

# \* Sorties du Week end...

« Jour de la nuit », le samedi 29 octobre 2011

Sortie organisée par l'URCPIE et le CPIE Val d'Authie. Venez découvrir la richesse de la vie nocturne et comprendre l'impact de l'éclairage nocturne sur les êtres vivants. RV : 20h au CPIE Val d'Authie (62) - Durée : 2 à 3h - Inscription : gratuit. Prévoir : chaussures de marche, vêtements chauds et lampe torche.



Circuit de visites assainissement écologique, le samedi 29 octobre 2011

Organisé par l'association « A petits pas » de 15h à 19h à Ruisseauville. A 15h : visite d'une installation familiale traitant les eaux grises avec des toilettes sèches. Le faucardage des roseaux qui sera réalisé pendant la visite permettra de constater la facilité d'entretien. A 17h : visite d'une installation collective traitant eaux grises et eaux de toilettes suivi d'une visite de la maison d'A Petits PAS (conception bioclimatique en ossature bois, nouvelle chaudière bois déchiqueté et réseau de chaleur, chauffe eau solaire, récupération d'eau de pluie). Contact : inscriptions : 03 21 41 70 07

## Information Biocabas :

Il n'y aura pas de livraisons de biocabas le mardi 1er novembre car c'est la Toussaint un jour férié, les personnes livrées le mardi n'auront donc pas de biocabas cette semaine. Cette livraison est automatiquement repoussée à la fin de leur abonnement.

## Courrier des abonnés

Vous êtes nombreux à nous envoyer des mails concernant les sacs qui craquent sous l'effet de l'humidité de certains légumes. Comme Madame Cécile R. « Une suggestion pour ce sachet familial (c'est surtout le vert qui est concerné), que nous récupérons très très (trop) souvent craqué au fond (ce n'est pas franchement pratique quand le cabas se vide par le fond sur le trottoir ou dans la voiture) : y ajouter un fond en carton, c'est biodégradable et ça le renforcerait ».

Votre idée est intéressante, je la soumetts à Céline pour qu'elle m'indique si c'est possible. il est vrai que c'est un problème ennuyeux qui est du à la différence de température entre le frigo ( ou nous entreposons les produits dans l'attente d'être ensachés) et la température ambiante, cela crée de la condensation sur les produits qui mouillent les sacs. En attendant de trouver une solution je conseille pour les personnes concernées d'avoir sur elle un petit sac réutilisable afin de transférer les produits si cela se produit.



bio cabas

Coopérative Norabio 8 rue Jean Bourgois 59147 Gondcourt-

T : 03.61.58.41.61 email : biocabas@norabio.fr-

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



bio cabas

# La Feuille de Chou

Mercredi 26 octobre 2011

## Edito...

C'est la fin de la récolte des pommes de terre dans les champs, par contre cela continue pour les choux, carottes, betteraves rouges, salade... Les producteurs commencent à arracher les racines d'endives en vue de les forcer.

## Cette semaine, dans votre Biocabas :



**Blette** : Alain Delebecq (Wambrechies, 59)

**Courge Pomarine** : les jardins du CAT (Linselles, 59)

**Chou pe tsaï (pas pour le solo)** : A. Delebecq (Wambrechies, 59)

**Radis noir** : A. Delebecq, Vert Tige (Wavrin, 59) et Bernard Vanvlamartinghem (Le Maisnil, 59)

**Pomme Boskoop (à cuire)** : Mathieu Lubret (Rumegies, 59)

Uniquement pour le biocabas familial : Poivron vert (long et fin)

## Info produit

**La Pomarine** également appelée courge "Lilliput", courge "Jack be Little" est une minicourge, à peau orange (ou blanche), la chair jaune orangé, douce et ferme, un peu farineuse, de saveur sucrée, de bonne qualité avec un goût de noix et châtaigne. Il s'agit d'une variété américaine. Utilisée en décoration lors de la fête d'Halloween. La Pomarine s'utilise sautée (comme les pommes de terre), frite, farcie, au four, en soufflé, en gratin, en potage. Consommé comme un navet, **le radis noir** possède une peau de couleur noire et une chair de couleur blanche. Il est très riche en vitamine C, pour combattre les infections et les radicaux libres. Il contient de la vit B et du soufre, très riche en eau et en fibre, il améliore considérablement le transit intestinal. Il permet à la vésicule biliaire de rester en pleine santé. Il a aussi un effet antibactérien sur notre flore digestive. Le jus de radis noir est utilisé pour traiter la toux et fortifier. Le radis noir peut se manger cru. Râpé vous pouvez le servir en salade mais il est préférable de lui ajouter un peu de crème pour adoucir son goût. Vous pouvez aussi les faire cuire de la même façon que les navets.



## **Cake aux feuilles de blettes et lardons**

Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Nettoyer le vert de blettes, puis couper les feuilles, avec des ciseaux, en lanières d'environ 1 cm de large. Faire blanchir le vert de blettes 10 min à l'eau bouillante. Les rincer ensuite à l'eau froide pour conserver la couleur, et bien les égoutter. Faire revenir les lardons et l'échalote émincée dans le beurre chaud. Pour la pâte à cake, mélanger la farine et la levure, ajouter les œufs et l'huile, mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter, petit à petit, le lait un peu chaud. Incorporer le gruyère, les lardons, l'échalote et le vert de blette et mélanger doucement. Verser l'ensemble dans un moule à cake et faire cuire pendant 45 min.

Le vert (les feuilles) d'1 kg de côtes de blettes, 1 échalote, 200 g de lardons, un peu de beurre, 3 œufs, 150 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 10 cl d'huile de tournesol, 12,5 cl de lait 1/2 écrémé, 100 g de gruyère râpé, sel et poivre.

## **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, 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 réduites), y mettre les blettes, baisser le feu et faire cuire doucement 5 à 10 minutes. Déguster bien chaud.

Pour 4 pers : 6 à 8 côtes, 300 g de steak haché, 1 petite boîte de tomate pelées, 2 oignons, 2 gousses d'ail, huile d'olive, persil, 20 cl de bouillon de bœuf, sel, poivre

## **Courge pomarine en chapeau**

Laver les mini-courges, les faire cuire 5 minutes à la vapeur après chuchotement de la soupape. Les découper sur le haut pour enlever le chapeau et retirer les graines. Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6). Dans un saladier, mélanger la crème avec les jaunes d'œufs et le fromage râpé. Evider la chair des mini-courges sans léser les coques et ajouter à la préparation aux œufs, mélanger, saler et poivrer selon vos goûts. Garnir chaque courge du mélange et enfourner les courges chapeautées 15 à 20 minutes au four. Servir.

Pour 4 pers : 4 courges pomarine, 2 jaunes d'œufs, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 50 g de comté, sel, poivre.

## **Salade de Pe Tsai**

Commencer par préparer la sauce : Dans un grand saladier, mélanger la moutarde, la cassonade et le vinaigre. Incorporer l'huile, puis le yaourt. Assaisonner en sel et poivre. Couper la croûte du Comté et détaillez le en petits dés. Détailler le jambon en petits dés. Briser les noix pour en extraire les cerneaux et les casser les en morceaux. Prendre les feuilles de chou et séparer les côtes du vert tendre des feuilles. On peut garder les côtes pour une autre recette, découpées en bâtonnets, elles sont parfaites pour les dips de l'apéritif. Laver les feuilles, les essorer et les émincer grossièrement au couteau. Placer tous les ingrédients dans le grand saladier et mélanger délicatement. Répartir la salade dans des coupelles et servir sans attendre.

Pour 4 pers : 1 chou chinois, 200 g de jambon blanc découpé en une tranche épaisse, 100 g de Comté, 8 noix. Pour l'assaisonnement : 1 yaourt brassé, 1 càc de moutarde forte de Dijon, 1 càc de vinaigre de cidre, 2 càs d'huile de Colza, 1 càs d'aneth ciselée (frais ou surgelé), du sel et du poivre du moulin, 1 càc de cassonade.

## **Carpaccio de radis noir aux noisettes**

Préparer la vinaigrette avec la purée de noisette, l'eau, le vinaigre et la sauce soja. Couper en tranches fines le radis noir après l'avoir pelé et le disposer dans un plat. Faire griller les noisettes, les concasser et les éparpiller sur les tranches de radis. Saupoudrer d'aneth et arroser de vinaigrette.

1 radis noir, une dizaine de noisettes, 1 c à s d'aneth (fraîche ou sèche), 1 c à s de purée de noisette (ou un peu de noisette en poudre), 1 c à s de sauce soja, 1 c à s de vinaigre de noix, 1 c à s d'eau

## **Beignets aux pommes**

Dans un saladier, verser la farine et la levure et creuser un puits. Mettre les deux jaunes d'œufs et une pincée de sel. Mélanger. Ajouter le lait progressivement. Quand la pâte est homogène, ajouter les deux blancs d'œufs battus en neige. Peler les pommes et les évider. Puis les couper en rondelles régulières. Tremper les rondelles dans la pâte et les faire frire quelques minutes, les beignets doivent être bien dorés. Les égoutter sur du papier absorbant et les recouvrir de sucre glace.

Pour 5 pers : 250 g de farine, 1 sachet de levure, 2 œufs, 1 verre de lait, 4 pommes, sel, huile pour friture.