

# Sorties de la semaine



Jeu de piste dans les rues de Cassel (près de Hazbrouck), village préféré des français :

Tous les dimanches d'août, plongez dans le Cassel médiéval à la recherche de boîtes à énigmes aux abords des principaux sites de la ville. L'objectif ? Retrouver le trésor dérobé de dame Yolande. Vous pourrez même repartir avec une partie du butin ! Une animation originale et pédagogique pour toute la famille proposée de 10h à 11h30. Réservation obligatoire via le site [ovpse.com](http://ovpse.com) ou sur [onvappassennuyer@gmail.com](mailto:onvappassennuyer@gmail.com) ou au 07.68.62.41.32. (Tarif 9€/ 6€)



Festival western à Bruay-la-Buissière (du 10 au 12 août) : Venez vous immerger dans un univers 100% country organisé par des bénévoles sur 4 hectares. Au programme : nombreux concerts et animations (promenades à poney pour les enfants, bals, stands...).



Courrier des abonnés

*Madame Florence C. nous a envoyé ce message concernant son ressenti sur le contenu des biocabas* « Bonjour, je profite de la pause estivale et de l'arrivée à échéance de mon abonnement pour vous faire un petit message concernant le contenu du biocabas. Abonnée depuis un moment déjà, j'apprécie le concept, notamment la diversité des légumes. Cependant certains légumes sont tout de même très "compliqués", comme le radis noir. Je vous avoue franchement que j'ai vraiment pensé à ne pas me réabonner cette fois-ci, surtout maintenant que des alternatives sont apparues, qui donne le choix.

Enfin je pense que je vais me réabonner, car c'est quand même pratique et je trouve important de soutenir l'agriculture biologique, mais pas tout de suite. J'envisage de me réabonner sur 6 mois de l'année, en hiver, car l'hiver donne des possibilités plus larges en termes de modes de cuisson (permettant de trouver plus de solutions pour ces légumes "compliqués"...). Bon été et à bientôt!

Coopérative Norabio - Zone de la Houssoye, rue Calmette, CS 70041 - 59933 La Chapelle d'Armentières - 03.61.58.41.61 - [biocabas@norabio.fr](mailto:biocabas@norabio.fr)  
Imprimé sur du papier recyclable et réalisé par nos soins.



Retrouvez-nous sur

[www.biocabas.com](http://www.biocabas.com)



Facebook/biocabas



Biocabas

bio cabas  
La nature à votre porte



Semaine du 6 au 12 août

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Pomme de terre Charlotte *	X	X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Tomate ronde		X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59)
Carotte botte	X	X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Tomate cerise			X	Lionel Beghin (Beuvry, 62) et Valérie Vandaele
Betterave nouvelle	X	X	X	Olivier Halluin (Heudicourt, 80)
Prune	X	X	X	Amandine et Pierre Lecerf (Beaudignies, 59)

\*En conversion 2<sup>ème</sup> année

**Info produit :** Vos prunes sont de la variété Victoria : Le prunier de la Reine Victoria est réputé pour ses grosses prunes allongées et goûteuses, à maturité à partir de début septembre. Elles sont rouge clair pourpré et recouvertes d'une légère pruine argentée (couche cireuse). Leur chair dorée est de bonne qualité : assez ferme, juteuse, légèrement acidulée, bien sucrée et parfumée.

# Les recettes de la feuille de chou



## Houmous de betterave, feta et grenade

Pour 6 pers : 2 betteraves préalablement cuites, 260 g de pois chiches, 1 grenade, 20 g de tahini ou crème de sésame, 200 g de féta, 6 pains pita, 4 cs d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 citron, 1 botte de coriandre, 6 pincées de sel

Egoutter soigneusement les pois chiches, les rincer puis les égoutter à nouveau. Détailler la betterave en dés. Eplucher et dégermer les gousses d'ail. Mixer les pois chiches avec la betterave, la pâte de sésame, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Saler. Préchauffer le four à 200°C. Tailler la féta en dés. Ouvrir la grenade en deux, taper la peau avec une spatule au-dessus d'un saladier pour récupérer les graines. Passer les pains pita au four pour les griller légèrement. Servir le houmous dans un bol avec les dés de féta. Décorer de coriandre ciselée. Couper les pitas en lamelles et servir avec l'houmous.

## Gaspacho de fanes de carottes et oignons nouveaux

Pour 3 pers : les fanes d'une botte de carottes, 6 oignons nouveaux, 1 cube de bouillon, 1 cs d'huile d'olive, sel, poivre, 500 ml d'eau

Laver les fanes et couper les oignons en petits dés. Faire cuire les légumes dans l'eau bouillante salée avec le cube de bouillon. Egoutter les légumes et réserver l'eau de cuisson. Mixer les légumes et ajouter l'eau de cuisson jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre. Servir bien frais en verrines

## Charlottes rôties au four

500 g de Pommes de terre Charlotte bio, 1 c à soupe d'huile d'olive, un beau bouquet de thym frais, 3 gousses d'ail en chemises, sel et poivre.

Laver soigneusement les pommes de terre, deux fois si besoin. Séchez-les dans un torchon et laissez la peau. Coupez-les en 4 si elles sont petites comme les miennes, ou en morceaux si elles sont de gros calibre. Mettez-les dans un saladier. Lavez et épluchez le bouquet de thym. Ajoutez ensuite le sel, le poivre, le thym et l'huile. Mélangez bien l'ensemble et laissez reposer un peu. Préchauffer le four sur 230°C. Versez les pommes de terre sur une grande plaque recouverte d'un papier cuisson. Faites cuire à four très chaud environ 15 min puis baisser le feu sur 200° pour encore environ 20 min. Dégustez dès la sortie du four ...



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

## Polenta grillée tomate cerise, courgette et féta

Pour 4 pers : 375 g de polenta instantanée, 1,3 litre d'eau bouillante, 200 ml de vin blanc, 1 cube de bouillon de légumes, 30 g de beurre, une douzaine de tomates cerises, ½ courgette, 1 oignon nouveau, 100 g féta, 2 cs de parmesan sel, poivre, 3 cs d'huile d'olive, basilic

Cuire la polenta dans l'eau bouillante et le vin blanc avec un cube de bouillon de légumes en suivant les indications du paquet. Saler si le cube de bouillon ne l'est pas. Ajouter le beurre et le parmesan à la polenta. Bien mélanger le tout de manière homogène. Huiler un moule à tarte ou tout autre moule. Verser la polenta chaude dans le moule huilé et laisser reposer à température ambiante. Pendant ce temps, préparer la garniture : Laver les tomates cerises et les incorporer de manière régulière dans la polenta. Laver, sécher et couper la courgette en très fines tranches à la mandoline. Les répartir tout autour des tomates cerises. Saler et poivrer au goût. Emitter la feta et ciseler finement les feuilles de basilic au-dessus du plat. Emincer finement l'oignon nouveau et répartir sur le tout. Verser un peu d'huile d'olive en filet sur le tout. Passer sous le grill pendant 15 à 20 minutes. Servir chaud, tiède ou froid selon les goûts.

## Carrot cake

Pour 6/8 pers : 375 g de carottes finement râpées, 170 g de sucre, 250 g de farine, 15 cl d'huile, 2 œufs, 80 g de poudre de noisettes, 1 sachet de levure, 1 cc de cannelle en poudre, 1 pincée de noix de muscade

Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5/6). Réserver les carottes râpées. Tamiser la farine, la levure, la poudre de noisettes, la cannelle et la muscade dans un saladier. Dans un autre saladier, fouetter les œufs, le sucre et l'huile. Rassembler les deux préparations et ajouter les carottes râpées. Beurrer un moule à manquer et verser la pâte. Enfourner durant 1h environ. Laisser tiédir avant de démouler.

