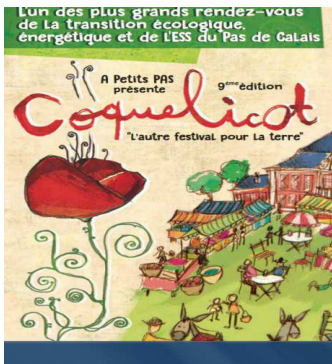


# Sorties de la semaine



Durant l'événement, nous vous proposons des produits et une restauration issus de l'agriculture biologique, des pratiques pour vivre l'écologie au quotidien, des artisans respectueux dans leur démarche, des animations, des spectacles...

Entrée : 2€ par perso  
et Pass Famille à 5€



Le tract que vous lisez est imprimé en papier recyclé avec de l'encre végétale.

Nous remercions la CCHPM et ses services techniques: mairie de Fruges pour l'organisation et le soutien logisti

- 10h :** Fabrication de meubles en palette
- 10h30 :** Fabrication d'abris à insectes
- 10h30 :** Visite des élus avec le groupe des pépi
- 11h :** Fabrication de meubles en palette
- 11h :** Dessin collectif avec Nikita
- 11h30 :** Fabrication abris à insectes
- 11h30 :** Modelage d'oiseaux
- 11h30 :** Apéro-watts
- 12h-14h :** Repas bio
- 13h :** Dessin collectif avec Nikita
- 14h-17h :** Créations de nénuphars magiques et jeu du parachute
- 14h30 :** Racont'ânes
- 14h30-16h30 :** Démonstration de maréchalerie
- 15h :** Fabrication de meubles en palette
- 15h30 :** Fabrication d'abris à insectes
- 15h30 :** Apéro-watts
- 15h30 :** Racont'ânes
- 16h :** Modelage d'animaux fantastiques
- 16h :** Fabrication de meubles en palette
- 16h30 :** Fabrication d'abris à insectes
- 17h :** Les aventures extraordinaires des soeurs goguillon
- 17h45 :** La dernière danse de Monique

**Jeudi 10 mai de 10h à 18h à Coupelle Vieille 62 (au domaine de la Traxéne)**

9<sup>ème</sup> édition du festival Coquelicot, l'un des plus grands rendez-vous de la transition écologique, énergétique et de l'ESS du Pas de Calais



**Semaine du 23 au 29 avril 2018**

Pour aider notre producteur Lionel Beghin, nous lui avons commandé ses petits choux-fleurs pour l'aider à terminer son parc (petits mais beaux !)

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pot de persil		X	X	Emmanuel Deberdt (Ambricourt, 62)
Salade laitue ou feuille de chêne	X	X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Radis rose botte	X	X	X	J. Laroche (Chocques, 62) ou Stéphane Dreumont (Gremevillers, 60)
Betterave rouge	X	X	X	J-Michel Sauvage (Courcelles le comte, 62)
Endivette			X	Désir Nature (Aizecourt le haut, 80)
Chou-fleur		X		Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Pomme Crip's Pink ou golden	X	X	X (crip's)	Solebio (Sorgues, 84) et Biocoop Limousin



# Les recettes de la feuille de chou



## Verrines apéritives betterave-chèvre et basilic

Pour 6 Pers. Prep : 15 min, 1 betterave rouge, 1 c. à soupe de crème fraîche, 3 c. à soupe de fromage de chèvre frais, 10 feuilles de basilic, sel, poivre.

Faites cuire vos betteraves 30 minutes à l'autocuiseur et laissez refroidir. Pour réaliser cette verrine betterave chèvre, coupez les 2 extrémités de la betterave et épluchez-la si nécessaire. Lavez et coupez-la en petits morceaux. Mixez ensuite votre betterave en y incorporant la crème fraîche ; vous devez obtenir une crème lisse et onctueuse. Ajoutez ensuite le fromage de chèvre frais, les feuilles de basilic et mixez à nouveau. Salez et poivrez votre verrine à la betterave rouge. Déposez votre préparation directement dans chaque verrine. Salez et poivrez vos petites verrines et mettez-les au frais au réfrigérateur au moins 1 heure. Servez. Cette verrine facile à la mousse de betterave peut aussi bien constituer une entrée qu'un apéritif.

## Tatin d'endives

Pour 6 pers, Prep : 30 min, cuiss : 50 min. Vos endives, 100 g de beurre, 2 c à s de cassonade, 2 c à s de curry en poudre, 300 g de pâte brisée, 2 échalotes, sel et poivre.

Nettoyez les endives, ôtez les feuilles abîmées et les couper en tronçons. Pelez et émincez les échalotes. Préchauffez le four à 180 degrés sur thermostat 6. Faites revenir dans une poêle les endives avec les échalotes dans 80 g de beurre pendant 15 minutes environ. Saupoudrez de curry, salez et poivrez. Disposez la cassonade dans un moule à manqué avec les 20 g de beurre coupé en petits morceaux. Y déposer les endives. Couvrez avec la pâte. Pour finir faites cuire 30 minutes environ à four moyen.

## Salade d'endives des gourmands

Pour 4 pers : 4 endives, 6 tranches de bacon, 100 g de roquefort, 100 g de comté, moutarde, vinaigre de cidre, crème fraîche, poivre.

Lavez et égouttez les endives, les couper en petits morceaux. Réservez dans un saladier. Coupez le bleu et le comté en petits morceaux, ainsi que le bacon. Ajoutez le tout aux endives. Préparez une sauce avec une cuillère à café de moutarde, 1 cuillère de vinaigre de cidre et 4 de crème fraîche, un peu de poivre. Enfin mélangez là à la salade.

Prep : 20 min, cuiss : 15 min. Pour 10 pièces : 1/2 chou fleur, 1 œuf, 1/2 oignon pelé et ciselé, 25 g de fromage de Comté râpé, 25 g de parmesan râpé, 30 g de chapelure, 1 demi bouquet de ciboulette, huile d'olive, sel

## Croquettes de chou fleur au parmesan

Prélevez les bouquets de votre demi chou-fleur et gardez les tiges pour faire une soupe par exemple. Faites cuire les bouquets dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez et versez-les dans un bol. Ecrasez-les à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée. Préchauffez votre four à 190°C. Ajoutez le demi oignon pelé et émincé finement. Ajoutez la chapelure et mélangez. Ajoutez le fromage de Comté râpé. Ajoutez le parmesan fraîchement râpé et un peu de sel. Ajoutez un œuf et mélangez bien. Ciselez la ciboulette à l'aide d'une paire de ciseaux au dessus du bol et mélangez. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Formez une dizaine de croquettes avec vos mains. Mouillez vous les mains régulièrement, afin de faire des croquettes lisses. Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Badigeonnez les croquettes avec de l'huile d'olive puis enfournez pour une quinzaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez tiède avec une petite sauce.



### Comment utiliser votre petit pot de persil ?

Cette semaine dans les biocabas classiques et familiaux, nous avons mis un petit plant de persil de notre producteur de plants bio Emmanuel Deberdt, c'est lui qui fourni les plants de légumes à pas mal e producteurs à la coopérative. Nous vous conseillons de le laisser pousser un peu avant de cueillir les tiges, le temps qu'il en produise des nouvelles.

### Conditions de culture

Cette plante herbacée de la famille des ombellifères adore les emplacements pas trop chauds et les terres riches, restant frais. Enrichir le sol en terreau ou compost. Pour une bonne production estivale, préférer un endroit légèrement ombragé ou bien prévoir des arrosages abondants.

Culture à l'intérieur : Si vous n'avez pas d'appui de fenêtre ou de jardin, vous pouvez cultiver votre persil sur un appui de fenêtre dans une coupelle (pas en plein soleil), arroser une fois par semaine et laisser s'étoffer votre plant grossir au moins 2 ou 3 semaines avant de prélever les premières tiges.

