



Sorties de la semaine

FÊTE DES MARES, Relais Nature du Parc de la Deûle, Le vendredi 8 juin 2018

Vendredi 8 juin, le Relais Nature du Parc de la Deûle fête les mares ! Pour l'occasion, les grenouilles et autres petites bêtes seront les héroïnes de la soirée... le Relais Nature du Parc de la Deûle convie petits et grands à une sortie nocturne sur le thème de la mare. A 19h, tout le monde sera invité à écouter les passionnantes histoires du conteur David Giuliano, qui les invitera à plonger au beau milieu du cadre verdoyant de la mare... Les contes mettront en scène quelques grenouilles à travers des personnages attachants et plein d'humanité ! Après rêveries et réflexions, les participants seront invités pour une balade aux abords de la mare, et auront peut-être la chance d'apercevoir quelques-uns de ses habitants ! Rendez-vous à 19h, gratuit. Bon à savoir : places limitées, réservation conseillée. Renseignements et réservations : Relais Nature 03 20 63 11 24



Courrier des abonnés

Plusieurs abonnés nous ont fait des retours concernant la qualité de leurs produits la semaine dernière notamment les épinards ou les fraises.

Comme mr Olivier B. « Bonjour, *Je n'ai pas l'habitude de vous écrire pour me plaindre, mais là on touche une corde sensible : les fraises ;)* D'habitude si un ou deux fruits ou légumes sont un peu abimés, je trouve que ça fait partie du jeu que d'accepter les aléas de la nature. Cependant cette semaine la barquette de fraise était complétement HS. En espérant que les cycles des prochaines livraisons pour ce genre de fruit fragile soient écourtés ».

OU celui d'Amélie C : « Bonjour, *Déception pour le cabas de cette semaine, du jus d'épinards, des fraises un peu tournées... Dommage Les deux dernières semaines nous avons eu plus de chance avec les excellentes asperges. Nous attendons avec impatience le prochain !* »

Sachez que nous allons tout mettre en œuvre pour éviter que cela se renouvelle !



Semaine du 4 au 10 juin 2018

Chaleur et pluie font pousser les mauvaises herbes à toute vitesse, désherber est une activité qui prend beaucoup de temps en ce moment. Ceci est obligatoire afin de laisser de la place aux légumes de se développer.

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Radis rose botte	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Chou pointu	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Salade		X	X	Stéphane Dreumont (Gremevillers, 60) et Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Chou rave vert ou violet	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Fraise	X	X	X	Stéphane Dreumont et Nicolas Mathieu

Info fraises : Malgré le soucis que nous avons eu la semaine dernière avec certaines barquettes de fraises qui commençaient à se dégrader à cause de l'humidité et la chaleur, nous vous en remettons cette semaine. Nous avons bien averti les producteurs de livrer des fraises pas trop mûres et **surtout il faut penser à récupérer très tôt votre biocabas dans le point relais**. En effet avec le temps chaud, l'humidité des produits, et le fait que les sacs restent plusieurs heures dans le point relais, les produits se dégradent rapidement. Merci de votre compréhension !

Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 pers, 1 petit chou pointu, 1 pomme, 1 carotte, 2 poignées de cranberries séchées, 2 poignées de graines de courge, pour la sauce : 1 c à s de purée d'amande blanche, 1 c à c de moutarde, 1 c à s de sauce soja, 3 c à s d'huile de votre choix, 1+1 c à s de jus de citron

Salade de chou pointu (vegan)

Coupez finement le chou pointu à l'aide d'une mandoline ou d'un grand couteau, de manière à l'émincer finement. Mettez-le dans un saladier. Ajoutez la carotte râpée, les cranberries et la pomme coupées en dés et citronnée. Mélangez et réservez. Préparez la sauce : dans un bol, mélangez tous les ingrédients, avec un peu d'eau en dernier. Elle vous permet d'ajuster la texture de la sauce, donc allez y petit à petit. Versez la sauce sur la salade, ajoutez les graines de courges, mélangez et servez. Cette salade se conserve 2 ou 3 jours au frais.

Dauphinois de chou-rave

Pelez le chou et les pommes de terre, coupez-les en tranches régulières, plutôt fines, sans les laver. Pelez et écrasez la gousse d'ail. Mettez le lait à chauffer dans une grande casserole. Salez, poivrez et ajoutez l'ail pressé. Jetez les tranches dans le lait bouillant et laissez cuire à feu moyen en remuant régulièrement pour que ça n'attache pas, pendant une dizaine de minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais sans s'écraser. Égoutter les légumes et faire réduire le lait de cuisson. Déposer les légumes dans un plat à gratin beurré, en couches superposées, intercaler d'un peu d'emmental râpé. Couvrir avec le lait et finir par une couche de fromage râpé. Enfourné et faites cuire presque une heure à 180°C.

Milkshake aux fraises

Lavez les fraises soigneusement sous l'eau claire, puis équeutez-les et coupez-les éventuellement en 2 si elles sont de gros calibre. Versez dans le bol de votre blender le lait, les glaçons, les fraises (et éventuellement le sucre. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse et homogène. Versez ensuite votre milkshake dans 2 verres. Puis décorez chaque verre d'une fraise que vous aurez incisée pour glisser sur le bord du verre.

Pour 4 pers : 800 g de chou rave, 2 pommes de terre à chair ferme, 50 cl de lait, 1 gousse d'ail, 100 g d'emmental râpé, sel, poivre.

Pour 2 Pers. 10 fraises, 25 cl de lait, 5 glaçons, 10 g de sucre (facultatif, si les fraises ne sont pas assez sucrées), 2 fraises pour la décoration

Samedi 2 juin dernier Norabio a fêté ses 20 ans d'existence, nos producteurs et nous mêmes les salariés nous sommes retrouvés dans la ferme de notre président Mathieu Lancry pour une petite fête !

Ce fut l'occasion pour les adhérents de notre coopérative bio de discuter ensemble, faire des jeux coopératifs, bien manger bio bien-sûr et s'essayer à quelques pas de danse folk !

Pour info Le biocabas est un service chez Norabio (qui existe depuis 16 ans), les autres services au sein de notre coopérative sont le marché de gros, la Restauration Hors Domicile, la livraison aux magasins, la planification, l'approvisionnement aux producteurs ainsi que les contrats avec des industriels ou transformateurs. Infos : www.norabio.fr

Fanny Vasseur, une de nos productrices de plantes aromatiques vous propose 2 ateliers à réaliser chez elle à Brunembert :



Ateliers Cueillette et Cuisine sauvage:

Samedi 19 mai
Samedi 16 juin
Samedi 7 juillet

de 10h à 14h30 à Brunembert.

Balade découverte des plantes sauvages comestibles.
Atelier de cuisine sauvage : nous préparons ensemble un repas complet, à partir des plantes sauvages fraîchement récoltées.
Repas dégustation et échange de recettes.



Tarif : 45 euros par personne, 25 euros par enfant à partir de 8 ans.

Plus d'infos et réservations : contact@cueillette-nomade



Atelier Distillation et Hydrolats

Jeudi 24 mai
Jeudi 14 juin
Jeudi 5 juillet

de 10h à 14h30 à Brunembert.

Cueillette des plantes et début de la distillation : souci, rose, ortie, menthe poivrée, camomille romaine, selon la saison.

Repas tiré du sac.

Atelier découverte des hydrolats : sentir, goûter, toucher, pour connaître les bienfaits des hydrolats et leurs usages.

Chacun repart avec un flacon d'hydrolat.

Tarif : 30 euros par personne. 15 euros par enfant à partir de 8 ans.

Plus d'infos et réservations : contact@cueillette-nomade.fr



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



SCI



Producteur



Distributeur