

# Sorties de la semaine

**APÉRO BIÈRES PATRIMOINE FROMAGES à Lievin (62) Vendredi 23 novembre, à 18h. Tarif: 8€ par personne.**

Inauguré en 1926, l'impressionnant hôtel de Ville de Liévin a bénéficié d'une magnifique restauration permettant à son beffroi de rayonner comme jamais. Impossible de manquer cet emblème de la ville visible à des kilomètres. Venez le découvrir de manière décalée lors de notre apéro bière patrimoine fromage du vendredi 23 novembre à 18h.

Réservation obligatoire au T : 03 21 67 66 66



## Courrier des abonnés

Une de nos biocabistes : Annick B. nous a envoyé ce charmant message :

*« Bonjour, Cela fait maintenant quelques semaines que je suis abonnée à Biocabas. Des produits que je n'aurais pas achetés auparavant par manque d'habitude culinaire arrivent dans mon panier et que je suis "obligée" de cuisiner. Merci aussi pour la feuille de chou qui m'aide bien. De ce fait, je découvre de nouvelles saveurs. Très contente du service et de la qualité des produits. Il faut le dire quand on est content ».*

Merci à elle 😊 ça nous fait toujours très plaisir de recevoir des mails d'abonnés heureux de découvrir de nouveaux légumes et qui les apprécient !

Virginie L. à publié sur le facebook du biocabas la recette de pâtes au brocoli de la feuille de chou, apparemment un succès !

*« Un grand merci pour la recette des pâtes au brocoli c'était un régal!!! »*



Semaine du 12 au 18 novembre 2018

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Navet boule d'or		X		Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Chou de Bruxelles	X	X	X	Thomas Lattier (Cramon, 80)
Radis noir		X	X	Bioteam (Heudicourt, 80)
Céleri rave	X		X	François Soudan (Beuvry, 62)
Carotte	X	X	X	Bioteam (Heudicourt, 80)
Pomme Golden ou Suntan	X	X	X	Pierre et Amandine Lecerf (Beaudignies, 59)

### Connaissez vous les propriétés médicinales du radis noir ?

- Traitement des troubles digestifs : le radis noir apaise les ballonnements, stimule l'appétit et favorise la digestion.
- Traitement des affections du foie (troubles hépatiques) : il contribue à drainer le foie et à augmenter la sécrétion de bile, entraînant ainsi une meilleure élimination des toxines.
- Affections cutanées : il apaise les érythèmes et les coups de soleil.

# Les recettes de la feuille de chou

Prép : 30 min, cuiss  
: 10 min, pour 2  
pers : 400 g de chou  
de Bruxelles, 130 g  
de jambon de  
montagne ou de  
saucisses fumées,  
100 g d'emmental  
râpé, 10 cl de  
crème liquide, 25 g  
de beurre, sel,  
poivre

## Choux de Bruxelles à la savoyarde

Retirer les feuilles abimées des choux et les faire cuire 20 min dans de l'eau bouillante salée (avec une pincée de bicarbonate de soude pour mieux digérer). Disposez-en la moitié au fond d'un plat beurré. Répartissez une couche d'emmental et de jambon, puis le restant de choux et de mélange jambon-emmental. Arrosez de crème, salez, poivrez, parsemer de beurre et enfournez au four 10 min (thermostat 7, 210°C). Régalez-vous !

## Poêlée de navets boule d'or, noisettes et bacon en vinaigrette

Éplucher les navets et les couper en fines tranches. Les cuire 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Et les égoutter. Couper le bacon en bâtonnets. Mélanger l'huile de noisette, le vinaigre, le sirop d'érable, la fleur de sel, le poivre et ciseler la sauge. Faire chauffer la moitié de cette sauce dans une grande poêle et ajouter le bacon, les noisettes et les navets. Faire dorer pendant 5 minutes. Hors du feu, ajouter la sauce restante et servir chaud ou tiède.

## Salade de carotte et radis noir à la japonaise

Éplucher le radis et laver les carottes. Râper les carottes et le radis très finement. Mettre au frais. Mélanger le vinaigre avec sucre et sel jusqu'à ce que cela soit dissout. Ajouter cette sauce à vos légumes râpés (ajouter petit à petit en goûtant pour voir si ce n'est pas trop fort pour vous, vous pouvez aussi refaire de la sauce s'il n'y en a pas assez à votre goût). Parsemer de ciboulette hachée et de sésame grillé et servir dans de petits bols en entrée. Cette salade croquante se sert fraîche, avant un plat japonais ou asiatique.

Prép : 10 min. Pour  
4 pers : 2 carottes  
moyennes, 1 radis  
noir moyen, 5 cl de  
vinaigre blanc (de  
riz ou autre), 2 c à s  
de sucre, 1/2 c à c  
de sel, 2/3 brins de  
ciboulette, 1  
poignée de sésame  
grillées



## Le chou de Bruxelles

### Comment préparer les choux de Bruxelles ?

Contrairement aux autres choux, les choux de Bruxelles ne se consomment que cuits. Par contre vous pouvez les manger chauds ou froids, en salade. Il faut couper légèrement le pied et ôter les feuilles abîmées ou flétries. Ensuite, lavez-les à grande eau (vinaigrée si vous préférez). Si vous êtes pressés, pour qu'ils cuisent plus vite, vous pouvez faire une petite incision en forme de croix à la base des choux.

**La cuisson :** Pour éviter les effets indésirables, il faut les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Puis faites les cuire soit 20 minutes à l'eau bouillante salée (nouvelle eau), ou 5 minutes à l'auto ciseur. Pour vérifier qu'ils sont bien cuits, plantez un couteau dans un chou : il doit rentrer facilement.

Ensuite, vous pouvez les apprêter de nombreuses façons : arrosés de beurre, de béchamel et parfois gratinés.

### Les informations santé :

Le chou de Bruxelles est une excellente source de vitamine C, d'acide folique et de potassium. Il contient de la vitamine B, du fer; de la thiamine, du magnésium, de la vitamine A, du phosphore et de la niacine. Comme tous les membres de la famille des crucifères, il aurait des propriétés anticancéreuses (source : L'encyclopédie visuelle des aliments)



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

