

Sorties de la semaine



Abeille & Cie: samedi 21 juillet à Geotopia (Mont Bernenchon près de Béthune) Venez célébrer abeilles, papillons et autres « insectes à miel » lors d'un après-midi ludique dans le jardin de Geotopia. Au programme : jeux, dégustation et ateliers pour découvrir, comprendre et préserver les pollinisateurs. Tout public. Accès libre. Animations en continu à partir de 14h jusqu'à 17h30. GRATUIT. Geotopia La maison de la nature, rue des écoles, 62 350 Mont-Bernenchon

Des insectes au cœur des fleurs : Participez à une grande récolte de graines de plantes utiles aux insectes des jardins et confectionnez votre composition personnalisée.

Pollen Party : Jouez à un grand jeu de rapidité pour tout comprendre de l'importance de la pollinisation. La vie dans la ruche : Observez en toute sécurité la vie trépidante des abeilles dans la ruche de Geotopia. Tentez d'observer la reine, repérez où se cachent les réserves de miel et de pollen et devinez les différents « métiers » des abeilles ouvrières au cours de leur vie. Mon amie l'osmie : Découvrez le travail incroyable de cette abeille sauvage inoffensive et construisez un petit abri 100% naturel pour l'accueillir près de votre maison ou au jardin. Extraction et dégustation de miel : Avec un apiculteur, découvrez une extraction de miel d'été.

Lors de cette manifestation, de nombreux conseils et informations vous seront donnés afin de tenter d'enrayer le déclin des insectes pollinisateurs dont les abeilles.



Courrier des abonnés

Madame Julie L. nous a envoyé ce mail : « Nous en profitons également pour vous faire part d'une remarque concernant la feuille de chou : vous avez changé la mise en page du feuillet il y a déjà quelques mois en inversant le sens haut/bas des pages 02 et 03. Il ne nous semble pas naturel d'effectuer la mise en page de cette manière, car cela force à effectuer une rotation de 180° pour continuer à lire la feuille, dès lors que nous tournons la page 01 : cela n'est pas d'usage et perturbe la lecture ».

➡ Vous n'êtes pas la 1^{ère} abonnée à nous le dire, mais nous n'arrivons pas à la retourner, elle est en pdf et impossible (pourtant nous en avons fait des essais !!!) à retourner la 2^{ème} page ! Promis on réessaye dès qu'on peut.



Semaine du 16 au 22 juillet

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Chou rouge	X	X	X	Nathanael Dransart (Gouy st André, 62)
Aubergine		X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Pomme de terre primeur Rosabelle	X	X	X	Jérôme Laroche (Chocques, 62)
Concombre	X	X	X	Esat (Wattrelos 59) et Serge Dreumont
Tomate	X			Vert Tige (Wavrin, 59)
Framboise		X	X	La ferme d'Herpigny (Quiévy, 59)

Info produit : La framboise est l'un des fruits les plus faibles en calories : 38 kcal/100 g. Idéale comme dessert elle possède par ailleurs l'une des densités minérales les plus élevées pour un fruit frais. Elle affiche des taux relativement importants de potassium, calcium, de magnésium, et de fer. Son apport en vitamine C (25 mg/100 g) est lui aussi tout à fait intéressant puisqu'il parvient un tiers des apports quotidiens recommandés. De plus, grâce à une forte concentration de pigments rouges, riches en vitamine P qui favorise la circulation sanguine, son action est renforcée. Enfin, la framboise est très laxative.

Les recettes de la feuille de chou



Salade de chou rouge, pommes, noix et roquefort

Pour 6 pers : 1
petit chou rouge
1 pomme, 125 g
de cerneaux
de noix
125 g de roquefort
3 c à s d'huile de
noix, 1/2 bouquet
de persil,
sel, poivre,
2 c à s de vinaigre
balsamique

Retirer les premières feuilles du chou. Le couper en 4 puis le passer sous l'eau fraîche. Retirer les côtes puis le couper en fines lanières au robot. Peler les pommes, retirer le cœur et les pépins. Les couper en tranches puis en bâtonnets. Émietter le roquefort. Répartir le chou rouge dans un saladier, ajouter les bâtonnets de pomme, les cerneaux de noix et le roquefort. Préparer la sauce vinaigrette. Ciseler le persil. Dans un bol, mélanger l'huile de noix, le vinaigre balsamique, une pincée de sel, donner un tour de moulin à poivre et le persil ciselé. Verser la sauce sur les ingrédients de la salade, mélanger pour bien enrober le tout. Vous pouvez déguster cette salade aussitôt ou la réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Canapé de pomme de terre primeur façon cocktail

Pour 4 pers : 6
pommes de terre
pour cuisson vapeur
/ à l'eau, 100 g de
fromage frais,
quelques tiges de
ciboulette, 1
assortiment de
mets à tartiner
selon envies :
tarama, tapenade,
œufs de poisson,
purée de tomate
confite, etc.

Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée (parfumez selon le goût d'un oignon grossièrement coupé et d'une feuille de laurier). Démarrez la cuisson à froid, portez à ébullition et laissez cuire environ 20 min. Au bout de 15 min, vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans une pomme de terre ; si elle s'enfonce sans résistance, coupez le feu. Coupez les pommes de terre en rondelles d'environ 1 cm. Tartinez la moitié des tranches de pomme de terre de fromage frais et agrémentez de ciboulette fraîchement ciselée. Tartinez le reste avec ce que vous avez à disposition : tarama avec un filet de citron et un peu de ciboulette ciselée, tapenade avec en décoration une demi-tomate cerise, purée de tomate confite parfumée de basilic ciselé, crème fraîche et œufs de poisson citronnés, etc.

Pour 4 pers : 2
Aubergines, 150
g fromage de
chèvre, 3 Gros
œufs, 1 cuil à
café de Maïzena,
20 cl crème
liquide, 2
pincées thym, 4
cuil à soupe
huile d'olive, Sel,
Poivre

Clafoutis d'aubergine

Rincez les aubergines, coupez-les en petits cubes. Faites-les dorer 5 min à la poêle dans 4 cuillères à soupe d'huile. Egouttez-les sur du papier absorbant. Salez, poivrez. Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Battez les œufs avec la Maïzena et la crème, sel, poivre et thym. Répartissez les aubergines dans des ramequins, ajoutez le fromage de chèvre en petits morceaux. Versez la préparation par-dessus. Enfournez 10 à 15 min. Servez le clafoutis chaud, tiède ou froid, accompagné d'une salade aux herbes.

Samoussas framboise chocolat blanc

Pour 12
samoussas : 8
feuilles de brik,
125 g de
framboises, 125
g de chocolat
blanc, beurre
fondu, sucre
glace.

Prendre une feuille de brick et la couper en 2. Replier la demi-feuille en 2 afin de former une bande. Concasser le chocolat blanc au couteau. Déposer à l'extrémité de la bande quelques framboises et des morceaux de chocolat blanc. Replier la feuille de brik en formant un triangle une première fois. Replier à nouveau en formant toujours le triangle. Le début du pliage est délicat parce que le côté du triangle est encore ouvert. Continuer ce pliage en triangle sur toute la longueur de la bande pour bien enfermer le contenu. Veillez à ce que le pliage ne soit pas trop lâche. Après le dernier tour couper le surplus de feuille de brik et insérer le dernier tour dans le pliage du tour précédent ou coller simplement le dernier pli avec un peu de beurre fondu. Déposer les samoussas sur plaque de façon à ce que le dernier pli soit dessous. Badigeonner de beurre fondu et enfourner à 180°C une dizaine de minutes. Retirer les samoussas du four dès que la coloration apparaît. Servir les samoussas tièdes et saupoudrés de sucre glace.

