

# Sorties de la semaine

## Sortie créative au Popcup café céramique :

Une adresse à Marcq-en-Baroeul et depuis septembre 2018 à Lille... pour les petits et grands créatifs en herbe ! Vous cherchez un bon plan d'atelier créatif à faire en famille ou entre amis ? Si vous avez déjà fait un petit tour à Londres ou au Canada, vous avez peut-être entendu parler de ces concepts de "café céramique". Karine et Fanny, ont implanté l'idée à Marcq-en-Baroeul – puis Lille – sous le joli nom : Popcup café céramique.

Le principe est très simple et très amusant : vous venez vous installer autour d'une table du café sur laquelle vous trouverez le matériel pour peindre. Vous choisissez votre céramique, il y en a de différentes formes et tailles, de la petite assiette jusqu'à la théière en passant par le meug du p'tit dej. Lorsque vous avez fait votre choix, hop, c'est parti pour la peinture ! Bien sûr, Karine et Fanny peuvent vous conseiller et vous guider sans problème. Il y a aussi pas mal de matériels à disposition pour vous aider. Vous pouvez venir avec des enfants dès 2 ans, ils pourront faire une première expérience de peinture en créant une petite empreinte de main ou de pied pour leur première assiette (comptez 1h30 pour faire la céramique avec un enfant) et pour les plus maladroits, pas de souci, des lavabos sont à disposition pour se laver les mains, la peinture part très facilement. Enfin, lorsque vous avez fini votre petite œuvre, il faudra encore être un peu patient puisque la peinture doit émailler en passant dans le four. Il faut compter une petite semaine pour pouvoir revenir chercher sa céramique.

Ne l'oublions pas, Popcup café sert aussi des boissons, des cookies, des gâteaux faits maison et une petite restauration succulente le midi : croques, tartes, soupes...

Et pendant les vacances, des ateliers enfants sans parents sont proposés à Lille. Un atelier, une technique, un goûter pour 25€ de 10h à 12h du mercredi au vendredi : mug pingouin (6-8 ans), mug bonhomme de neige (6-8 ans), carreau sapin (6-8 ans), assiette sérigraphie (10-14 ans). Vous pouvez réserver un atelier directement au 130 rue Léon Gambetta ou par téléphone au 09.81.76.13.61



Semaine du 28 janvier au 3 février 2019

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Carotte	X	X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Pomme de terre bleue d'Artois	X	X	X	Pierre Campion (Pitgam 59) et Vert tige (Wavrin, 59)
Cresson	X	X	X	Bertrand Bouclet (Blessy, 80)
Radis noir long ou Lentille		X	X	Esat de Wattrelos (59) ou Bertrand Lejeune (Metigny, 80)
Pomme Boskoop (à cuire)	X	X	X	Anne Lieven (Etaples, 62)

### Connaissez-vous les propriétés médicinales du radis noir ?

En utilisation interne : Traitement des troubles digestifs : le radis noir apaise les ballonnements, stimule l'appétit et favorise la digestion. Traitement des affections du foie (troubles hépatiques) : il contribue à drainer le foie et à augmenter la sécrétion de bile, entraînant ainsi une meilleure élimination des toxines. En utilisation externe : Affections cutanées : il apaise les érythèmes et les coups de soleil.



# Les recettes de la feuille de chou



## Velouté de cresson

Pour 6 pers : 1 botte de cresson, 1 kg de pomme de terre, 1 petit oignon, 25 cl de crème fraîche, 2 c à s d'huile, 2 L d'eau, gros sel et poivre

Eplucher et laver les pommes de terre, couper les en cubes. Les mettre à cuire dans un faitout d'eau froide salée, faire cuire 20 min. Trier le cresson, équeuter, rincer, ajouter dans l'eau de cuisson et laisser cuire 10 min. Eplucher l'oignon, couper en lamelles fines, faire revenir dans la poêle huilée ou graissée, ajouter la farine, délayer avec un peu de bouillon, vider dans le faitout, laisser cuire 15 min. Mixer le tout, poivrer. Verser la crème fraîche dans la soupière puis le velouté, mélanger.

## Gratin de bleue d'Artois au Mont des cats

Pour 4 pers : 1 kg de pomme de terre Bleue d'Artois, 150 g de fromage Mont des cats, 30 cl de crème liquide, 30 cl de lait, sel et poivre.

Eplucher les pommes de terre puis les couper en lamelles. Couper le mont des Cats en petits carrés. Dans un plat préalablement graissé alterner les couches de pommes de terre et de fromage. Saler et poivrer à chaque couche. Recouvrir le tout du mélange lait crème. Cuire à 200 °C pendant 45 minutes.

## Crumble aux pommes

6 pommes Boskoop, 200 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre mou

Epluchez les pommes et les couper en petits morceaux. Faites les compoter à feu doux dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau et une noisette de beurre.

Dans un saladier mélangez avec les mains la farine, le beurre et le sucre, jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse (crumble). Répartissez la compote dans des ramequins ou un plat beurré et recouvrir de crumble. Cuire au four (préalablement chauffé) à 210 °C pendant 15/20 minutes. Le dessus doit être bien doré. Déguster tiède.

Pour 2 pers : 2 carottes moyennes, 1 radis noir, 1 brin de coriandre fraîche (ou ½ c à c lyophilisé), 1 pomme, 1 citron, une petite poignée de noisettes et une d'amandes, huile d'olive.

## Salade croquante au radis noir, carottes et pomme

Dans le bol de votre robot, mixer grossièrement les noisettes et les amandes et réserver. Mixer le radis noir, la coriandre et les carottes (vitesse 5) pendant une vingtaine de secondes environ. Une fois que vous obtenez une sorte de brunoise, ajouter la pomme et mixer quelques instants à vitesse moyenne pour ne pas trop l'écraser. Pour finir, ajouter à vos légumes le mélange noisettes et amandes et bien mélanger le tout. Arroser d'un filet d'huile et de citron pressé et déguster.



## Courrier des abonnés :

La semaine dernière nous avons eu quelques retours sur des petites mouches blanches (des aleurodes) qui étaient présentes sur quelques choux frisés :

*« Cela fait plus d'un an que vous me livrez et j'apprécie les produits, j'en découvre certains et ce sont parfois des découvertes surprenantes aux niveaux gustatifs dont certains comme la courgette spaghetti qui est devenue un must à la maison.*

*Juste un petit bémol avec le chou frisé reçu ce soir une multitude de minuscules papillons blancs ? ou mouches blanches ? s'en sont échappé(e)s , feuilles avec boursoflure , cela m'était arrivé en octobre avec un autre produit le "chou kale". Je me permets de vous en faire part cette fois ci. » W. Dupont.*

Pour répondre aux personnes concernées vous pouvez enfermer votre chou dans un plastique bien fermé pendant quelques heures pour priver les insectes d'oxygène et ensuite laisser tremper les feuilles dans 2 ou 3 eaux vinaigrées, c'est le seul moyen de les enlever ! Vous pouvez ou bien mettre le plastique avec le chou au congélateur quelques heures et ensuite laver les feuilles.



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



SCI



Producteur



Distributeur