



Sorties de la semaine

SORTIE NOCTURNE Relais Nature du Parc de la Deûle

Le samedi 15 septembre 2018

Accompagnée à la cithare par Phuong Oanh, Isabelle Genlis raconte un temps où le Génie du ciel avait gardé la pluie pour lui, et où Crapaud, Abeille, Coq et Tigre avaient voyagé jusqu'au palais céleste pour la ramener sur terre. Un somptueux conte écologique ! A l'issue du spectacle, on partagera la traditionnelle soupe à l'oignon !

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Rendez-vous à 19h

Durée : 2h

Public : tout public

Tarif : 4/3€ billetterie en ligne

Bon à savoir : sur inscription. Pour une dégustation zéro déchet de la soupe, pensez à emporter votre bol et votre cuillère préférés !

Renseignements : Relais Nature 03 20 63 11 24

Relais Nature du Parc de la Deûle

20 chemin du halage, 59211 Santes

Dimanche 16 septembre de 10h à 12h à Wimereux (Pointe de la crèche)

Sortie nature en partenariat avec Eden 62 : « Coup d'œil sur la falaise »

Eden 62 et le conservatoire d'espaces naturels du Nord et du Pas de Calais s'associent pour vous proposer cette sortie sur le thème de la géologie. Parcourons ensemble une partie de notre littoral à la découverte des roches de la pointe de la crèche !

Renseignements et inscriptions auprès d'Eden 62 au 03.21.32.13.74



Semaine du 10 au 16 septembre :

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Blette	X	X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Carotte	X	X	X	Bioteam (Heudicourt, 80)
Salade batavia		X		Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Epi de maïs	X	X	X	B. Laloux (Boiry ste Rictrude, 62), Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Chou blanc			X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Pomme Delbar Estival	X	X	X	Pierre et Amandine Lecerf (Beaudignies, 59)

Le saviez vous ? : la blette, la carotte, le maïs existent de différentes couleurs et ce sont des variétés naturelles pas créées par l'homme !

- La blette n'est pas seulement blanche mais peut être rose, jaune, orange ou rouge ! Elle sert aussi à décorer dans des massifs de fleurs !
- les carottes hormis l'orange peuvent être rouge, violette, blanche ou jaune et
- le maïs (rouge, bordeaux, blanc, violet, orange) certains épis sont complètement multicolores (variété glass gem)



Les recettes de la feuille de chou



Prép : 10 à 20 min, Cuiss : 20 à 30 min, 300 g de blettes, 300 g de riz à risotto, 1 l de bouillon de volaille ou de légumes, 1 gros oignon, 15 cl de vin blanc, 1 c à s d'huile d'olive, 30 g de beurre, 2 c à s de mascarpone, 80 g de parmesan râpé, Sel et poivre.

Risotto aux blettes

Laver, éplucher (ôter les plus grosses fibres des blettes), émincer les côtes et ciseler les feuilles très finement. Dans une cocotte, faire réduire les blettes avec un fond d'huile d'olive. Eplucher et ciseler l'oignon. Dans une grande casserole faire suer l'oignon avec le beurre. Ajouter le riz et le laisser devenir légèrement translucide en remuant régulièrement. Verser le vin blanc et faire cuire environ 5 min à feu moyen en remuant. Préparer le bouillon avec un cube de bouillon dans 1 litre d'eau bouillante. Ajouter les blettes dans la casserole et bien remuer. Verser peu à peu le bouillon à mesure de son absorption par le riz et remuer régulièrement (environ 20 min de cuisson). En fin de cuisson, ajouter le parmesan et le mascarpone. Bien mélanger.

Croquettes de carottes

Pelez les carottes et râpez-les. Coupez le 1/2 poivron en petits dés. Dans une sauteuse, faites revenir les carottes, les dés de poivrons et l'ail émincé. Quand le mélange est fondant (environ 10 min de cuisson à feu doux), versez-le dans un saladier. Ajoutez les oeufs, le persil haché, la farine, salez et poivrez et mélangez. Avec deux cuillères à soupe, faites des petites boules du mélange et faites-les frire quelques instants de chaque côté dans une huile bien chaude. Epongez-les et servez avec une salade verte.

Epi de maïs grillé

Epuchez et ebarbez les épis de maïs. Ebouillantez les 10 min dans de l'eau salée. Égouttez-les et badigeonnez-les de beurre salé fondu. Grillez-les doucement sous le gril du four 30 min en les tournant de temps en temps et arrosez de beurre. Servez avec du beurre frais, salez et poivrez, enfoncez un cure dent de chaque côté pour les manger plus facilement.



Comment utiliser les blettes ?



Avant de cuire les blettes, détachez leur peau fibreuse, peu agréable en bouche. Pour cela : rincez consciencieusement les légumes sous l'eau et séchez-les. Utilisez un panier à salade pour égoutter convenablement les feuilles ; séparez les côtes des feuilles, qui ne réclament pas le même temps de cuisson ; brisez les côtes de blette en deux à la main ; tirez sur la peau d'un côté, puis de l'autre, pour supprimer les fibres.

Crue, la blette a une saveur terreuse, un peu particulière ; de ce fait, elle est le plus souvent consommée cuite (les amateurs de betterave crue aimeront cependant la blette crue). Repères pour la cuisson des blettes :

10 min à l'autocuiseur, pour les côtes coupées en tronçons (ou 5 min seulement pour les feuilles) ;

15 min à l'eau bouillante, citronnée et additionnée de deux cuillères à soupe de farine pour éviter qu'elles ne s'oxydent ; de 5 à 7 min au micro-ondes, uniquement pour les feuilles, dans un fond d'eau additionné d'une noisette de beurre ou d'un filet d'huile d'olive. Après cette cuisson, faites-les revenir quelques instants dans du beurre pour faire ressortir le goût des blettes.

Utilisez le vert comme le blanc des blettes pour cuisiner des plats délicieux et gourmands.

Avec les feuilles de blette, préparez :

- des gnocchis, mélangés avec de la semoule et un peu d'huile d'olive ;
- une omelette ou une farce, délicatement parfumée par un hachis de feuilles de blette ;
- une aumônière, que vous farcirez d'un mélange de viande ou de poisson, et de légumes.

Les côtes de blettes seront délicieuses :

en gratin, avec de la béchamel ou une sauce tomate, des échalotes et un peu de parmesan râpé ; sautées à la poêle avec des petits lardons, puis mijotées dans un peu de bouillon de viande ou de légume ; en quiche ou en tarte ; en soupe ; en salade, une fois les côtes cuites à l'eau, relevées d'huile d'olive, de citron et d'ail.

