



# Sorties de la semaine



**Info produit :** Cette semaine les biocabas familiaux ont des quetches. Pensez à bien les retirer de leur emballage dès réception pour les laisser respirer et empêcher leur dégradation, l'idéal est dans un plat à l'extérieur du frigo. Si certaines ont des petites crevasses pas d'inquiétude c'est parce qu'elles sont fortement chargées en sucre, elles sont donc à déguster en premier.

Journée mondiale d'action

## Dans nos rues pour le climat

Samedi 8 septembre  
Lille Grand Place à 15h

Rassemblement citoyen à l'appel de nombreuses associations qui agissent pour l'environnement, le climat et la justice sociale, membres du réseau **mres**



Semaine du 3 au 9 septembre :

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Chou kale	X		X	V. Vandaele (Rexpoede, 59), B. Devienne et Vert tige (Wavrin, 59)
Chou frisé ou vert		X		Bertrand Devienne (St Jans Cappel, 59)
Betterave	X	X	X	Bioteam (Heudicourt, 80)
Salade iceberg ou frisée	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Patisson jaune ou blanc		X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy) ou Bioteam
Poire William	X	X		Simon Inglard (Haucourt, 60)
Prune Quetche			X	Anne Lieven (Etaples, 62)



**Le saviez vous ?** : Le chou kale est un légume généreux en vitamines, pour 100 g de feuilles fraîches, vous obtiendrez : 512% des besoins journaliers en vitamine A 200% des apports recommandés en vitamine C.

# Les recettes de la feuille de chou



Prep : 10 mn,  
cuiss : 30 min,  
pour 2 pers : 1  
beau pâtisson, 50  
g de riz, 50 g de  
lardons  
allumettes, 1  
échalote, persil, 1  
œuf, parmesan.

## Pâtisson farci

Laver le pâtisson. Couper le chapeau. Enlever les graines. Le faire cuire 15 minutes dans de l'eau salée. Égoutter, réserver. Faire cuire le riz. Égoutter, réserver. Hacher l'échalote. Couper en petits dés les lardons allumettes. Ciseler le persil. Faire revenir dans un peu d'huile d'olives l'échalote, les petits lardons, l'équivalent d'un verre de riz, 1 c à s de persil, sel et poivre. Incorporer 1 œuf battu. Remplir les pâtissons avec cette préparation. Les recouvrir de parmesan râpé. Faire cuire au four 180° pendant 15 minutes.

## Quiche au kale, poireau, ciboulette et chèvre

Pour 4 à 6 pers :  
250 g de pâte  
brisée, 2 belles  
poignées de chou  
vert, chou frisé  
ou kale, 1 gros  
poireau, 1 botte  
de ciboulette,  
100 g de fromage  
de chèvre frais,  
200 ml de crème  
fraîche, 3 œufs +  
1 jaune, 1 à 2 c. à  
thé de piment

Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte de 28 à 32 cm. Réservez au frais. Rincez les feuilles de chou et séchez les. Enlevez la nervure centrale des feuilles de chou. Hachez-les finement. Réservez. Rincez le poireau. Émincez-le. Réservez. Battez vigoureusement les œufs et le jaune. Une fois bien mousseux, incorporez la crème tout en battant énergiquement. Assaisonnez. Ajoutez le piment et la muscade. Répartissez le poireau émincé et les feuilles de chou sur le fond de tarte. Versez les œufs dans la tarte. Répartissez le fromage de chèvre frais en petits tas. Ciselez la ciboulette. Enfournerez dans le bas du four préchauffé à 210°C. Réduisez immédiatement la température à 180°C, faites cuire 30 à 45 min.

## Trifle poire et cookies, coulis caramel au beurre salé

Pour 4 pers : 5  
cookies, 30 cl de  
crème liquide, 20  
g de sucre glace,  
2 poires, 1 noix  
de beurre, 1 c à c  
de sucre, Pour le  
caramel : 40 g de  
sucre, 20 g de  
beurre demi-sel,  
10 cl de crème  
liquide.

Mettez la crème liquide dans un saladier au congélateur avec les branches du batteur. Faire cuire à sec le sucre, quand il est liquide, mettez le beurre à fondre hors du feu puis ajoutez la crème liquide et laissez cuire 10 minutes à feu très doux. Pendant ce temps, épluchez les poires, coupez-les en morceaux et faites-les dorer avec la c à c de sucre et la noix de beurre. Pour finir Montez la crème en chantilly en ajoutant le sucre glace petit à petit et assemblez. Déposez dans le fond de chaque verrine les poires, des morceaux de cookies et du caramel. Posez à l'aide d'une poche à douille une couche de chantilly. Déposez d'autres morceaux de cookies, recouvrez de caramel puis de chantilly.



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

# Le pâtisson, Kesako ?



Le pâtisson ou artichaut d'Espagne, bonnet-de-prêtre, bonnet d'électeur, couronne impériale est un groupe de variétés cultivées comme légume de la famille des courges / cucurbitacées de petite taille. C'est un légume dit "ancien" Savoureux, léger, digeste, peu calorique ( 2 kcal au 100 g), il offre une palette de minéraux et de vitamines comme la vitamine B1, vitamine A et la vitamine C ainsi qu'un apport réel en fer. De plus, le pâtisson est une source de substances anti oxydantes.

## **Le pâtisson se prépare...**

Il est inutile de le peler ! Il se cuit avec sa peau, comme la plupart des courges.

Le pâtisson peut être cuit **entier**, puis farci de sa propre chair agrémentée de fromage frais ou de viande hachée, d'herbes et d'échalote. Il peut aussi être **émincé** ou détaillé en **dés**.

## **Les repères de cuisson:**

- **30 minutes**: à l'eau bouillante
- **15 minutes**: à l'autocuiseur
- **40 minutes**: au four

## **Le pâtisson se marie avec...**

**Crue.** Le **jeune pâtisson** peut se manger cru, coupé en fines lamelles et ajouté à une salade.

**Cuit.** En gratin, il se marie très bien avec la béchamel, le fromage râpé. Comme la plupart des courges, vous pouvez réaliser avec lui des tartes et gâteaux ou l'associer à une quiche, du risotto, du fromage, des moules...



SCI



Producteur



Distributeur