

# Sorties de la semaine

A Geotopia (Mont Bernenchon), mercredi 14 novembre - Créer une haie nourricière

Découvrez comment créer et planter une haie esthétique, gourmande et utile pour la faune. Temps d'échanges animé par le Centre Régional des Ressources

Génétiques. Adultes. Sur réservation. Gratuit. De 14h à 16h30 (2h30).

GEOTOPIA, rue des écoles à Mont-Bernenchon (62350)

03 21 616 006, [geotopia@bethunebruay.fr](mailto:geotopia@bethunebruay.fr).



Dehors en famille - Session 1 : Observer et aider les oiseaux (Péronne en Mélandois). Une éducation à la nature près de chez vous, pour les parents et les grands-parents, le 17 Novembre 2018, Lieu : Marais de la Marque - Péronne en Mélandois, horaires : 10h00 - 12h00

S'inscrire : Une éducation à la nature près de chez vous, pour les parents et les grands-parents : cycle de 6 sessions d'animations de type form'action pour partager et échanger autour d'activités nature avec vos enfants et petits-enfants ! L'immersion, le contact libre avec la nature, les approches sensorielles, sensibles seront favorisés... La première session portera sur observer et aider les oiseaux tout en favorisant l'éveil des sens. Lieu : Marais de la Marque - Péronne en Mélandois, Durée : 2h

Public : enfants à partir de 3 ans, parents, grands-parents.

Tarif : gratuit

Inscription obligatoire : 03 20 12 85 00 ou

par mail à : [education@nn-chicomendes.org](mailto:education@nn-chicomendes.org)

bio cabas  
La nature à votre porte



Semaine du 5 au 11 novembre 2018

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Céleri rave		X		François Soudan (Beuvry, 62)
Cresson	X	X	X	Bertrand Bouclet (Blessy, 62)
Brocoli		X	X	François Soudan (Beuvry, 62)
Epinard	X		X	J. Laroche (Chocques, 62)
Pomme de terre Mona Lisa	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Courge			X	C Galland (Fromelles, 59), Serge Dreumont et B. Devienne
Pomme Melrose	X	X	X	Amandine et Pierre Lecerf (Beaumont, 59)

**Info produit :** La pomme de terre Mona Lisa est une pomme de terre à chair tendre, idéale pour vos purées, frites. Le nom de la variété, 'Monalisa' a été choisi pour des raisons de marketing. Le sélectionneur qui a repéré cette variété, un certain Van der Zee qui travaillait pour le compte de ZPC aux Pays-Bas, aurait voulu lui donner le prénom de sa fille, Lisa (un peu comme l'avait fait le « père » de la 'Bintje' que la nouvelle variété était destinée à remplacer), mais son responsable, a préféré 'Monalisa', sans doute considéré comme plus vendeur.

# Les recettes de la feuille de chou

## Purée de céleri rave aux pommes et aux noix

Pour 4 pers, prep : 20 min, cuiss : 20 min, 800 g de céleri rave, 2 belles pommes, 12 cerneaux de noix, le jus d'un citron, 2 c. à s de persil ciselé, 2 pincées de muscade, 50 g de beurre, sel, poivre

Pelez le céleri. Coupez-le en cubes et plongez-les au fur et à mesure dans de l'eau citronnée. Égouttez-les et faites-les cuire à la vapeur au moins 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendre. Pelez les pommes, ôtez le trognon et les pépins, coupez la chair en dés. Faites-les sauter à la poêle dans 20 g de beurre sans les écraser jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Poivrez puis moulinez les cerneaux de noix. Pressez le céleri en purée (avec un presse-purée pour une purée grossière, ou au mixeur pour une purée plus lisse) et faites-la chauffer dans une casserole, à feu doux. Incorporez les noix, le reste du beurre, une pincée de sel, 2 pincées de muscade et les dés de pommes. Versez la purée de céleri dans un joli plat chaud et servez avec votre viande ou votre poisson. On peut ajouter 10 cl de crème fraîche pour plus d'onctuosité.

## Gratin de macaronis aux brocolis, lard et cheddar

Pour 4 pers : 300 g de macaroni, 1 brocoli, 3 c à s de pignons, 10 fines tranches de lard fumé, 70 g de cheddar râpée, 50 g de parmesan, 20 cl de crème fraîche épaisse.

Préchauffez votre four à 180°C (th. 6). Faites cuire les macaronis dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 10 min. Une fois cuits, égouttez-les puis réservez-les. Découpez les brocolis en fleurette. Rincez-les à l'eau froide puis au feu, faites-les cuire dans une autre marmite d'eau bouillante salée pendant 10 min. Faites chauffer sur feu moyen, une poêle avec un peu de beurre. Faites-y dorer 3 c. à soupe de pignons pendant 3 min sans couvrir en remuant plusieurs fois. Faites cuire les tranches de poitrine de porc coupées en morceaux dans une poêle sans matière grasse. Ajoutez-y ensuite, les pignons, la crème, un peu de sel et du poivre, mélanger et faire chauffer 2/3 minutes. Disposez les macaronis cuits dans un plat allant au four, puis couvrez-les avec 35 g de cheddar râpé. Ajoutez alors, les brocolis cuits ainsi que la préparation de poitrine de porc, les pignons et crème fraîche. Pour finir, parsemez le plat avec 35 g de cheddar et des parmesans râpés. Enfourez pendant 20 min.

Pour 4 pers, prep : 20 min, cuiss : 50 min. 800 g de saumon, 1 carotte, 1 oignon, 800 g d'épinards, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), 1/2 bouteille de vin blanc sec, gros sel, poivre, Beurre blanc : 50 g échalotes, 5 cl de vin blanc sec, 10 cl de vinaigre de vin blanc, 125 g de beurre, sel, poivre.

Pour 2 Pers, 1 botte de cresson, 80 g de filet de truite fumée, 50 g d'herbes mélangées (persil, cerfeuil...), 2 échalotes, ½ l de bouillon de volaille (cube), 2 c. à s de beurre, 6 c. à s de crème liquide, le zeste râpé d'un ½ citron, 2 jaunes d'œufs, sel, poivre

## Saumon aux épinards sauce beurre blanc

Préparez un court-bouillon : portez à ébullition pendant 20 minutes 3 litres d'eau auxquels vous aurez ajouté carotte, oignon émincé, bouquet garni, gros sel et poivre concassé. Laissez refroidir. Plongez le saumon dans le court-bouillon, amenez à ébullition et laissez cuire 25 à 30 minutes à frémissement. Lavez et équeutez les épinards, faites cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée quelques minutes. Laissez bien égoutter, réservez au chaud. Beurre blanc : Il doit être prêt en même temps que le poisson. Epluchez les échalotes (en retirant toutes les parties dures). Hachez-les très finement. Mettez dans une casserole, sur feu très doux, avec le vin et le vinaigre, laissez réduire jusqu'à l'évaporation du liquide, les échalotes doivent être réduites en purée bien cuites, sans colorer. Dans une autre casserole, au bain-marie, versez une cuillère à soupe d'eau bouillante et fouettez en incorporant petit à petit 1/3 du beurre en noisettes puis la purée d'échalotes, le reste du beurre, sans arrêter de fouetter, salez et poivrez. Pour servir, égouttez le poisson, retirez la peau, prélevez les filets, disposez-les sur un plat de service chaud, accompagnés des épinards. Présentez le beurre blanc en saucière. Vous pouvez déguster ce plat avec des tagliatelles ou des pommes de terre.

## Potage au cresson et au poisson fumé

Epluchez et émincez finement les échalotes. Lavez et séchez le cresson, réservez quelques feuilles, hachez le reste. Lavez et séchez les autres herbes. Faites revenir les échalotes dans du beurre chaud, ajoutez le cresson et les herbes. Versez le bouillon de volaille et faites bouillir 5 min à feu moyen. Ajoutez la crème et passez au mixeur. Assaisonnez de zeste de citron, sel et poivre. Incorporez les jaunes d'œufs (sans faire bouillir). Répartissez le potage dans de petits bols et disposez-y le poisson fumé, parsemé de feuilles de cresson entières.

