



Sorties de la semaine

Chantier d'automne, « Ensemble faisons un geste pour la nature ! Samedi 13 octobre de 9h30 à 16h dans la vallée de la Sensée (Arleusis)

Dans une ambiance conviviale en compagnie du Conservatoire d'espaces naturels du nord et du pas de calais et les blongios, venez rejoindre l'équipe de volontaires qui participera à ce chantier de maintien de la biodiversité sur les 2 sites habituellement fermés au public. Au programme : coupe de ligneux et débroussaillage....Renseignements et inscriptions auprès du conservatoire d'espaces naturels Nord pas de Calais T : 03.21.54.75.00

Dimanche 14 octobre de 9h à 12h à Douai (RNR du marais de Wagonville).

Sortie Nature proposée par le GON : « à la découverte de la RNR ».

Découverte de la réserve naturelle régionale et des oiseaux qui la fréquentent....

Renseignements auprès du GON : 03.20.23.26.50. RDV sur le parking à proximité du parc C. Fenain rue de la motte Julien à Douai



Courrier des abonnés.

La semaine dernière nous avons reçu plusieurs mails concernant le mail qu'on vous a envoyé sur la qualité des haricots verts et le fait qu'ils seraient remplacés cette semaine par un autre produit, merci pour ces encouragements. :

- Madame Michèle T. : « Merci pour votre attention à la qualité... cela nous permet d'avoir à peu près en permanence de très bons produits ».
- Madame Amélie P : « Bonjour, J'ai cuisine les haricots de suite le premier soir après avoir pu constater qu'ils ne tiendraient pas longtemps effectivement. Ceux ci étaient donc finalement parfaits...
- Nous savons que cela n'est pas toujours facile, ni pour vous, ni pour les producteurs, courage ! »
- Justine A.C. : « Ils étaient moches mais ils étaient bons ! »



Semaine du 8 au 14 octobre 2018

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Carotte	X	X	X	Ferme de la Marceleine (Warlaing, 59)
Fenouil		X	X	François Soudan (Beuvry, 62)
Panais	X	X	X	Bioteam (Heudicourt, 80)
Pomme de terre Margod			X	Ferme de la Marceleine (Warlaing, 59)
Chou blanc	X	X	X	Jérôme Laroche (Chocques, 62)
Salade iceberg	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Coing	X	X	X	Didier Dujardin (Ohain, 59)

Info produit Cette semaine nous vous avons mis un produit supplémentaire dans tous les biocabas : le chou blanc. Ce produit compense le problème qualité que nous avons eu la semaine dernière avec les haricots verts.

Les recettes de la feuille de chou



Pour 4 pers : 4 belles darnes de lotte, 2 tranches de lard fumé, 2 fenouils, 1 citron confit, 8 tomates grappe, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 40 cl de bouillon (fait avec un bouillon cube), huile d'olive, thym, sel, poivre.

Darne de lotte au fenouil et citron confit

Laver et couper les fenouils en tranches fines. Peler et émincer l'ail et l'oignon. Couper le lard en morceaux. Faire suer l'oignon dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter le lard, l'ail et les fenouils. Laisser quelques instants sur feu vif en remuant et verser le fond de veau. Saler légèrement, poivrer. Laisser cuire sur feu très doux 15 min, jusqu'à ce que les fenouils soient tendres. Ajouter les darnes de lotte, le citron confit coupé en morceaux et quelques brins de thym. Poursuivre la cuisson 8 à 10 min (selon l'épaisseur des morceaux de poisson). Ajouter les tomates 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Mini-Parmentier de panais-volaille et salade de fenouil

Prép : 15 min, cuiss : 30 à 40 minutes, 4 panais, 75 cl de lait, 1 c à c de gros sel, 1 oignon, 1 bulbe de fenouil, 2 blancs de poulet cuits, 2 c à s de noisette en poudre, 1 citron, 3 c à s d'huile d'olive, sel et poivre.

Eplucher les panais et l'oignon puis les tailler en morceaux. Verser le lait dans la casserole et y plonger les morceaux de panais avec l'oignon. Saler et mettre en cuisson pour 25 min. Egoutter puis mixer au blender ou au moulin à légumes ou écraser à la fourchette. Mixer le poulet puis le répartir dans les ramequins de cuisson (au préalable enduits de beurre). Répartir dessus la purée de panais. Saupoudrer chaque parmentier de poudre de noisette puis placer au four à 180 °C pour 10 min. Servir chaud accompagné d'une salade de fenouil très finement émincé assaisonné d'une sauce au citron et à l'huile d'olive.

Tarte aux coings

Pour 6 pers , pâte : 150 g de farine, 70 g de beurre en petits dés, une pincée de sel, 4 c à s d'eau, 4 à 5 coings (en fonction du calibre), 70 g de sucre, 60 g de beurre.

Confectionner une pâte brisée. Former une boule et laisser reposer une demi-heure au frais. Peler et épépiner les coings, et les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Couper les coings en quartier. Disposer le beurre, le couper en petits dés dans un plat à tarte, et saupoudrer de sucre. Puis mettre les coings. Etaler la pâte au rouleau à pâtisserie, puis la disposer sur la garniture en insistant sur les bords. Découper le surplus. Enfourner à 180°C pendant 35 minutes. Pour finir éteindre le four, entrouvrir la porte et laisser encore 15 minutes.

Connaissez vous le coing ?



Grâce à la qualité de sa pectine naturelle, le coing est un fruit essentiel pour les fans de confitures. Le coing est toujours consommé cuit, souvent en compote, en confiture, en pâte, en gelée et dans des gâteaux. Alors, n'hésitez pas et régalez vos proches autour de savoureuses préparations sucrées, mais aussi salées.

EN UN TOUR DE MAIN

Eplucher des coings est à la portée de tous ! Brossez-les sous l'eau à l'aide d'une brosse souple pour retirer le duvet. Mettez ensuite les coings entiers dans une marmite, recouvrez d'eau, portez à ébullition et laissez cuire 15 min. Laissez refroidir : les coings s'épluchent alors facilement à l'aide d'un économe. Coupez-les en deux avec un couteau d'office pour retirer le cœur et les pépins. Il est aussi possible de peler le coing à cru (toujours avec un économe), mais sa peau très ferme rend la tâche plus compliquée.

LES MODES DE CUISSON

Environ 30 min au four ; entre 40 et 50 min au confiturier : la pectine du coing possède un fort pouvoir gélifiant ; une fois refroidie, elle se fige naturellement ; 15 min à l'autocuiseur ou à la vapeur : le fruit conserve ainsi un maximum de minéraux (la cuisson à l'eau entraîne une dissolution des minéraux dans le jus de cuisson). Le coing peut aussi se proposer en salade de fruits rafraîchie, toujours poché dans un sirop vanillé et accompagné d'une gaufrette de pain d'épices !

MARIAGES ET ASSORTIMENTS

Le coing s'associe traditionnellement avec : du gibier (chevreuil, sanglier) ; des viandes rôties au four (veau, agneau, porc) ; du magret de canard. Mais selon votre inspiration, vous pourrez aussi le concocter : avec des pommes : en compote, au four, etc. ; dans une salade de fruits rafraîchie ; sous forme de pâte de fruit avec du pain d'épices ; en gélifiant naturel de vos confitures et gelées ; poché, avec du chocolat fondu ou du vin, à la manière des poires ; en gelée ou en confiture sur une tartine. (source : lesfruitsetegumesfrais.com)



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



SCI



Producteur



Distributeur