



# Sorties de la semaine

**Fête de l'Environnement et des Solidarités, Du vendredi 22 juin 2018 au dimanche 24 juin 2018. RDV : 18h30 - Gare Saint Sauveur - Lille**

Vendredi 22 juin 18h30/00 | Samedi 23 juin 14h/00 | Dimanche 24 juin 14h - 19h

Des dizaines d'associations, de partenaires, d'artistes seront à nos côtés pour fêter les 40 ans de notre réseau ! Pour commencer le week-end, retrouvez-nous pour un débat "S'engager face à l'urgence sociale et écologique" avec Dominique Plancke (co-fondateur de la MNE en 1978), Christian Salomé (président de l'auberge des migrants de Calais), Cécile Marchand (amis de la terre et alternatiba) et Iamy Essemlali

(présidente Sea Shepherd France et co-directrice Sea Shepherd Global). Un concert de Lenine Renaud et The Liquidators pour poursuivre la soirée. La suite du week-end, animations, projections, rencontres en Halle B et Ferme urbaine. Plus d'infos : [www.fetedelenvironnementetdesolidarites.org](http://www.fetedelenvironnementetdesolidarites.org). Organisé Par : MRES, ASSOS MEMBRES ET COLLECTIFS DE BIDOUILLEURS. Contact : MRES - 03 20 52 12 02 - [mres@mres-asso.org](mailto:mres@mres-asso.org)



Courrier des abonnés

## Bientôt les grandes vacances !

On commence à enregistrer les congés des points relais (beaucoup de commerces ferment en août, notamment les 2 premières semaines !) Si votre point relais ferme, vous serez avertis automatiquement par mail de leurs dates de congés (vos dates de livraisons se décalent automatiquement à la fin de votre abonnement).



N'oubliez pas également de nous communiquer vos dates au plus tôt (au moins 8 jours avant la première date à décaler) ! Si vous souhaitez changer de point relais pendant la fermeture du votre, merci de prendre contact avec nous !

[biocabas@norabio.fr](mailto:biocabas@norabio.fr) et Tel : 03.61.58.41.61

Coopérative Norabio - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - [biocabas@norabio.fr](mailto:biocabas@norabio.fr)  
Imprimé sur du papier recyclable et réalisé par nos soins.



Retrouvez-nous sur

[www.biocabas.com](http://www.biocabas.com)



Facebook/biocabas



Biocabas

bio cabas  
La nature à votre porte



## Semaine du 18 au 24 juin 2018

Arrivent bientôt dans les biocabas, les premières pommes de terre nouvelles, les concombres, les blettes, le céleri branche, le fenouil, les groseilles...

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Carotte botte		X	X	S. Devillers (Coullemelle, 80)
Chou-fleur	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Endive		X	X	Désir Nature (Aizecourt le haut, 80)
Champignon brun	X	X	X	Dany Delignieres (Toeuffles, 80)
Oignon botte	X		X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Concombre	X	X	X	Bologistic (Poperingue, Bel)

Info produits : Profitez des belles petites carottes botte et oignon botte toutes fraîches ! Sachez que vous pouvez récupérer les fanes de carottes pour un potage (ou un gaspacho et celles des oignons botte pour ciseler dans une salade ou mettre dans une omelette. Pas de fruits cette semaine, des cerises étaient prévues mais livrées trop mures, donc on ne les a pas mis.

# Les recettes de la feuille de chou



Temps 20 min, 1 chou-fleur blanc, 1 bouquet de menthe, un de persil, un de coriandre, ciboulette, 15 cl de citron, 1 oignon haché, 200 g de tomates concassées (2 grosses tomates pelées et épépinées ou en conserve), 20 cl d'huile d'olive, 80 g de raisin de Corinthe, poivre, sel, 50 g de pignons.

Prép : 20 min, cuiss : 20 min. pour 4 personnes, 500 g de champignons de Paris frais, 1 pâte feuilletée, 1/2 oignon, 1 jaune d'œuf, emmental râpé, herbe de Provence, poivre, sel, 1 béchamel épaisse (25 g de beurre, environ 3 cuillères à soupe de farine, lait, sel, poivre, muscade)

## Taboulé menteur au chou-fleur

Oter le trognon et les morceaux de tiges du chou-fleur lavé pour ne garder que les fleurons. Les râper : on obtient un genre de semoule blanche. Effeuillez les herbes, les laver, sécher et ciseler. Mélanger tous les ingrédients à l'exception des pignons. Mettre à macérer au frais au moins 6 heures. Ajouter les pignons 1 heure avant de servir.

## Feuilletés aux champignons de Paris

Lavez les champignons rapidement et coupez-les en lamelles. Faites-les bien revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saupoudrez d'herbes de Provence. Réservez. Emincez un 1/2 oignon et faites le fondre dans l'huile en salant et poivrant. Remettez les champignons et mélangez. Retirez du feu et réservez. Préparez une béchamel onctueuse assez épaisse, mais sans être compacte. Ajoutez les champignons et oignons à la béchamel puis le fromage râpé. Mélangez et réservez. Cassez un œuf et conservez uniquement le jaune. Sortez au dernier moment votre pâte du frigo. Déroulez-la sur votre plaque du four en la laissant sur le papier de cuisson. Partagez le cercle en 4 parts. Déposez un petit tas de béchamel/champignon sur chaque part au centre. À l'aide d'un pinceau, déposez du jaune d'œuf autour de chaque part. Repliez aussitôt chaque part sur elle-même de manière à ce que les 3 pointes se retrouvent au centre. Ne tirez pas trop sur la pâte pour éviter qu'il y ait des fuites à la cuisson ! Badigeonnez le dessus de chaque feuilleté avec le jaune restant et enfournez aussitôt à 180°, thermostat 6, pendant 20 min environ.

Prép : 10 min.  
Pour 6 pers : 1 concombre, 1 petit oignon doux, 1 yaourt nature, 10 cl de crème fraîche, 1 gousse d'ail, 1/2 citron, poivre, sel, feuille de menthe

Pour 3 Pers.  
Prep : 30 min, cuiss : 15 min.  
500 g d'endives, 100 g de lardons fumés, 15 g de sucre en poudre, 10 cl de crème fraîche liquide, 10 g de beurre, sel, poivre.

## TZAZIKI de concombre

Râper les concombres et l'oignon épluchés et les faire dégorger 1/4 d'heure avec un peu de sel. Les égoutter et y mêler le yaourt, la crème, la gousse d'ail passée au presse-ail et le jus du citron. Assaisonner. Mettre au frais 2 heures avant de consommer.

## Endives caramélisées

Enlevez les quelques feuilles abîmées des endives. Coupez chaque endive en 2 dans le sens de la longueur. Faites bouillir de l'eau non salée dans une grande casserole sur feu moyen. Dès ébullition, baissez le feu à feu doux et plongez les endives en morceaux dans la casserole. Laissez cuire pendant 10 minutes. À la fin de la cuisson, égouttez les endives en morceaux dans une passoire et réservez. Versez le sucre en poudre dans une grande casserole et placez-la sur feu doux. Laissez fondre et chauffer le sucre jusqu'à l'obtention d'un caramel doré. Quand le caramel a une jolie couleur ambrée, ajoutez le beurre dans la casserole et laissez-le fondre en mélangeant bien. Ajoutez ensuite les endives égouttées et remuez délicatement jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées de caramel. Incorporez les lardons fumés et laissez cuire pendant 5 minutes, en remuant bien, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Pour finir, versez la crème fraîche liquide puis salez et poivrez à votre goût. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes, en mélangeant régulièrement.

