

# Sorties de la semaine

Une de nos abonnées nous propose une sortie sportive pour cet été :

« Bonjour, L'association **Energymove** propose des cours de fitness gratuits en plein air tout l'été.

Rendez-vous avec un tapis de sol ou une serviette :

- à la gare Saint Sauveur le jeudi à 18h
- au parc Barberousse, derrière la mairie de quartier de Saint Maurice Pellevoisin, le samedi à 11h. Consulter la page Facebook Energymove pour suivre les actualités ».

LA FOLLE AVENTURE, Le 14 juillet 2018 aux Prés du Hem à Armentières

Cette année le 14 juillet aux Prés du Hem fait peau neuve et part à l'aventure ! Epique, sportive, rythmée voir même échevelée, cette journée hors du commun promet d'être animée. Au programme : ateliers pour enfants, spectacles, déambulations et activités à sensations. Le soir, place aux Commandos Percu : un spectacle éblouissant mêlant percussions, jeux de lumière et pyrotechnie. En partenariat avec la Ville d'Armentières. Info : Rendez-vous dès 10h, tout public, tarif : 8/5€ billetterie en ligne

A noter : gratuit pour les Armentériens sur présentation d'un justificatif

Entrée gratuite pour tous en soirée (à partir de 18h)

Renseignements : 03 20 63 11 27



Courrier des abonnés

Nous avons eu quelques retours cette semaine concernant certains céleris livrés trop petits (c'est pourquoi nous en avons mis 2), « Bonjour, Nous avons été surpris de la taille du céleri rave, tellement petit qu'il n'a pas pu être cuisiné après l'avoir épluché! » Marc B

Bonjour, Cela fait plusieurs années que nous sommes des abonnés et nous sommes très contents ! On se permet tout de même de vous envoyer un message pour le céleri rave de cette semaine. Il y en a deux mais ils sont tellement petits que sans les branches et les petites racines, il n'y aura plus rien. Aussi petits, il ne fallait pas les mettre. Il ne valait mieux rien que si peu! Merci vos panieriers.

Sachez que les tiges du céleri se consomment aussi, cuites en gratin ou en petits batonnets pour l'apéritif. Nous avons effectué un tri important sur les céleris à réception mais il semble pas assez. Nous avons transférés ces mails au producteur afin qu'il en livre dorénavant des plus gros !

bio cabas  
La nature à votre porte



Semaine du 9 au 15 juillet

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Salade	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Courgette ronde ou jaune			X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Blette	X	X		Stéphane Dreumont (Gremevillers, 60)
Tomate			X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Carotte botte		X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 80)
Echalote ½ sec	X			Vert tige (Wavrin, 59)
Radis botte		X		Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Groseille ou groseille/ cassis	X	X	X	C.A.T. (Teteghem, 59), V. Vandaele (RExpoede, 59) et L. Desbuisson (Bois-grenier, 59)



# Les recettes de la feuille de chou



## Gratin de côtes de blettes, courgettes et lardons

Pour 2 personnes :  
Prép : 10 min,  
cuiss : 20 minutes,  
1 oignon, 400 g de blettes, 1 courgette, 100 g de lardons, sauce béchamel, 20 g de gruyère râpé, 1/2 cuillère à soupe d'huile.

Émincer finement l'oignon et le faire revenir dans un poêle huilée. Ajouter les lardons et les côtes de blettes préalablement lavées et coupées en petits morceaux (de la taille des lardons par exemple). Faire revenir 5 minutes à feu moyen et remuant régulièrement. Ajouter ensuite les courgettes coupées en fines rondelles. Laisser cuire encore à feu moyen, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Verser le tout dans un plat beurré allant au four. Recouvrir de Béchamel et de gruyère râpé. Faire gratiner quelques minutes sous le grill du four.

## Courgettes rondes farcies au thon

Pour 2 pers : 2 courgettes rondes, 1 boîte de thon de 150 g, du blé (environ la moitié d'un verre à moutarde), 1 tomate, 1/2 oignon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 10 cl de crème fraîche liquide, persil, sel, poivre.

Dans une casserole d'eau bouillante, plonger les courgettes 15 minutes pour les faire blanchir après avoir couper les chapeaux et vider l'intérieur. Préchauffer le four à thermostat 7 (200°C). Faire cuire le blé selon les indications du paquet. Faire revenir l'oignon avec la tomate coupée en dés dans une poêle avec de l'huile d'olive. Mélanger le thon, la crème, le sel, le poivre, le persil. Laisser sur le feu 5 minutes. Faire reposer les courgettes à l'envers sur du papier absorbant 5 minutes. Les retourner et les remplir de la préparation. Pour finir passer au four 10 minutes pour faire gratiner avec un peu de gruyère sur le dessus.

Prép : 15 min,  
Cuiss : 20 min.  
pour 4 pers : 1 barquette de fromage frais type St Moret, 50 gr de mascarpone, 2 c. à s d'herbes fraîches, 1 pointe de cumin en poudre, 8 carottes nouvelles, 2 gousses d'ail, 1 branche de thym, romarin, sauge, 1 c. à s d'huile d'olive, sel et poivre, 40 gr de beurre, quelques petites feuilles de roquette.

## Carottes nouvelles rôties, fromage frais aux herbes

Dans un saladier, fouettez énergiquement le mascarpone et ajoutez le fromage frais, la pointe de cumin et les herbes fraîches préalablement hachées ou ciselées. Réservez. Préparez ensuite les carottes. Lavez et épluchez-les puis coupez-les en 2 dans la longueur (on peut laisser 2 cm de vert). Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive et le beurre, ajoutez les carottes, l'ail, les aromates, sel et poivre. Laissez rôtir doucement à couvert pendant une vingtaine de minutes, les carottes doivent être fondantes. Dressez vos assiettes en disposant quelques carottes, une quenelle de crème de St Môtret ainsi que quelques feuilles de roquette.

Prép : 15 min,  
cuiss : 45 min,  
pour 6 pers : 150 g de sucre, 150 g de beurre, 3 œufs, 1 sachet de sucre vanillé, 175 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 80 g d'amandes en poudre, 200 g de groseilles, amandes effilées.

## Cake aux groseilles au bon goût d'amande

Battez le beurre ramolli et le sucre, ajoutez les oeufs un par un. Incorporez la farine tamisée avec la levure, le sucre vanillé et l'amande en poudre. Ajoutez quelques gouttes d'extrait d'amande amère. Ajoutez délicatement les groseilles lavées et équeutées. Beurrez un moule à cake et faites-y adhérer des amandes effilées, puis versez la pâte dans le moule et parsemez d'amandes effilées. Cuisez 45 minutes, à 180°C, thermostat 6. Pour finir patientez 15 minutes, puis démoulez votre cake et laissez refroidir complètement.

