



Sorties de la semaine

DIM 23 SEPTEMBRE 2018
DE 10H A 20H - AMBRICOURT
ENTRÉE GRATUITE

Le Gerموir en fête!
10ème Edition
Cultivateur d'énergies positives

VISITES DU GERMOIR - ANIMATIONS LUDIQUES -
MARCHÉ DU BIO ET DE L'ARTISANAT - CONFÉRENCES
ANIMAUX DE LA FERME - ESPACE BIEN ÊTRE
RESTAURATION ET BUVETTE - CONCERT "PÈRE ET FILS"

Dernier changement 29/08/2018

Venez découvrir ou redécouvrir le Gerموir le dimanche 23 septembre 2018! Entrée gratuite.
Au programme: Visites du lieu et présentation de nos activités, espace bien-être, animations ludiques, animaux de la ferme, marché du BIO et de l'artisanat, conférences et visites commentées sur l'énergie, le maraîchage, la biodiversité, les vergers... buvette bio toute la journée et à 18h concert gratuit de PÈRE ET FILS!

Ecologie et Eco-construction, le 21 septembre : soirée assainissement de l'air

Dans le bâtiment, la ventilation est un poste très souvent délaissé. Lors de cette soirée d'informations, nous ferons le tour des différents polluants de l'air intérieur ainsi que des «trucs et astuces» permettant d'éviter ou de prévenir les risques de pollution, mais également de faire des économies. Rendez-vous au Gerموir à Ambricourt (entre Fruges et st pol sur ternoise) à 18h30.

Infos et inscriptions :
infoenergie@apetitspas.net
ou 03.21.41.70.07

APERO COMPOST et COMPOSTEURS DE RUE de Lille - Fives (Organisé par notre point relais les « AJONCS ») Tout ce que vous avez toujours voulu savoir et n'avez jamais osé demander sur le compostage !...L'occasion d'échanger sur les bienfaits du compostage pour l'environnement...L'occasion de préciser le fonctionnement des composteurs de rue...

L'occasion de faire des propositions d'amélioration/d'optimisation du recyclage de proximité de nos déchets verts ménagers...L'occasion de retrouver ses voisins autour d'un café. L'occasion de récupérer un petit paquet de terreau issu du compostage de proximité, prochaine date : mercredi 3 octobre : **Square du bout du monde, angle rue de Madagascar - rue de Pologne, 59 Lille.**



Mercredi 19 et jeudi 20 septembre :

Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Salade frisé	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Radis botte		X		Stephane Dreumont (Gremevillers, 60)
Céleri rave	X	X	X	Lionel Beghin (Beuvry, 62)
Courgette	X	X	X	Bioteam (Heudicourt, 80)
Haricot vert			X	SAS Vert Tige (Hombreux, 80)
Poire William	X	X	X	Didier Dujardin (Ohain, 59)

Le saviez vous ? La poire « bon chrétien Williams » : Comme souvent, les origines de cette variété sont incertaines. « Bon-Chrétien » doit son nom à **François de Paule**, un saint homme que **Louis XI** avait fait appeler sur son lit de mort pour le guérir. De Paule offrit au roi une semence de **poirier** de sa **Calabre** natale avec instructions de la planter et d'en prendre grand soin. Le poirier fut baptisé "Bon-Chrétien". Une fois passée en **Angleterre** à la fin du **XVII^e siècle**, la « Bon Chrétien » aurait pris le nom d'un jardinier nommé Williams.

Les recettes de la feuille de chou



1/2 frisée, 75 g de roquefort, 100 g de lardons fumés, 50 g de noix, Huile d'olive
Vinaigre de Xérès, Sel, poivre

Salade frisée Mariette



Laver la salade, l'essorer. Faire dorer les lardons à la poêle, jeter toute la graisse. Préparer la vinaigrette. Dresser la frisée dans un joli saladier et la napper de sauce : bien mélanger. Ajouter le roquefort émietté, les lardons et les noix.

400 g de céleri rave, 200 g de pommes de terre, 40 cl de lait coco, 12 cacahuètes, quelques graines de sésames, Sel & poivre (ou 5 baies)

Velouté de céleri rave au lait coco

Éplucher le céleri et les pommes de terre. Faire cuire le céleri rave et les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes environ. Une fois cuits, les mixer avec du lait coco. Ajuster le lait coco selon la consistance souhaitée. Servir et ajouter des graines de sésames (ici au wasabi pour relever le tout, sinon vous pouvez aussi utiliser de la pâte de wasabi), des cacahuètes, du sel et des 5 baies.



180 g de Farine, 1/2 sachet de levure chimique, 3 Œufs, 100 g de Chorizo, 8 Olives noires dénoyautées, 1 Petite courgette, 5 cl d'huile d'olive, 6 cl de Lait, sel, poivre.

Cake courgette chorizo

Ôtez la peau du chorizo et coupez-le en dés. Détaillez les olives en rondelles. Rincez la courgette et râpez-la. Préchauffez le four à 180°C (th.6). Versez la farine dans un saladier et mélangez avec la levure. Faites un puits au centre puis incorporez les œufs entiers, l'huile et le lait et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez la courgette râpée, les dés de chorizo et les rondelles d'olives, salez modérément, poivrez et mélangez à nouveau. Versez la pâte dans un moule à cake, enfournez et laissez cuire environ 35 min. Servez tiède ou froid.

Petit fondant chocolat poire

Pour 4 pers
Prep : 10 min,
cuis : 20 min.
45g de sucre glace, 3 œufs, 1 c à c de cacao en poudre, 20g de farine, 100g de chocolat noir, 50g de beurre, 4/5 poires Williams bien mûres.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter le beurre en mélangeant hors du feu. Battre les jaunes d'œufs avec 25g de sucre glace, la farine et le cacao en poudre. Ajouter le chocolat fondu. Monter les blancs en neige avec le reste de sucre glace. Les ajouter doucement au mélange chocolat. Éplucher les poires et les couper en dés. Les ajouter au mélange. Beurrer et fariner les ramequins. Verser la préparation. Mettre au congélateur pendant 6 heures minimum. Environ 20 minutes avant de servir, préchauffer le four à 180°C (th 6). Enfourner les ramequins 10 minutes. Les faire refroidir quelques minutes. Démouler. Servir tiède.



Courrier des abonnés

Notre très ancien abonné (2010) Dominique P. nous a envoyé ce gentil mail :

« J'en profite pour vous remercier et vous féliciter de ce travail énorme que représente la livraison hebdomadaire dans autant de points de ventes différents.

D'autre part, un(e) client(e) s'était plaint il y a quelques temps d'avoir des légumes exotiques comme le radis noir ou les betteraves rouges. Je suis de mon côté bien content d'avoir des choses pas ordinaires. Je ne dis pas que trouver un pâtisson dans le cabas me réjouit (c'est pas bon, hein ?) mais c'est toujours l'occasion de cuisiner et manger des choses qu'on achèterait pas forcément de façon spontanée. Sans compter que les défauts de jeunesse de biocabas sont maintenant corrigés. Finies les années avec de la betterave ou du céleri toutes les deux semaines. La variété des légumes est plus grande à présent au cours de la saison et c'est aussi tant mieux. J'imagine que cela a dû aussi demander de gros efforts de la part des producteurs pour diversifier autant leurs productions annuelles ».

Merci à lui pour son mail très encourageant et qui nous prouve que nos efforts pour diversifier les cabas ont payé ! 😊



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé



SCV



Producteur



Distributeur