

Nouveau point relais

Ouverture d'un nouveau point relais sur Lille : La chouette librairie



la chouette
librairie

« Librairie généraliste dans l'âme, nos rayons font la part belle à la littérature sous toutes ses formes, aux essais, à la bande dessinée, aux loisirs et aux beaux livres. Nous avons également un douillet petit coin jeunesse, pour y découvrir les histoires en famille ! Nous sommes à votre entière disposition pour vous aider à trouver le titre qu'il vous faut ou pour vous aiguiller dans vos découvertes. Dites-nous tout, on peut même commander si besoin (en magasin, par mail, par téléphone...) ! A bientôt, Hélène & Marion »

72 rue de l'Hôpital Militaire - 59000 Lille, 03 20 09 79 68, lachouettelibrairie.com, facebook.com/lachouettelibrairie, *La librairie est ouverte du mardi au samedi de 10h à 19h. retrait des biocabas le mercredi 13h30/19 h et le jeudi*



Courrier des abonnés

« Bonjour l'équipe du biocabas, encore merci pour le concours d'halloween, j'étais ravie de gagner la courge rouge vif d'estampes. Cela nous a permis de creuser notre habituelle citrouille 🍷 ce qui est devenu une tradition chez nous car c'est comme cela que j'ai rencontré mon conjoint.

Mais également de cuisiner plein de nouvelles recettes en plus de la traditionnelle soupe. Nous avons testé les pâtes à la citrouille (poulet et ricotta) et cake citrouille et épices, un délice ! Je tenais à vous partager cela ainsi que les photos ;) Très bonne soirée et continuez de nous régaler avec vos supers cabas ! » Marion P.



Coopérative Norabio - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - biocabas@norabio.fr
Imprimé sur du papier recyclable et réalisé par nos soins.



Retrouvez-nous sur

www.biocabas.com



Facebook/biocabas



Biocabas

bio cabas
La nature à votre porte



Semaine du 19 au 25 novembre 2018 (le contenu de votre sac peut être légèrement modifié suite au blocage des routes)

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Potimarron	X	X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59), Gonzague Wattel (Auchy les orchies, 59)
Betterave rouge	X	X	X	Valerie Vandaele (Rexpoede, 59)
Topinambour		X	X	David Vexteen (Herzeele, 59)
Chicorée Trévise ou pomme de terre Alliance	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62) ou Stephane Devillers (Coullemelle, 80)
Poire Conférence	X	X	X	Benoit Outters (Wallon Cappel, 59)

Le saviez vous ? En Belgique et en France un proverbe dit: "A la Sainte-Catherine (25 nov), tout arbre prend racine". C'est donc selon la croyance populaire le moment idéal pour planter des arbres et arbustes. Dans le nord de la France, les petites écolières s'offrent des cartes de vœux pour la Sainte-Catherine. Cet évènement étant traditionnellement perçu comme la fête des filles, la Saint Nicolas étant considérée comme celle des garçons. En France, la fête était l'occasion pour les femmes célibataires de prier pour avoir un mari et pour célébrer les Catherinettes, c'est-à-dire les femmes ayant atteint l'âge de 25 ans sans s'être mariées.

Les recettes de la feuille de chou spécial Italie



4 salades de Trévises, 2 c à soupe d'huile de tournesol, 1 pincée de sel, 1 pincée de sucre, 1 c à s de vinaigre balsamique, 4 œufs, 4 c à s d'huile d'olive, 200 g de lard maigre en fines tranches, poivre

Salade de Trévises à l'étouffée au lard et aux œufs

Préchauffez le four à 180°C. Lavez les salades et coupez-les en deux dans le sens de la longueur (si ce sont des longues) et en 4 si ce sont des rondes. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une sauteuse. Disposez les moitiés de salade, face coupée vers le bas, dans la sauteuse. Saupoudrez-les de sel et de sucre, déglacez avec le vinaigre. Faites cuire immédiatement au four pendant environ 8 minutes. Faites cuire les œufs mollets pendant 5 minutes. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les. Présentez les salades sur des assiettes chauffées et arrosez d'huile d'olive. Coupez délicatement les œufs en deux et disposez-les sur les salades avec les tranches de lard. Parsemez de poivre grossièrement concassé et servez immédiatement.

Risotto de potimarron à la ricotta

Coupez le potimarron en tranches, épépinez-les, réservez huit fines tranches et coupez le reste en petits dés. Saupoudrez les tranches de sucre, arrosez-les d'huile et enveloppez-les dans du papier d'aluminium. Salez et poivrez les dés de potimarron et enveloppez-les dans du papier d'aluminium. Faites cuire le tout au four préchauffé à 200 °C pendant 30 min environ. Épluchez l'oignon et faites-le revenir dans une c à s de beurre, ajoutez le riz et faites-le blondir jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Versez progressivement le bouillon de légumes chaud et le vin en remuant constamment jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé et répétez l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit (soit environ 30 minutes). 10 minutes avant la fin du temps de cuisson, sortez les dés de potimarron du four, réduisez-les en purée et mélangez-les avec le riz. Au moment de servir, faites chauffer le reste du beurre avec l'huile au piment dans une casserole, ajoutez l'origan. Incorporez le parmesan dans le risotto, salez, poivrez. Présentez le risotto dans des assiettes ou des ramequins. Servez avec de la ricotta, de l'huile pimentée et les tranches de potimarron.

Pour 4 pers : 300 g de Riz à risotto, 600 g de chair de potimarron, 1 c à s d' Huile d'olive, 1 oignon, 25 g de Beurre, 2 échalotes, 50 cl de Bouillon de légumes, 25 cl de vin blanc, 50 g de Parmesan râpé, noix de muscade, sel, poivre, origan séché, ricotta



La chicorée Trévises

La trévises est une espèce de salade dite de caractère, de même que la roquette ou la mâche. Elle appartient à la famille des chicorées, rouges plus précisément. Les feuilles de cette variété de salade présentent des tiges rouges pas très fermes et rouges aux extrémités. Elle est cultivée depuis l'Antiquité et trouve son origine en Italie, dans la région vénitienne qui lui donne par la suite son nom : Trévises.

Savoureuse en bouche, la trévises est aussi pleine de bienfaits. Elle est notamment riche en vitamines A et C, en potassium mais aussi en calcium. Elle contient également une grande quantité d'antioxydants, ce qui la rend efficace contre les radicaux libres nocifs pour l'organisme. L'avantage de la salade trévises est que peu importe la préparation, elle ne perd en rien ses apports.

Elle est fréquemment mangée crue mais elle peut aussi être cuite, ajoutée à d'autres ou grillée. Accompagnée d'huile d'olive, il s'agit d'un délice ! Elle peut aussi être utilisée pour réaliser des gratins et être servie avec des champignons, des noisettes ou du fromage, le comté étant un des plus recommandés.

La trévises se déguste également avec de la volaille, de la viande, des légumes et même certains fruits. Parmi ces derniers, on compte la poire et la figue. Les fruits, s'ils sont passés à la poêle avec les feuilles, adoucissent et diminuent l'amertume de la salade. Il est possible de consommer la trévises tout au long de l'année, bien que la haute saison de cette chicorée soit l'hiver.

Pour la conserver, il faut la placer dans le bac du réfrigérateur après l'avoir enveloppée de papier absorbant. Elle se conserve durant une semaine au plus en raison de sa fragilité. Après l'avoir enveloppée dans un linge et mise dans un sac plastique, elle est à placée dans le bac du réfrigérateur.

