



Sorties de la semaine

Prochaines sorties à Aquaterra, maison de l'environnement, 1573 bld de frères Leterme à Henin-Beaumont (62) :

- Samedi 21 avril, **Tintamarre à la marre**. Venez découvrir le milieu aquatique dans le cadre de l'opération « Fréquence grenouille ». Par le biais d'une pêche, observons les animaux des plans d'eau, le rôle et l'utilité des milieux aquatiques, ainsi que les menaces et les mesures de préservation à mettre en place.
Durée 2h. Inscription obligatoire.
- Pendant les vacances : mardi 24 avril à 14h : **visite de printemps des ruches** : la visite de printemps est un moment très important en apiculture qui permet de faire un point sur les ruches. Nous vous proposons d'accompagner l'apiculteur (en combinaison bien-sûr) pour admirer la beauté d'une colonie d'abeilles. Durée : 2h, dès 6 ans. Pas de pantalon court, chaussures de type basket ou de randonnée. Inscription obligatoire au 03.21.79.74.94



Courrier des abonnés :

Voici un mail reçu cette semaine de madame Annie C. qui nous a fait bien plaisir et que nous publions :

« Je vous remercie beaucoup pour les recettes et les informations que vous nous proposez toutes les semaines.

Avec tous ces jours fériés et une semaine de mes vacances, nous allons être privés de nos cabas bio pendant au moins de semaines. Il aurait peut-être judicieux de décaler les livraisons et de nous livrer au moins un cabas sur deux. Mes légumes et fruits bio vont me manquer cruellement. »

➡ A ce propos pour les personnes livrés le mardi, pour le mardi 1^{er} mais, il n'y a pas de livraisons, si vous souhaitez vous faire livrer le mercredi 2 ou le jeudi 3 dans un autre point relais, n'hésitez pas à nous contacter ! (au moins 8 jours avant)



Semaine du 16 au 22 avril 2018

C'est le plein boom chez nos maraichers : on plante les pommes de terre, on sème les épinards, on désherbe les petites carottes et on commence à récolter les échalotes bottes et aillots bottes (bientôt dans les biocabas).

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Poireau		X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Carotte Chantenay baby	X	X	X	Sas Vert tige (Hombieux, 80)
Cresson	X	X	X	Bertrand Bouclet (Blessy, 62)
Chou frisé	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Pomme de terre Ditta			X	Laurent Desbuisson (Bois-Grenier, 59)
Pomme Cripps pink	X	X	X	Solebio (Sorgues, 84)

La pomme Cripps pink : Sous sa peau lisse et brillante mêlant du rose, du vert et du jaune, se cachent des arômes fruités et une saveur délicieusement sucrée. La Pink Lady® est le nom commercial de la variété Cripps Pink. Ses meilleures utilisations en cuisine : Elle est aussi savoureuse en tarte qu'en pomme au four, ou dans des plats sucrés-salés. Mais ce fruit juteux et croquant est encore meilleur au naturel.

Les recettes de la feuille de chou

Pour 4 pers. Prép : 15 min, cuiss : 40 min. 1 petit chou vert frisé, 50 g de fromage râpé, 30 cl de lait, muscade, sel, poivre, 1 boîte de tomates concassées, 4 gros champignons de paris, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 c à s de concentré de tomates, 1 c à c d'huile d'olive, poivre sel, paprika, curry.

Lasagnes de chou vert frisé (végétarien)

Préchauffez le four à 240°. Préparez la béchamel : Dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajouter la farine, mélangez bien et ajoutez le lait et le fromage râpé. Laissez épaissir en remuant et arrêtez les feu dès les premiers bouillons. Salez, poivrez et ajoutez la muscade, réservez. Préparez la sauce tomate : Emincez l'ail, l'oignon et les champignons. Faites revenir l'ensemble avec l'huile d'olive et les épices. Ajoutez les tomates concassées et le concentré de tomates. Laissez mijoter. Rincez et séchez les feuilles de chou. Dans un plat à gratin beurré disposez-en un tiers. Nappez de la moitié de la sauce tomate puis d'un tiers de béchamel. Renouvelez ces opérations. Recouvrez du reste de feuilles de chou puis de béchamel restante. Parsemez de fromage râpé. Enfournez pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce que l'eau rendue par le chou soit évaporée et que le dessus doit bien doré.

Prép : 5 minutes, cuiss : 10 min. Pour 4 pers : 500g de spaghettis, 1 botte de cresson, 50g de pignons de pin, 1 gousse d'ail, 75 g de parmesan râpé, 6 cuill. à soupe d'huile d'olive, sel & poivre du moulin.

Spaghetti au pesto de cresson

Faire cuire les pâtes pendant 8 min al dente. Pendant ce temps, laver le cresson, l'essorer et le sécher, couper une partie des tiges. Éplucher la gousse d'ail et la dégermer. Disposer le cresson dans un mixeur, ajouter l'ail, l'huile d'olive, le sel, le poivre, les pignons et le parmesan. Mixer jusqu'à obtention d'un pesto crémeux. Si ce n'est pas le cas, ajouter plus d'huile d'olive. Égoutter les pâtes et les mettre dans un grand saladier, puis verser le pesto. Mélanger et servir aussitôt. Vous pouvez remplacer les pignons par des amandes ou des noisettes torréfiées.

Pour 6 Pers.
Prep : 30 min,
cuisson : 25 min.
1 poulet de 2 kg,
450 g de carottes,
300 g de
champignons de
paris en boîte, 3
tomates pelées en
boîte , 3 gousses
d'ail, 2 oignons
moyens coupés
en lamelles, 100 g
de beurre,
herbes, sel, poivre

Poulet aux carottes et aux champignons

Dans une cocotte, placez le poulet coupé en dés, ajoutez le beurre, les oignons en petits morceaux, l'ail épluché et écrasé. Coupez les tomates en quatre puis les rajouter, salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux en remuant de temps en temps, pendant 10 min. Coupez les carottes. Ajoutez 10 cl d'eau puis les carottes coupées en rondelles, laissez cuire à couvert pendant 15 min, ajoutez les champignons, laissez mijoter un peu jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.



A quoi correspond la mention « En conversion vers l'agriculture biologique » ?

Lorsqu'un agriculteur décide de produire bio, il doit respecter des règles strictes et suivre notamment une période de conversion. La conversion correspond à la période de transition entre un mode de production conventionnel et l'obtention de la certification « agriculture biologique ». L'opérateur suit les règles de production de l'agriculture biologique sous le contrôle d'un organisme certificateur (comme Ecocert), mais ne bénéficie pas encore de la mention « bio » pour ses produits. Cette période est de 2 à 3 ans pour les cultures, et de 6 semaines à 1 an selon les espèces pour les animaux.

A partir du début de la conversion, l'agriculteur est régulièrement contrôlé par un organisme certificateur, afin de vérifier la conformité des pratiques à la réglementation bio.

A partir de la deuxième année de conversion, les produits végétaux obtenus peuvent bénéficier de la mention « En conversion vers l'agriculture biologique » (c'est ce que vous pouvez constater de temps en temps lorsque vous avez une étoile à côté d'un produit, c'est indiqué « en conversion »).

