

# \* Sorties du Week end...

Les qualités nutritionnelles des plantes sauvages, le dimanche 10 juillet 2011



Animé par l'association « la maison du jardin ». Découvrons les qualités nutritionnelles de certaines plantes sauvages et apprenons à les reconnaître et cuisiner. RV : 15h - Château de Robersart à Wambrechies (59) - Durée : 2h - Inscription : par téléphone au 03.20.17.11.26

Fabriquer le fromage de chèvre en famille, du vendredi 08 juillet 2011 au samedi 09 juillet 2011 à Hesmond (62)

Niché au cœur du verdoyant Pays des 7 vallées (1 h 30 de Lille et 2 h 30 de Paris), Valérie a recréé ce que beaucoup rêvent de vivre secrètement : une toute petite ferme qui produit du lait et fromage de chèvre, du pain au four à bois, des légumes et quelques autres spécialités à déguster sur place, le tout sans aucun pesticide et un maximum d'approvisionnement local. En deux jours, Valérie Magniez vous ouvre son oasis biologique : pain, légumes, mais surtout fromage dont vous apprenez, depuis la traite, toutes les étapes de fabrication. Vous avez tout le temps de changer d'univers et de vivre un moment inoubliable en famille. Contact : 0820 820 186. Site web : <http://www.lesavoirfaire.fr>

**Info Biocabas :** Nous ne livrerons pas de biocabas le jeudi 14 juillet (car férié). Pour les personnes concernées la livraison a déjà automatiquement été repoussée à la fin de l'abonnement.

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](http://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](mailto:biocabas@norabio.fr)

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



bio cabas

## La Feuille de Chou

Mercredi 6 juillet 2011

### Edito...

L'arrachage des pommes de terre primeurs débute en ce moment. La plantation des poireaux pour cet hiver est en cours. Les arboriculteurs confirment une future belle récolte vers mi septembre.

### Cette semaine, dans votre Biocabas :




**Salade (pas pour le solo) :** Alain Delebecq (Wambrechies, 59)

**Chou-fleur :** Lionel Beghin (Beuvry, 62)

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

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

**Groseille/cassis :** Marie-Paule Sauvage (Courcelles le comte, 62)

Uniquement pour le biocabas familial : Aubergine :   
Vert Tige (Wavrin, 59)

### Info produit

**Le chou-fleur** est une plante herbacée bisannuelle qui produit une boule blanche tendre et compacte. Le nom courant de chou-fleur porte à confusion, car la partie que l'on consomme n'est pas une fleur, contrairement au brocoli, une autre variété de Brassica oleracea, dont les parties consommées sont effectivement des boutons floraux. Le chou-fleur appartient à la famille des crucifères. Très polyvalent, il peut être savouré cru en trempette, cuit en accompagnement ou dans un potage. Même s'il est généralement peu coloré (il existe quand même des variétés orange et violette), il n'en est pas moins intéressant sur le plan nutritif : il renferme entre autres une bonne quantité de vitamine C. Le chou-fleur aurait même fait partie des aliments qu'on emportait en bateau il y a quelques siècles, pour éviter le scorbut.

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...



## Crumble de chou-fleur au chèvre et bacon

Laver les pommes de terre. Les faire cuire à l'eau bouillante salée. Une fois cuites, les égoutter puis les peler et les couper en cubes. Détacher les bouquets du chou-fleur, les laver, puis les faire cuire à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 10 minutes environ. Egoutter. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer un plat à gratin allant au four. Couper le fromage de chèvre en rondelles. Mettre le chou-fleur et les cubes de pomme de terre dans le plat, ajouter les allumettes de bacon puis les rondelles de chèvre. Arroser de crème, poivrer. Préparer la pâte à crumble : dans une terrine, sabler du bout des doigts la farine, la chapelure, la pincée de poivre et le beurre coupé en morceaux, ajouter les pignons de pin. Répartir la pâte à crumble sur la préparation au chou-fleur. Cuire pendant 20 minutes environ à four moyen. Déguster chaud à la sortie du four, accompagné d'une salade.

Pour 4 pers : 1 chou-fleur, 180 g de fromage de chèvre en bûche, 100g d'allumettes de bacon, 2 belles pommes de terre, 1 jus de citron pressé, 10 cl de crème liquide, poivre. Pour le crumble : 60 g de farine, 60 g de beurre, 50 g de chapelure, 2 c à s de pignons de pin, 1 pincée de poivre.



## Salade concombre, pommes, curry et raisins secs

Eplucher et évider les pommes et les couper en lamelles très fines. Faire de même pour le concombre. Mettre le tout dans un saladier et mélanger avec le curry, le jus de citron, la mayonnaise, la crème fraîche, sel, poivre et les raisins secs. Mettre au frigo au moins 30 min avant de consommer.

Pour 4 pers : 1 concombre, 2 pommes, 1 bonne cuil. à s. de raisins secs jaunes, 1 cuil. à s. de curry de madras, 2 cuil. à s. de mayonnaise, 2 cuil. à s. de crème épaisse, 1 cuil. à s. de jus de citron, sel, poivre.



## Pickles mélangés

Le vinaigre épicé : 2 ou 3 jours auparavant, préparer le vinaigre épicé : mélanger le vinaigre et les épices dans une casserole. Amener au seuil de l'ébullition. Retirer du feu et laisser macérer au frais. Nettoyer les légumes et les couper en petits morceaux. Les étendre dans un grand plat et les couvrir de saumure (préparée avec le gros sel dissout dans 1 l d'eau bouillante puis refroidie et filtrée). Mettre un poids dessus et laisser macérer 24 h. Mise en pots : Egoutter les légumes et les disposer dans des bocaux ébouillantés et refroidis. Couvrir avec le vinaigre épicé pour que tous les légumes baignent complètement et fermer hermétiquement. Attendre au moins 15 jours avant de consommer.

Pour 4 ou 5 pots : 350 g d'oignons découpés en quartiers, 1 petit chou-fleur divisé en petits bouquets, 1/2 concombre lavé, divisé en cubes, 250 g de haricots verts, équeutés et coupés en tronçons, 1 ou 2 piments rouges selon les goûts, 115 g de gros sel, 1 l d'eau. Le vinaigre épicé : 1 l de vinaigre d'alcool blanc, 1 morceau de cannelle de 4-5 cm, 1 c à c de clous de girofle, 2 c à c de quatre-épices, 1 c à c de grains de poivre noir, 2 feuilles de laurier.



## Tourte de blettes à la viande

Nettoyer les blettes et les couper en tronçons (laisser le vert sur les côtes). Les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Les égoutter soigneusement. Faire revenir la chair à saucisse dans un peu de beurre, saler. Ajouter l'ail et l'oignon haché puis les blettes. Laissez cuire 15 minutes en remuant. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Disposer un rond de pâte dans un moule à manqué beurré, piquer un peu le fond. Remplir de la préparation aux blettes, recouvrir de l'autre rond de pâte et soudez les bords avec un peu d'eau. Faire un petit trou dans la pâte au centre de la tourte et dorer le dessus au jaune d'œuf. Enfourner pour 45 minutes de cuisson.

Pour 4 pers : 700 g de blettes, 250 g de chair à saucisse, 30 g de beurre, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 pâtes brisées, 1 jaune d'œuf.



## Aubergines fondantes

Nettoyer et couper les aubergines en bâtonnets. Les faire dégorger pendant 30 minutes avec du gros sel. Rincer et bien sécher. Pendant ce temps, émincer l'oignon en petits dés et piler les gousses d'ail. Faire dorer l'ail dans l'huile d'olive chaude. Ajouter les bâtonnets d'aubergine et les dés d'oignon, la moitié du persil, le ketchup et le vin blanc. Saler et poivrer. Couvrir et cuire pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps. Transférer dans un plat de service. Saupoudrer avec le reste de persil. Très bon en accompagnement de viandes grillées.

Pour 4 pers : Vos aubergines, 1 gros oignon, 1/2 tasse de persil frais finement haché, 3 gousses d'ail, 1/4 tasse de vin blanc, 1 cuillère à soupe de ketchup, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre



## Flummary groseilles cassis

Nettoyer les fruits et les mettre dans une casserole. Couvrir et cuire à feu très doux jusqu'à ce que les fruits cuisent et rendent du jus. Passer au mixeur pour réduire en purée. Laisser refroidir et tamiser cette purée à l'aide d'un tamis, d'un chinois ou d'une passoire. Sucre la purée obtenue en réservant une cuillerée à soupe de sucre en poudre pour le blanc d'œuf. Crème Chantilly : battre la crème liquide froide à l'aide d'un fouet, incorporer le sucre glace quand la crème commence à épaissir. Arrêter quand la crème a doublé de volume et qu'elle est bien ferme. Réserver quelques cuillerées de purée de fruits pour la décoration. Incorporer délicatement la purée de groseilles cassis à la crème chantilly à la spatule. Battre le blanc d'œuf en neige ferme, ajouter la cuillerée de sucre glace puis l'incorporer à la crème aux groseilles cassis. A l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille, répartir la crème obtenue dans des ramequins ou des verrines, décorer avec quelques baies restantes. Mettre au frais au moins deux heures avant de servir.

Pour 4 pers : 250 g de groseilles cassis, 30 cl crème liquide (mise au frigo), 110 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe rase de sucre glace, 1 blanc d'œuf