



Sorties de la semaine

AVEC L'AÉRONEF, LES ESCAPADES MÉTROPOLITAINES SONT DE RETOUR EN JUIN !

LES dimanches 10, 17 et 24 juin, les Escapades Métropolitaines font leur grand retour au Musée de Plein Air, aux Prés du Hem et à Mosaïc, toujours avec la complicité de l'Aéronef. Au menu de ces rendez-vous très attendus, on retrouvera les ingrédients qui ont fait le succès de la formule : un beau cadre verdoyant, une ambiance familiale, des petites choses à grignoter, et du très, très bon son !

Le 17, Manu Lanvin and the Devil Blues prendra le relais pour faire vibrer le site des Prés du Hem, à Armentières. Guitariste hors pair, show-man exceptionnel, Manu Lanvin est aujourd'hui une figure importante du blues européen. Avec six albums à son actif dont trois avec son trio Manu Lanvin and the Devils Blues, il a foulé de prestigieuses scènes en Europe comme aux États-Unis (L'Olympia, L'Apollo Theater, Le Montreux Jazz Festival, Solidays, Cognac Blues Passion...). Son précédent album Blues, Booze and Rock'n'Roll lui vaudra l'éloge de la presse et on attend avec impatience le prochain (avril 2018). Brunch-DJ set A partir de 13h, Goûter concert à 15h30, Concert à 17h

Les Prés du Hem, 7 avenue Marc Sangnier, 59280 Armentières, **Tarifs :**
8€ tarif plein/5€ tarif réduit/carte famille 24€ (2adultes + 3 enfants)



Courrier des abonnés

Cette semaine nous avons reçu un mail que nous a fait chaud au cœur d'une fidèle abonnée qui nous quitte car elle déménage dans une autre région :

Bonjour, « Nous quittons la région. Ce n'est donc pas par déception, oubli ou autre que nous arrêtons notre abonnement au biocabas mais par un changement géographique. Après 15ans d'abonnement, nous avons vu l'évolution de l'offre, du service proposé par le.biocabas. Je ne sais pas si une telle offre et organisation se retrouve ailleurs en France à une telle échelle. En tout cas, merci aux producteurs pour tous ces aliments, merci à toute l'organisation et merci à toute la logistique. Les quelques ratés et le.flux continue de choux l'hiver les premières années sont bien loin. Bonnes suites et bonnes récoltes.Aurélien et Karine »

Nous remercions sincèrement Karine et Aurélien pour leur fidélité à nos côtés pendant tout ce temps (malgré quelques aléas certaines années liés à une surproduction de certaines produits ou une météo peu favorable) et leur souhaitons de continuer à manger bio et local là où ils iront et favoriser ainsi le développement de l'agriculture biologique.



Semaine du 11 au 17 juin 2018 S'il tonne au mois de juin, année de paille année de foin. (Les proverbes et dictons agricoles de l'Indre (1872)). En juin, pluie au soleil unie font prévoir récolte bénie. (Les vieux dictons de nos campagnes (1952))

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Fève			X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Pomme de terre Ditta (ferme)	X	X	X	L.Rouzé (Wambrechies, 59) et F. Therry (Gavrelle, 62)
Salade	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Navet violet	X	X	X	Bioteam (Gouzeaucourt, 59)
Abricot	X	X	X	Solebio (Sorgues, 84)
Cerise		X	X	Solebio (Sorgues, 84)

Info produit : cette semaine afin de varier le contenu des biocabas, nous sommes passés par la par la coopérative Solebio dans le Vaucluse pour vous mettre des cerises et des abricots. Ceux-ci à cause des conditions climatiques dernières ont pris un peu la grêle, c'est ce qui a créé les petites tâches marrons à leurs surfaces, nous avons pu ainsi vous en obtenir en plus grosse quantité et surtout les soutenir, pas d'inquiétudes cela n'affecte en rien leur goût. Nous vous conseillons de les conserver en dehors du frigo pour leur permettre de finir de mûrir (à côté d'une banane mûre par exemple).

Les recettes de la feuille de chou



Temps 30 min, Pour 4 pers, 300 g de boulghour cuit, 2 poivrons rouges et 2 jaunes (ou des poivrons en bocal), 50 g de fèves cuites à l'eau salée, 50 g de tomates confites, 1 gros bouquet de persil, 4 c à s de vinaigre de xérès, 4 c à s d'huile d'olive + 1 petit bol d'huile d'olive (marinade)

Salade de boulghour aux fèves et aux poivrons

Faites griller les poivrons au four, quand la peau commence à se détacher, les placer dans un sachet plastique et les laisser tiédir puis les éplucher. Découper ensuite les poivrons en lamelles et les faire mariner dans un bol d'huile d'olive pendant au moins 1 heure. Mélanger le boulghour cuit avec les fèves cuites (ne pas oublier de retirer la peau qui les entoure avec un petit couteau), les tomates confites coupées en gros dés et les poivrons marinés recoupés en gros dés également. Ajouter le persil ciselé, le vinaigre de xérès et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Servir frais.

Tajine de poulet aux citrons confits et navets

Couper le poulet en morceaux. Peler l'oignon et l'ail. Emincer l'oignon et hacher l'ail. Laver la coriandre et le persil plat et hacher finement. Laver les navets et les couper en quartiers. Couper le citron confit en quartiers. Peler 1 cm de gingembre et le hacher finement. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte ou un tajine. Ajouter l'oignon, le gingembre, la c à c de curcuma et la ½ c à c de cannelle. Saler et poivrer et mélanger jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Déposer les morceaux de poulet dans la cocotte et dorer les morceaux de chaque côté. Ajouter l'ail, le persil, la coriandre, les navets et 400 ml d'eau. Faire bouillir puis couvrir et cuire à feu doux durant 50 minutes. Oter le poulet et les navets, ajouter le citron confit et faire réduire la sauce en continuant la cuisson. Rajouter le poulet et les navets et servir bien chaud.

Pour 4 pers : 1 kg de navets, 1 poulet, 1 oignon, 4 gousses d'ail, ½ botte de persil plat, ½ botte de coriandre, 1 citron confit, gingembre frais, curcuma, cannelle, huile d'olive

Prép : 20 min, cuiss : 35 min. Pour 6 pers, 1 pâte feuilletée, 1 c à c de maïzena, 700 g d'abricots, 2 jaunes d'œuf, 100 g de sucre, 100 g de crème fraîche, 1 c à s de semoule, 1 c à s de lait

Tarte à l'abricot

Garnissez un moule (d'environ 26 cm de diamètre) de pâte feuilletée. Piquez-la à la fourchette. Saupoudrez de semoule mélangée avec 1 cuillère à soupe de sucre. Disposez les abricots dénoyautés. Sucrez. Prélevez 1 cuillère à soupe de jaune d'oeuf. Mouillez-la avec une cuillère à soupe de lait pour dorer les bords de la tarte. Mettez la tarte à cuire à four chaud (thermostat 6/7) pendant 15 min. Pendant ce temps, mélangez la crème, les jaunes, la cuillère à café à peine rase de fécule. Couvrez-en les abricots. Bien sucrer et remettez au four 15 à 20 minutes.

Vos abricots et cerises viennent de la coopérative bio Solebio dans le

Sud est :



La SAS Solébio Sud-Est fédère 50 producteurs de Provence et des régions voisines. Elle organise au sein d'une structure démocratique et autonome, la mise en marché annuelle de 3.000 tonnes de fruits et légumes produits. Le groupement connaît une croissance régulière tant par le développement de ses volumes que par le déploiement de nouveaux services à ses adhérents.

