » est composée d'une équipe jeune et dynamique qui vous propose des vins de toutes les régions. Un grand travail de recherche a été mené sur les vins français plus particulièrement issus du Languedoc et sur les vins étrangers. Monsieur Vin se renouvelle sans cesse en proposant des accords mets et vins à la fois succulents et originaux. La boutique crée également une dynamique d'événements auxquels sont conviés tous les clients qui sont venus en magasin dans les 12 derniers mois.

Notre nouveau point relais Monsieur Vin spécialisé dans la vente de vins organise de nombreux événements liés à la découverte de ses breuvages...

Le jeudi 10 novembre 2011 à partir de 18h00 ainsi que le samedi 12 novembre 2011 aux horaires habituels du magasin, Frédéric Lambert viticulteur dans le jura, nous fait la plaisir de venir dans le nord, nous organisons une dégustation de ces vins, Cremant, savagnin, vin jaune, de paille, conté et convivialité seront au rendez vous...

Le Beaujolais Nouveau est arrivé, pour fêter cet événement, c'est autour d'un buffet campagnard, que j'aurai le plaisir de vous faire déguster, le millésime 2011, jeudi 17 novembre 2011. Superbes grâce à une vendange d'une maturité excellente, ces vins présentent une robe soutenue, et sont riches, fruits et délicieusement gouleyants. Le magasin de Lomme sera ouvert jeudi 17 toute la journée, jusqu'à plus soif au soir. A cette occasion le vernissage d'une exposition de cartes postales et d'anciennes photos de Lomme provenant de collectionneurs lommois et plein de surprises. Vendredi de 10 h00 à 12h30 et de 15h00 à 20h00 et samedi de 10h00 à 13h00 et de 14h30 à 19h15.

Monsieur Vin, Benoit Baivier 526 avenue de Dunkerque 59160 Lomme tél : 03.20.92.12.17



Producteur



Distributeur