

Sorties de la semaine

Alice de La boutique Day by day, épicerie en vrac qui est également point relais biocabas vous propose ses futurs animations :



Jeudi 8/11 -20h 22h – Lombricompostage Un nouvel atelier pour apprendre à faire soi-même et à faire vivre son lombricomposteur en collaboration avec l'association Des Jardins et des Hommes. Vous repartirez de l'épicerie formé et équipé, prêt à démarrer, et à réduire encore plus déchets ! Réservation obligatoire - PAF de 30€

Samedi 10/11 - Purificateur BERKEY Venez découvrir cette alternative aux bouteilles d'eau en plastique. Gaëtan répondra à toutes vos questions sur ce système de purification d'eau.

Day by day : [384, rue Léon Gambetta](#)
59000 Lille, 03 20 07 62 93, daybyday.lille@gmail.com



Jeu Courge : résultats



Ca y est on a retrouvé les 3 gagnants de notre concours courge :

Pour la livraison du mardi : Mme Christine V. « Bonjour, Voici ma petite courge prénommée Franck, Bien cordialement, Christine

Pour la livraison du mercredi : Mme Isabelle C. « Bonjour, Je n'en reviens pas ! J'ai trouvé une courge gagnante dans mon biocabas ! Juste par curiosité, pouvez-vous me dire combien vous livrez de biocabas ? Pour 3 courges, j'ai bien de la chance. Je suis toujours ravie du biocabas et je suis maintenant une vieille abonnée. Merci pour votre idée très sympa » (courge Adel)

Pour la livraison de jeudi : Mme Gaëlle L : « Trouvée !!! Merci à toute l'équipe. » (courge Filip), *Alors vous avez deviné le nom du trio célèbre ? * réponse derrière*



Semaine du 22 au 28 octobre 2018



Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Poireau	X	X	X	Thomas Lattier (Cramont, 80)
Pomme de terre Rosabelle	X	X	X	Jérôme Laroche (Chocques, 62)
Chou frisé ou Romanesco		X	X	Jérôme Laroche
Pourpier	X	X	X	Vert tige (Wavrin, 59)
Pomme la paix	X	X	X	Didier Dujardin (Ohain, 59)

Info produit : la pomme de terre Rosabelle, c'est une variété de consommation : Elle se consomme en purée, frites, sautée, salade et vapeur...

Le pourpier d'hiver (ou claytone de cuba) : est très consommé en Crète. Il fait partie du "régime crétois", que l'on donne en exemple pour ses bienfaits sur la santé. Ennemi du cholestérol, il protège aussi contre les maladies cardio-vasculaires. Il est également très riche en vitamines A et C, en sels minéraux et en oméga3 et contient ces éléments en plus grosses quantités que n'importe quel autre légume. Proche de la mâche, de l'oseille et de l'épinard, il se consomme cru en salade, accompagné d'œufs ou d'ail, cuit en soupe, en accompagnement de viandes, en beignets.

Les recettes de la feuille de chou



Tagliatelles à la crème de poireaux

Prép : 25 min, Cuis : 15 min, 500 g de tagliatelle, 2 poireaux, 150 g de lardons, 1 petit pot de crème fraîche, beurre, poivre, sel, parmesan.

Laver puis couper les poireaux en fines rondelles, les mettre à fondre environ 15 min dans une poêle avec un bon morceau de beurre (remuer souvent). Mettre les tagliatelles à cuire comme indiqué sur le paquet. Attendre que les poireaux soient bien fondus et ajouter les lardons, faire dorer. Hors du feu, mettre la crème fraîche et remuer, poivrer et saler à votre goût. Egoutter les tagliatelles, les mettre dans un plat et verser la sauce aux poireaux dessus. Ajouter du parmesan râpé. Servir aussitôt.

Chou frisé aux saucisses

Prép : 10 min, Cuis : 1h30, pour 4 Pers, 1 chou frisé, 2 saucisses de Montbéliard ou de Morteau, 1 oignon, 150 g de lardons, gros sel, 1 cuillère à soupe de beurre.

Dans une cocotte, faire bouillir de l'eau additionnée de gros sel. Couper le chou en 4, retirer le trognon, émincer et rincer à grande eau. Blanchir le chou 15 à 20 min à compter de la reprise de l'ébullition. Egoutter le chou et jeter l'eau de cuisson. Dans la même cocotte, faire dorer, dans la matière grasse, l'oignon préalablement émincé avec les lardons. Ajouter le chou précuit et poser les saucisses dessus. Recouvrir au 3/4 d'eau. Laisser cuire à feu moyen 40 min à 2h selon si vous utilisez une cocotte-minute ou classique. Note : Plus le chou sera cuit, plus il sera digeste.

Wok de Romanesco et nouilles sautées

Prép : 15 min, cuisson : 20 min, 1 chou romanesco, 250 g de nouilles chinoises, 1 oignon rouge, 1 poignée de cacahuètes.

Faites cuire les nouilles à l'eau bouillante salée pendant environ 3 min. Egouttez-les et réservez. Détaillez le chou en bouquets. Pelez, émincez l'oignon et faites-le revenir 15 min dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive avec le chou, remuez régulièrement. Incorporez les nouilles et la sauce soja, mélangez, poivrez, ajoutez les cacahuètes et servez.

Le chou romanesco est un proche cousin du chou fleur. Il est multivitaminé, mais surtout, riche en vitamine C puisque 100 grammes de ce chou ne renferment pas moins de 64 % des apports journaliers en vitamine C recommandés pour un adulte. Le chou romanesco contient également des minéraux et des oligo-éléments — comme le potassium, le phosphore ou le magnésium par exemple, ainsi que des fibres. Il est aussi pauvre en calories.

Manger du chou romanesco — mais aussi d'autres formes de chou — peut ainsi nous aider à garder la forme, surtout en hiver. Et grâce aux glucosinolates que ce légume nous apporte, il pourrait même limiter le développement de certains cancers comme le cancer de l'estomac ou du poumon. D'autant plus que la cuisson reste modérée. Ce qui est par ailleurs, d'un point de vue gustatif et visuel est également conseillé pour le chou romanesco.



Mais au fait, saviez-vous que le chou romanesco — qui nous vient de la région de Rome comme son nom le laisse entendre n'a été introduit en France que dans les années 1990 ? Il est aujourd'hui essentiellement cultivé en Bretagne.

* Réponse du trio célèbre : les 2 be 3 !

