



Sorties de la semaine

Photos de la publication de Vert'Tige Biocoop dans Porte Ouverte à

Vert'Tige



Une campagne organisée par le réseau FNAB

C'EST LA FÊTE À VERT'TIGE !!

Dimanche 30 Septembre de 15h à 20h



Ca se passe 1 fois tous les 2 ans donc on met le paquet ! Le Dimanche 30 septembre, de 15h à 20h :

Visites libres et guidées de la Prod', Concert des Muddy Boots, Théâtre de champ par les Tambours battants, Buvette, restauration le soir (dès 19h - SUR RÉSERVATION -, on oublie pas l'école du lendemain...), conférences jardinage "La trousse à pharmacie du jardin" avec Marc Delrue, Expo sur les Jardins Nature, et bataille de ballot de paille possible pour les moins sages...

Vert'Tige Biocoop, Rue Anatole France, 59136 Wavrin (tel : 03.20.58.71.63)

Samedi 29 septembre de 14 h à 18h à Lillers, le conservatoire d'espaces naturels du Nord et du pas de calais ouvre ses portes au public !

A l'occasion de « Portes ouvertes », venez rencontrer l'équipe du conservatoire d'espace naturels du Nord et du Pas de calais tout en découvrant ses missions d'intérêt général et son espace de travail ecoresponsable. De nombreux ateliers ludiques en lien avec la faune, la flore et la géologie vous seront proposés tout au long de l'après-midi... Renseignements auprès du conservatoire tel : 03.21.54.75.00 ou vigie-nature@cen-npdc.org. Pas d'inscription requise : rendez vous au 160 rue Achille Fanien, ZA de la Haye à Lillers.



bio cabas
La nature à votre porte



Semaine du 24 au 30 septembre :

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Cresson	X	X	X	Bertrand Bouclet (Blessy, 80)
Pomme de terre Margod	X	X	X	Nicolas Mathieu (Warlaing, 59)
Ail		X	X	Denis Dufosse (Locon, 62)
Carotte	X	X	X	Nicolas Mathieu (Warlaing, 59)
Pomme Elstar	X	X	X	Benoit Outters (Wallon Cappel, 59)

Info produit : La pomme de terre « Margod » : c' est une variété à cultiver en primeur. Très bonnes qualités gustatives et culinaires. Très bon rendement et excellente résistance aux maladies. A utiliser de préférence cuite à la vapeur ou rissolée.

Antiseptique, l'ail combat les infections, il peut servir d'antibiotique, 'antihypertenseur, de désinfectant intestinal. Il chasse les parasites (tiques et vers) ; il prévient le rhume et la grippe et aussi le cancer gastrique, intestinal ou de la prostate. Il diminue les risques de récurrence en cas de troubles cardiaques. Il régule le taux du glucose sanguin chez les diabétiques et permet de réduire légèrement la tension artérielle. Il réduit légèrement les taux de lipides sanguins. Il est aussi diurétique.

Les recettes de la feuille de chou



Prep : 15 min,
cuiss : 30 à 40
min. 1 botte de
cresson, 1 pâte
brisée, 1 noisette
de beurre, 2
crottins de chèvre
demi-sec, 3 œufs,
40 cl de crème
liquide, 50 g de
gruyère râpé, 1
pincée de sel, 1
pincée de poivre.

Quiche au cresson et au chèvre

Préchauffer le four à 180° (th. 6-7). Effeuilier le cresson et retirer les plus grosses tiges. Le hacher grossièrement. Dans une cocotte, mettre à fondre le cresson avec une noisette de beurre environ 10 min. Egoutter. Déposer la pâte brisée dans un moule à tarte puis y répartir le cresson fondu. Emitter dessus les crottins de chèvre. Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter la crème. Saler, poivrer. Verser ce mélange sur la tarte puis parsemer de gruyère râpé. Enfourner pour 30 min.

Pommes de terre à l'ail et au lard

Coupez les pommes de terre en deux sans les éplucher. Déposez-les dans un plat à four huilé. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Faites cuire pendant 30 mn à thermostat 6/7. Pelez et hachez l'oignon, mélangez le persil ciselé et répartissez sur les pommes de terre. Arrosez du reste d'huile et entourez les pommes de terre des tranches de lard. Poursuivez la cuisson pendant 20 min. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'ail coupé très finement. Piquez les pommes de terre avec la lame du couteau pour s'assurer de leur cuisson. Servez chaud.

Carottes à l'orientale

Faites cuire les carottes à la vapeur ou dans l'eau, de façon à ce qu'elles soient encore quasiment croquantes. Les égoutter. Dans un saladier, mélanger les carottes, le cumin, l'ail écrasé, l'huile d'olive et le vinaigre. Ajouter sel et poivre à sa convenance. Info : Vous pouvez opérer de la même façon avec des pois chiches, cela vous fait une entrée bien complète.

Prep : 30 min,
Cuiss : 20 min,
pour 4 pers, 500
g de carotte, 1 c
à c de cumin, 2 c
à s de vinaigre, 1
gousse d'ail, 2 c à
s d'huile d'olive.

Petit fondant chocolat poire

Pour 4 pers
Prep : 10 min,
cuis : 20 min.
45g de sucre
glace, 3 œufs, 1
c à c de cacao
en poudre, 20g
de farine, 100g
de chocolat
noir, 50g de
beurre, 4/5
poires Williams
bien mûres.

Pour 4 pers, Prép
: 15 min, cuiss :
50 min, 6
pommes de
terre, 6 tranches
de lard maigre ou
plus, 1 oignon, 3
gousses d'ail,
persil, huile
d'olive, poivre et
sel.



Courrier des abonnés

