



Sorties de la semaine

Fête de la Nature et du Vélo : Samedi 26 et dimanche 27 mai 2018 de 10h à 18h à la Ferme du Héron à Villeneuve d'Ascq:

ateliers, musique, spectacles, pique-nique géant pour découvrir la nature et célébrer le vélo tout en s'amusant. Entrée libre. Cette année, l'édition sur déroule sur le thème du voir l'invisible.

Samedi 26 mai 2018 de 20h à 23h30 : fête de la nature

Dimanche 27 mai 2018 de 10h à 18h : fête de la nature et du vélo, Vente de plants de légumes et de fleurs du P'tit marché fleuri, miel du Rucher école...Stands d'informations sur la biodiversité dans nos jardins, expo photos de Stéphane Desrumaux, découverte des oiseaux avec la LPO Nord, Saveurs et Saisons et ses solutions zéro déchet, comprenez l'impact des pollutions sur les sols avec Greenpeace, sensibilisez-vous à la question des perturbateurs endocriniens avec Générations Futures, jeux traditionnels...Parking vélo gratuit et gardienné, petite restauration sur place par l'association Genêts en Fête. Information auprès du Service développement durable au 03 20 43 19 50 ou ddvascq@villeneuvedascq.fr



Courrier des abonnés

Chers abonnés, cette rubrique est la vôtre, vous pouvez nous envoyer vos remarques sur le contenu des biocabas, ce que vous aimeriez y trouver, si un produit vous a plu (ou pas) !

Si vous avez également de bonnes idées de recettes qui ont fait leurs preuves, n'hésitez pas non plus à nous les envoyer ou des façons d'utiliser tel ou tel produit...

De même si un site internet traitant d'écologie, de consommation responsable vous a plu, si vous avez eu écho d'un événement lié à la nature ou à l'environnement dans la région, pensez à le partager avec nous ! ☺ Merci d'avance. Sandrine, email : biocabas@norabio.fr



Semaine du 21 au 27 mai 2018

Cette semaine pas de fruits dans les biocabas, c'est une période de transition où nous n'avons plus de pommes poires disponibles en région et où les fruits de printemps commencent à produire (rhubarbe, fraises) mais pas encore en très grosses quantités. On vous a mis un petit pot de basilic à la place.

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pot de Basilic	X	X	X	Bio plants (Ambricourt, 62)
Blette	X	X	X	Jérôme Laroche (Chocques, 62)
Champignon brun	X	X	X	Dany Delignières (Toeuffles, 80)
Soupe de carottes		X		Terre d'Opale (Vieille église, 62)
Asperge blanche	X	X	X	Earl Bio'cense (Cobrieux, 59)
Pomme de terre Ditta	X	X	X	Lucie Rouzé (Wambrechies, 59)
Plaque de chocolat			X	Biocoop (St Gregoire, 35)

Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 pers : Prép : 30 mn, cuiss : 1 h.
12 rouleaux de pâte pour cannellonis, 400 g de bruccio (ou fromage de chèvre frais), 1 petite botte de blettes, 3 feuilles de menthe, 1 oignon, 1 gousse d'ail, sel et poivre, 200 g de coulis de tomate, 200 g de tomates concassées en conserve, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1/2 c à c de thym, 1/2 c à c de romarin, 200 g d'emmental râpé.

Cannellonis aux blettes (recette corse)

Lavez bien les blettes et séparer les feuilles des tiges. Plongez-les feuilles 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les et trempez-les dans de un saladier d'eau glacée (pour qu'elles gardent leur belle couleur). Les égoutter et coupez-les en fines lamelles. Émincer finement l'oignon et l'ail. Hacher les feuilles de menthe. Dans un saladier, mélangez le brocciu avec la menthe, l'oignon, l'ail et les lanières de blettes. Salez et poivrez. Réservez au frais. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon émincé ainsi que l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez-y le coulis, les tomates concassées ainsi que les herbes. Laissez mijoter 20 minutes à feu doux. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 180°. Pendant ce temps, farcissez vos cannellonis avec le mélange au bruccio/blettes. Dans un plat à gratin, déposez un peu de sauce tomate de manière à tapisser le fond. Placez-y vos cannellonis farcis et recouvrez le tout avec la sauce tomate. Parsemez d'emmental râpé. Pour finir faites cuire le gratin 30 à 40 minutes.

Champignons à la provençale

Couper la partie terreuse du pied des champignons, les laver rapidement et les égoutter. Couper les tomates en quartiers et les cuire dans une poêle chaude, ajouter l'ail, le persil et l'oignon, laisser fondre quelques minutes. Ajouter les champignons coupés en lamelles, bien mélanger et cuire 10 min. Ôter l'excédent d'eau, saler et poivrer. Laisser cuire encore 5 mn.

Pour 4 Pers, Prép : 10 min, cuiss : 15 min. 800 g de champignons de Paris, 1 grosse boîte de tomates pelées, 4 gousses d'ail écrasées, 1 oignon haché, persil haché, poivre, sel.

Pour 6 Pers :
prep : 20 min,
cuiss : 1 h, 800 g
de pommes de
terre, 2 oignons,
25 cl de vin blanc,
1 poignée de
gruyère râpé, 1
noix de beurre,
lait, sel, poivre

Gratin de pommes de terre au vin blanc

Préchauffez le four à 200°C. Pelez et découpez les pommes de terre en rondelles. Pelez et hachez les oignons. Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites suer les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez le vin blanc et laissez réduire en mélangeant régulièrement. Salez, poivrez puis ôtez du feu. Placez les pommes de terre et les oignons au vin blanc dans un plat à gratin en les alternant. Recouvrez à hauteur de lait. Parsemez de gruyère. Enfournes pendant 1 heure en vérifiant la cuisson des pommes de terre. Servez bien chaud.



Comment cultiver votre petit pot de basilic ?

Basilic en pot en extérieur : il est préférable de le repoter rapidement car sa croissance est rapide. Vous pouvez également le planter en pleine terre. Pour encourager une croissance buissonnante, pensez à pincer les fleurs et l'extrémité des pousses. Un conseil cependant : si vous pincez le basilic, laissez au minimum deux paires de feuilles sur la tige car le plus souvent, celles qui sont proches de la base se dessèchent.

Basilic en pot en intérieur : Cette plante est en effet parfaitement adaptée pour une culture en intérieur ou sur un balcon, en pot ou dans une jardinière. Prenez soin de l'arroser régulièrement afin que le terreau ne se dessèche pas.

Le basilic et ses bienfaits sur la santé

Le basilic est un excellent antispasmodique : son infusion parfumée est indéniablement efficace contre les spasmes gastriques, les coliques et les flatulences. On l'utilise pour prévenir nausées et vomissements. On lui reconnaît des vertus sédatives qui le font donc recommander contre l'insomnie et l'anxiété ainsi qu'en cas de vertiges et de migraines d'origine nerveuse. Le basilic est aussi un bon anti-inflammatoire, il est sudorifique et facilite la digestion. Enfin, le basilic désinfecte... (les Arabes l'utilisaient en bain de bouche dans le traitement des aphtes).

