

Sorties de la semaine

Un Noël féérique à Arras

Vous cherchez l'idée qui, en cette période de fin d'année, émerveillera vos enfants ? N'hésitez pas une seconde et prenez la direction d'Arras. La découverte de son village de Noël, installé chaque année sur la Grand'Place, est toujours un spectacle féérique qui séduit petits et grands...

Rendez-vous du **30 novembre au 30 décembre 2018**.

C'est en effet dans le cadre prestigieux de la Grand'Place, ensemble baroque flamand unique en Europe, qu'Arras déploie chaque année son marché de Noël avec une forêt de sapins où 140 artisans et exposants. Au menu : artisanats, bijoux, jouets en bois, objets de décoration, accessoires pour la table et le marché de Noël d'Arras, c'est aussi :

*** La piste de luge : c'est l'attraction incontournable du marché de Noël ! Élanchez-vous sur 30 mètres de glace naturelle pour des sensations fortes et des fous rires garantis ! Comptez 5 € pour 3 descentes (pour les horaires, c'est ici).

*** La grande roue du marché de Noël : prenez de la hauteur pour découvrir la Grand'Place et le marché de Noël d'Arras comme vous ne les avez jamais vus. Comptez 5 € par personne (4 € pour les moins de 12 ans).

*** Une patinoire : adonnez-vous aux joies de la glisse sur un vaste espace de 500 m² de glace naturelle. 6€ pour les adultes ; 5€ par pour les moins de 12 ans.

*** Le manège sapin : c'est la nouvelle attraction du marché 2016. Petits et grands sont invités à monter dans une des boules de cet étonnant manège ! 10 € les 4 tickets

Fermeture annuelle du biocabas :

Rappel :

Le biocabas sera fermé semaine 52 : du 24 au 30 décembre, aucune livraison de biocabas ne sera effectuée pendant cette semaine, tout comme le mardi 1^{er} janvier. Les biocabas concernés ont été automatiquement décalés à la fin de vos abonnements. N'oubliez pas de nous communiquer également vos dates de congés !

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 10 au 16 décembre 2018

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pourpier	X	X	X	Remy Christian (Wylder, 59) et Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Carotte		X	X	Bioteam (Heudicourt, 80)
Chou pointu ou frisé	X	X	X	Institut de Genech (Genech 59)
Navet violet	X	X	X	Bertrand Devienne (St Jans Cappel, 59)
Pomme Boskoop	X	X	X	Anne Lieven (Etaples, 62)

Le pourpier d'hiver (ou clayton de Cuba) : Feuilles et tiges se consomment crues ou cuites. Elles se mélangent agréablement aux autres salades leur apportant un peu de fraîcheur. Seule, elle se déguste accompagnée d'un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre balsamique. Cuite, elle se prépare comme les épinards mais également en gratin, au beurre ou sautée. Elle aime la compagnie du saumon fumé, des champignons de Paris, du concombre, de la feta, de la tomate, des noix, du fromage de chèvre rôti, des lardons fumés chauds. Accompagnez-la de fleurs de capucine et de bourrache. Dans vos sandwiches, elle remplace aisément la mâche et autres salades.

Les recettes de la feuille de chou

Pour 12
cannellonis fins
(3 à 4 pers) : 1
chou pointu(ou
frisé), 250 gr de
ricotta, 2 petites
tomates pelées
(en conserve),
250 ml de crème
liquide, 1
poignée de persil
plat, sel, poivre,
muscade, 1 ou 2
boules de
mozzarella, 12
cannellonis (pour
les carnivores : 6
tranches de
jambon cru ou
cuit)

Cannellonis au chou et à la ricotta

Coupez le chou en 2 dans la longueur. Détachez 6 belles feuilles assez larges. Elles serviront à enrrouler les cannellonis. Emincez le reste du chou très finement et lavez le tout soigneusement. Cuisez le chou émincé et les feuilles à la vapeur 6 à 7 minutes. Laissez-les tiédir. Pendant ce temps, coupez la tomate en petits cubes et réservez. Lorsque le chou est tiède, mélangez la partie émincée avec la ricotta. Salez et poivrez généreusement, ajoutez le persil ciselé et une pincée de noix de muscade. Mélangez le tout. Il est important de bien assaisonner la farce car le chou pointu est assez doux. Farcissez à la main chaque cannelloni du mélange chou-ricotta. Coupez les feuilles précuites en deux dans la longueur et enrroulez chaque cannelloni dans une demi feuille de chou. Si vous voulez ajouter une touche de viande au plat, enrroulez les cannellonis dans une demi-tranche de jambon cuit ou cru avant de les enrrouler dans les feuilles de chou. Disposez les cannellonis dans un plat allant au four. Mélangez la crème liquide et les dés de tomates. Salez, et poivrez. Répartissez le mélange dans le plat à gratin. Coupez la mozzarella en fines rondelles, et disposez-les sur les cannellonis. Salez et poivrez. Enfournes pour 30 minutes dans un four préchauffé à 190°. Si vous voulez un goût plus relevé, vous pouvez remplacer le mélange crème-tomate fraîche par un coulis de tomate bien épicé.

Pour 4 pers : 2 c
à s d'huile
d'olive, sel,
poivre, 1/2
yaourt nature,
1/2 citron, 1
oignon, 12
olives noires,
200g de
pourpier.

Salade de pourpier

Laver les feuilles de pourpier. Les essorer et les disposer dans un saladier. Ajouter l'oignon émincé. Dans un bol, mélanger le yaourt avec le jus de citron, les olives, le sel et le poivre. Bien mélanger et verser la préparation sur la salade. Servir très frais.

Prép : 30 min,
cuiss : 40 min,
pour 2 pers : 1
filet mignon de
porc ou un petit
rôti de porc, 4
pommes de
terre, 6 navets, 1
carotte, poivre,
sel, laurier, thym,
herbes de
Provence,1
cuillère à café de
sucre, 1 oignon, 1
gousse d'ail,
persil frais ou
surgelé haché, 10
g de beurre,
huile, 1 cube de
bouillon.

3 pommes
Boskoop, 250 g
de farine + 1 cc
de levure
chimique, 2
œufs, 70 g de
sucre, 2 sachets
de sucre
vanillé, 10 cl de
lait, 3 c a s
d'huile, 1
pincée de sel,
50 g de beurre,
50 g de sucre, 1
sachet de sucre
vanillé.

Rata aux navets

Dans une cocotte-minute avec soupape, faire revenir l'oignon coupé en lamelles dans un peu de beurre et huile, avec l'ail écrasé, le persil haché, puis faire revenir quelques minutes le filet mignon ou le rôti, pour qu'il dore un peu sur toutes les faces. Ajouter une cuillère à café de sucre, sel, bien poivrer, herbes, thym, laurier. Ajouter le bouillon cube de façon à bien recouvrir de liquide la viande. Goûter le jus et rectifier avec du sel (attention le bouillon est salé) ou poivre...Ajouter les navets pelés, et découpés en 4, puis les patates et les 2 carottes. Ajouter 2 verres d'eau. Bien mélanger pour éviter que ça ne colle au fond. Fermer la cocotte. Compter 40 minutes après le moment du début du sifflement de la soupape. Ouvrir la cocotte, récupérer les pommes de terre et les navets et les écraser au presse-purée, (pas au mixer plongeant car la purée va coller) ou à la fourchette, normalement tout est fondant à souhait, en y ajoutant un peu de liquide de cuisson (pas de lait comme une purée).

Moelleux aux pommes et sa croute croustillante

Préchauffer le four à 180°C. Eplucher les pommes et coupez-les en dès. Battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine mélangée à la levure chimique alternativement avec le lait et l'huile. Ajouter la pincée de sel. Verser la moitié de la pâte dans un moule à manquer en silicone de 24 cm de diamètre, répartir la moitié des pommes en dès dessus puis verser le restant de pâte et recouvrir avec les pommes restantes. Appuyer légèrement du bout des doigts pour les enfoncer. Enfournes pour 30 minutes. Préparer le croustillant en faisant fondre le beurre 40 s au micro-onde et en ajoutant les sucres. Verser le mélange sur le gâteau et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes. Servir tiède ou froid, c'est délicieux !

