



Sorties de la semaine

FÊTE DE LA SORCIÈRE, au Musée de Plein Air, 143 rue Colbert à Villeneuve d'ascq



Du 20 octobre au 21 octobre 2018 Après avoir triomphé en 2017, Zoé la sorcière est de retour ! Pour sa fête, elle vous réserve un programme haut en couleurs et riche en diableries

Spectacles, déambulations, performances, ateliers et animations se succéderont durant tout le week-end, autour d'un grand marché féérique et en présence de nombreux auteurs et illustrateurs fantastiques. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES : Rendez-vous de 10h à 22h le samedi, de 10h à 19h le dimanche. Public : tout public

Tarif : 5/3€ - carte famille 15€ billetterie en ligne. Bon à savoir : Entrée gratuite pour les enfants costumés en lien avec la thématique du week-end

Renseignements : 03 20 63 11 25



Petit jeu Courge



Cette semaine l'équipe biocabas a décidé d'organiser un jeu pour les biocabistes !

Nous allons glisser 1 petite courge Jack be little dans 3 biocabas au hasard sur la semaine.

Pour celui (ou celle) qui aura la chance d'en découvrir une il lui suffira de nous envoyer un mail avec une photo de sa petite courge et nous lui ferons livrer sa grande sœur ! (Top pour une bonne soupe pour Halloween ou décorer dans son jardin ou sa maison pour l'automne).

Vérifiez bien si vous ne retrouvez pas une de ces petites courges (elle porte chacune le prénom d'un trio célèbre de la fin des années 90...).



Semaine du 15 au 21 octobre 2018



Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Navet violet	X	X	X	Laurent Desbuisson (Bois-Grenier, 59)
Mâche		X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Blette	X	X	X	Jérôme Laroche (Chocques, 62)
Carotte			X	La ferme de Marcelaine (Rieulay, 59)
Courge spaghetti	X	X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Pomme Coxybel	X	X	X	Pierre et Amandine Lecerf (Beauidignies, 59)

La pomme Coxybel : Coxybel est une nouvelle variété de pomme à croquer obtenue par le Centre agronomique de Gembloux en Wallonie. Elle est issue de la fameuse Cabarette, vieille variété cultivée en haute tige dans les Flandres. Cette pomme très rustique nécessite très peu de traitements bio et possède de grandes qualités gustatives : elle est ferme, sucrée et très aromatique. L'association « Novafruits », créée en 2014, qui regroupe les arboriculteurs bios du Nord de la France est la seule habilitée à la produire. En France, Coxybel n'est donc cultivée que dans la région du Nord et uniquement en bio.



Les recettes de la feuille de chou

Préparation : 15 min, Cuisson : 1 h, Pour 4 personnes : 1 courge spaghetti (environ 2 Kg), 2 oignons, 200 g de lardons, 25 cl de crème fraîche épaisse, 100 g de parmesan.

Courge spaghetti à la crème et aux lardons

Faire cuire la courge spaghetti entière dans une casserole environ 1h (et laisser tiédir) ou 30 min dans une cocotte-minute dans ce cas la couper en 2. Ensuite la couper en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et tirer la chair avec une fourchette. Laisser égoutter. Dans un wok ou une poêle, faire revenir les lardons et les oignons, ajouter les spaghettis de courge ainsi que la crème. Saler et poivrer et enfin saupoudrer de parmesan.

Galettes végétariennes au navet, sauce yaourt menthe

Préparer la sauce : mélanger le yaourt avec le jus de citron, le cumin, le sel, le poivre, ajouter la menthe ciselée. Réserver ainsi ou mixer auparavant. Râper le navet. Mélanger la farine, les flocons d'avoine, ajouter l'oeuf battu, puis le cumin, saler et poivrer. Incorporer le navet râpé. Dans une poêle, mettre à chauffer l'huile, y déposer une cuillère à soupe de pâte en appuyant un peu. Faire revenir les galettes de chaque côté afin qu'elles soient bien dorées. Réserver sur papier absorbant et servir avec la sauce au yaourt et à la menthe.

Gratin de blettes à l'italienne

Préchauffez le four à th 6 (180°) et beurrez un plat à gratin. Séparez les feuilles des blettes et lavez-les. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée 10 à 15 min. Vérifiez la cuisson en piquant les côtes avec un petit couteau, il faut qu'elles soient tendres. Égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant. Faire fondre le beurre dans une casserole. Dès qu'il mousse, saupoudrez-le de farine et versez le lait en mince filet en remuant au fouet pour éviter les grumeaux. Salez peu, poivrez et parfumez de muscade. Détaillez le gorgonzola en lamelles et le parme en lanières. Disposez les blettes égouttées dans le plat, intercalez le gorgonzola et le parme. Nappez de sauce blanche et enfournez pour 25 min. Servez très chaud.

4 c à s de farine, - 3 c à s de flocons d'avoine, 1 œuf, 100 g de navet râpé, 1/2 c à café de cumin, huile d'olive, sel, poivre. Pour la sauce : 1 yaourt nature, quelques feuilles de menthe fraîche, 1 pincée de cumin, 1 c à s de jus de citron, sel, poivre.

Pour 3 per : 1 kg de blettes, 6 fines tranches de jambon de Parme, 200 g de gorgonzola, 30 g de beurre + 1 noix pour le plat, 2 c. à s rases de farine, 60 cl de lait, noix muscade râpée, sel, poivre



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

Cuisiner la courge spaghetti



La courge spaghetti est un moyen ludique et gourmand de faire manger des légumes aux plus récalcitrants. Avec son goût peu prononcé, la courge spaghetti s'adapte à toutes les préparations. On vous montre comment la cuisiner.

Les spaghettis de courge sont une bonne alternative aux pâtes de blé. Faciles à préparer vous pouvez ensuite les cuisiner comme de vrais pâtes, en bolognaise et même dans des gratins. Suivez nos conseils pour cuisiner la courge spaghetti. La courge spaghetti, qu'est-ce que c'est ?

Ce que l'on appelle communément une courge spaghetti est une courge de la famille des cucurbitacées (comme le butternut, le potimarron, la citrouille, les courgettes) dont la chair est filandreuse. Une fois cuite, sa chair ressemble aux spaghettis, car elle forme de longs fils jaunes, comme les célèbres pâtes italiennes.

Comment cuire une courge spaghetti ?

Pour extraire les fils de la courge il faut d'abord la faire cuire. La technique la plus utilisée est la cuisson à l'eau. Plongez votre courge dans de l'eau bouillante durant 20 minutes environ. La cour spaghetti peut également être cuite à la cocotte-minute ou au four.

Attention à ne pas trop cuire votre courge, sinon les filaments finiront en purée. Comptez vingt minutes de cuisson maximum pour une courge de taille moyenne.

Comment préparer la courge spaghetti ?

Une fois votre courge cuite, coupez-la en deux dans le sens de la hauteur. Avec une fourchette, prélevez d'abord les pépins (ne les jetez pas, faites en des graines de courge !). Puis prélevez la chair à l'aide de votre fourchette, grattez (sans trop forcer) la chair pour tirer les fils de la courge et les extraire. (source : www.femmeactuelle.fr/)



SCI



Producteur



Distributeur