



Sorties de la semaine



On a 20 ans pour changer le monde, Jeudi 12 avril - 20h - au cinéma Métropole- Lille .

Projection en partenariat avec la MRES suivie d'un échange avec la réalisatrice Hélène MEDIGUE

Et tout commence par la terre qui nous nourrit. Le constat est là : 60 % des sols sont morts, et le mode de production actuel ne nourrit pas la planète. Mais des hommes et des femmes relèvent le défi et démontrent que l'on peut se passer des pesticides et des intrants chimiques pour toute notre alimentation. Grâce à leur énergie communicative qui bouscule les discours et les habitudes, un autre monde est possible ! info et reservation : <https://www.lemetropolelille.com/reserver/>

Repair Café Lille Sud, le jeudi 12 avril 2018

RDV : 18h00 - A la Fabrique du Sud, au 7 bis rue de l'Asie à Lille Sud (à côté de la médiathèque). Tous les 2èmes jeudis de chaque mois, venez réparer vos objets cassés ou en panne avec l'aide de bénévoles "experts". Informatique, petit électroménager, mécanique et couture. Par : Organisé par Lille Sud Insertion, accompagné par la MRES, Contact : 03 20 85 25 66

Rappel : Pensez à enregistrer vos congés pour les vacances d'avril !

- Pour info **pas de livraisons de biocabas le mardi 1^{er} mai** (la livraison est automatiquement décalée pour les abonnés concernés) et

- **le biocabas est fermé du lundi 7 mai au dimanche 13 mai** : aucune livraison ne sera assurée cette semaine là, les biocabas ont été automatiquement décalés à la fin de vos abonnements. Merci !



Semaine du 09 au 15 avril 2018

Il ne faut pas trop se presser dans les champs en ce moment, alors que nos producteurs pourraient être tentés de semer et planter à tous bouts de champs les nuits sont encore bien froides et les plants ne pousseront pas, il faut encore attendre au moins une quinzaine de jours ! ** en conversion 2^{ème} année*

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
P de terre Mona Lisa (chair tendre)	X	X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Oignon rouge		X	X	Biologic (Poperinge, Bel.)
Salade (laitue ou feuille de chêne)	X	X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Champignon de Paris brun	X	X	X	Dany Delignières (Touffles, 80)
Pomelos *	X	X	X	Uni vert (St Gilles, 30)

Info : La récolte du **pomelo** commence en février et se poursuit sans interruption jusqu'en juillet. Il s'accommode aussi de façon plus festive sucrée ou version salée. Source de vitamine C, d'antioxydants, d'oligo-éléments et de fibres, il est apéritif et stimule la digestion.

Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 Pers. Prep :
15 min, cuiss : 10
min. 500 g de
champignons de
Paris, 1 échalote, 1
gousse d'ail, 1
verre de vin blanc
sec, 1 c. à s de
crème fraîche, 1/2
botte de persil,
huile d'olive, sel,
poivre.

Fricassée de champignons

Coupez les pieds terreux des champignons. Nettoyez les et émincez-les en fines lamelles. Pelez et hachez finement l'échalote et l'ail. Nettoyez et épongez le persil. Ciselez-le. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez l'échalote hachée dans la sauteuse et faites-la revenir pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajoutez ensuite les champignons en lamelles, l'ail haché et le persil ciselé puis versez le vin blanc sec. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez. Couvrez la sauteuse et laissez cuire pendant 10 minutes, en remuant régulièrement. Juste avant de servir, ajoutez la crème fraîche dans la fricassée de champignons et mélangez bien. Servez bien chaud.

Gratin de pommes de terre aux deux saumons

Préchauffez le four à th.6 (180°C). Pelez les pommes de terre, rincez-les puis, détaillez-les finement en lamelles sur une planche de cuisine. Déposez-les dans un saladier. Assaisonnez en sel et poivre et bien mélanger. Epluchez l'oignon, rincez-le et émincez-le. Enduisez 4 minis-cocottes (ou 1 grand plat) de beurre, puis mettez-y dans l'ordre une couche de pommes de terre, une couche d'oignon haché, une couche de saumon fumé, une couche de pommes de terre, une couche d'oignon haché et une couche de saumon frais. Terminez le dressage avec une dernière couche de pommes de terre. Recouvrez de façon homogène la crème sur la préparation et saupoudrez d'emmental râpé. Enfourez pour une cuisson de 40 min.

Pomelos de la mer

Emincez en rondelles les bâtonnets de surimis. Coupez en deux les pomelos sans les abimer (on conserve les écorces) et coupez les quartiers sans la peau. Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante et laissez refroidir. Mélangez les ingrédients et laissez mariner au frigo. Au dernier moment, ajoutez 2 cuillères à soupe rase de mayonnaise, mélangez et disposez la préparation dans les pomelos creusés.



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



Les principes de base de l'agriculture biologique...

L'agriculture biologique est un mode de production basé sur l'exploitation respectueuse de la nature, selon un certain nombre de principes :

- Préserver la fertilité du sol : nourrir le sol pour nourrir la plante grâce à des amendements organiques (fumier composté, lisiers ...), engrais verts (luzerne, trèfle, moutarde...) et minéraux (patenkali, oligo éléments, poudre de roche).
- Eviter la pollution de l'environnement et le gaspillage des ressources (en eau)
- Préserver la faune et la flore du sol et de l'atmosphère, assurer une croissance équilibrée de la plante en choisissant les conditions de cultures adaptées,
- Produire des aliments de qualité. Les producteurs biologiques appliquent la rotation des cultures, elle consiste à alterner les familles de légumes lors de la succession des cultures. L'objectif est de limiter la concentration de parasites et maladies souvent responsables de la fatigue des sols et d'alterner les cultures avec des besoins minéraux différents, afin de ne pas appauvrir le sol.
- La prévention est le maître mot du maraichage biologique, le producteur doit observer minutieusement et souvent ses cultures afin de détecter, par exemple, rapidement une attaque d'insectes ou de ravageurs. Si c'est le cas il peut les combattre grâce à des substances naturelles de plantes telles que le pyrèthre. Il utilise aussi du savon noir ou des insectes alliés tels que les coccinelles par exemple.
Le travail du sol permet de limiter certains parasites (tels que les taupins qui s'attaquent aux racines des salades). La protection physique grâce à des voiles permet de prévenir l'attaque de certains insectes : pucerons, mouche de la carotte, teigne du poireau...
- Certains insectes sont utiles à nos producteurs, on les appelle les auxiliaires, les plus connues sont les pollinisateurs tels que les abeilles. Pour les attirer des haies variées et des zones florales sont plantées.
- L'agriculteur bio respecte le calendrier des cultures: ne pas planter trop tôt ou semer hors saison, pour limiter les risques d'obtenir des plants faibles et fragiles aux maladies. Il utilise aussi souvent des variétés qui sont naturellement résistantes ou tolérantes à certaines maladies : pommes résistantes à la tavelure, pomme de terre résistantes au mildiou.
- Enfin la maîtrise des adventices (mauvaises herbes) se fait à l'aide des desherbeurs thermiques (une flamme) ou mécanique (désherbage manuel ou grâce à des machines).



SCV



Producteur



Distributeur