

Sorties de la semaine



Visite du musée de la vie rurale à Steenwerck (entre Armentières et Bailleul) : En juillet et en août pourquoi ne pas emmener toute la famille au musée de la vie rurale pour un voyage dans le temps jusqu'en 1950 ? Tout l'été, le musée accueille le public en visite libre du lundi au samedi de 14h à 18h (entrée payante : 2,5€/ enfant de 3 à 12 ans, 3€/ adulte) et le dimanche de 15h à 19h (entrée gratuite). Au programme ? 30 reconstitutions de machines agricoles, commerces, habitations rurales... Mais aussi des visites en calèche (moyennant un supplément) et des jeux de découverte pour les enfants de tous âges. Et pour les gourmands, un estaminet d'antan !

42ème Cortège nautique, à Saint-Omer

Le 29 juillet. Comme chaque année, le dernier dimanche de juillet sera marqué par le cortège nautique de Saint-Omer. Une quinzaine de chars fleuris sur des bacôves, bateaux traditionnels des maraîchers, défilent le long de l'Aa et des quais du faubourg du Haut-Pont. Un rendez-vous gratuit à découvrir l'après-midi et à retrouver à la tombée de la nuit. Marché, concert et feu d'artifice compléteront cette journée riche en couleurs !

Renseignements :

<https://www.pas-de-calais-tourisme.com/fr/42eme-cortege-nautique-saint-omer/>



Courrier des abonnés

Voilà une bonne nouvelle !

Bonjour à tous,

Pour répondre à Madame Julie L. et l'ensemble des abonnés, nous avons enfin pu régler le problème d'inversion d'impression de la Feuille de chou. Si la machine ne fait pas d'autre caprice, cette semaine vous allez enfin lire les recettes et autres contenus sans retourner la feuille dans tous les sens. 😊

Bonne semaine. Emmanuelle



La Feuille de Chou



Semaine du 23 au 29 juillet

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Salade	X	X		Lionel Béghin (Beuvry, 62)
Courgette calibrée 14-21	X	X	X	Laurent Débuisson (Bois-Grenier, 59)
Courgette calibrée 21-28		X	X	Vert'Tige (Wavrin, 59)
Oignon rouge botte	X	X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Tomate ronde		X	X	François Soudan (Beuvry, 62)
Poivron			X	Institut de Genech (Genech, 59)
Prune	X	X	X	Les Jardins de Beaudignies (Beaudignies, 59)

Info produit : Les prunes sont des « Opale », prune mauve à la chair jaune, elle peut se déguster sans artifice ou en clafoutis, en tarte, d'ailleurs elle se dénoyaute très facilement ce qui permet de faire de jolis desserts. C'est une prune de début de saison souvent méconnue mais qui plaît beaucoup. La semaine prochaine, ce seront des prunes « Monsieur hâif », grosse prune ronde de couleur violet foncé à la chair juteuse et sucrée. On peut la croquer mais elle est plus souvent utilisée pour cuisiner en pâtisserie ou confiture. C'est un classique de notre région.

Les recettes de la feuille de chou



Courgettes farcies façon pizza

Pour 2 pers : 2 courgettes, 1 petite boîte de coulis de tomates, 2 boules de mozzarella, quelques tomates cerise, 4 tranches fines de chorizo, origan et/ou basilic

Préchauffer le four à 180°C. Laver les courgettes, les couper en 2 et ôter les pépins à l'aide d'une petite cuillère puis les précuire à blanc 10-15 min. Pendant ce temps, couper la mozzarella en tranches, les tomates en deux et le chorizo en fines lamelles. Une fois les courgettes précuites, les garnir. Déposer dans le fond un peu de sauce tomate, placer les rondelles de mozzarella puis les tomates cerise et le chorizo. Saupoudrer d'origan et/ou de basilic. Enfourner 20 minutes.

Frittata au pecorino, poivron et courgette

Préchauffer le four à 200°C. Tailler les légumes en petits dés. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle et cuire les oignons pendant 1 minute avec une pincée de sel. Ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Finir par les courgettes et les cuire pendant 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel. Battre les œufs au fouet, saler et poivrer puis les verser sur les légumes dans la poêle. Cuire à feu doux pendant 2 minutes. Ajouter le pecorino et faire gratiner au four quelques minutes. Démouler la frittata et la couper en 4. Vous pouvez la servir avec une salade.



Pour 4 pers : 12 œufs, 2 poivrons, 2 oignons, 1 courgette, 6 tours de moulin à poivre, 5 cl d'huile d'olive, 4 pincées de sel fin, 50 g de pecorino (fromage italien)

Taboulé tomate, oignon rouge et basilic

Pour 2 pers : 2 verres moyens de semoule, 1 grosse tomate, 1 petit concombre, ½ oignon rouge, 2 cs de basilic, le jus d'½ citron, 2 cs d'huile d'olive, sel et poivre

Placer la semoule dans un saladier et l'arroser avec l'huile d'olive et le jus de citron, bien mélanger. Laver la tomate, la couper en tout petits dés. Laver et peler le concombre et le couper comme la tomate. Procéder de même pour l'oignon rouge. Ajouter les légumes et leur jus dans le saladier de semoule, remuer. Assaisonner avec le basilic, le sel et le poivre. Mélanger et placer au frais pour la nuit. Si la semoule est encore un peu sèche, ajouter un peu d'eau chaude et replacer au frigo.

Cake moelleux aux prunes, amande et noisette

Pour 1 cake : 120 g de compote de pomme, 1 yaourt grec, 2 œufs, 130g de sucre roux, 1 cc d'extrait de vanille, 170 g de poudre d'amande, 70 g de poudre de noisette, 1 sachet de levure chimique, 6 grosses prunes ou 12 petites bien mûres, 2 cs de d'amandes effilées

Préchauffer le four à 160°C. Tapisser le moule avec du papier sulfurisé et réserver. Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et l'extrait de vanille. Ajouter le yaourt et la compote. Finalement, ajouter les poudres d'amande et de noisette et la levure chimique. Verser l'appareil dans le moule et lisser la surface. Ajouter les prunes coupées en deux à la surface, en les enfonçant légèrement. Parsemer d'amandes effilées. Enfourner pour 1h30 en surveillant la cuisson (rajouter une feuille d'aluminium sur le dessus du moule en cours de cuisson si le dessus dore trop rapidement. Le cake est cuit lorsque la lame du couteau en ressort sèche.

