

# Sorties de la semaine



Atelier ferme urbaine : produire ses graines, sam 23 septembre 15 h 00 / 17 h

Certaines espèces de graines sont difficiles à multiplier et le climat est loin d'être propice. Laissez-vous guider et faites vos premiers pas de producteurs de semences amateurs. Gratuit et ouvert à tous dans la limite des places disponibles. Les ateliers de la ferme urbaine, c'est tous les samedis du 09 septembre au 14 octobre, de 15h à 17 h. Des associations vous invitent à découvrir les richesses de la biodiversité locale, des astuces et savoirs sur la culture et la récolte des plantes, sur leurs vertus insoupçonnées, et sur la manière de les accommoder. Info : LA MAISON DU JARDIN, Tél : 03 20 17 11 26, [projets@lamaisondujardin.org](mailto:projets@lamaisondujardin.org). Site Web : <http://www.lamaisondujardin.org>

Du 16 au 24 septembre, « rendez-vous avec les producteurs bio près de chez vous » 2017.

Info : [www.bioetlocal.org](http://www.bioetlocal.org). Quelques exemples d'animations proposées : dimanche 24 septembre, Loos en Gohelle : la fête paysanne, du 16 au 24 sept, au Bio en Artois d'Arras, dégustations de bière des Moulins d'Ascq, du pâté « le patureur », Biocoop de Wavrin et Wazemmes : rallye découverte et gagnez 3 paniers garnis par magasin.....

## Courrier des abonnés



La semaine dernière quelques retours concernant les tomates qui pour certaines étaient livrées trop mûres comme l'indique le mail de Madame Carpentier :

« Comme indiqué dans la feuille de chou de la semaine dernière, je me permets de vous signaler que cela fait deux fois que les tomates de mon biocabas sont trop mûres ».

Nous vous conseillons donc de consommer très rapidement vos tomates cette semaine ou de les conserver au frigo en attendant de les déguster. C'est la fin de saison pour les tomates et certaines sont cueillies bien mûres par nos producteurs.

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



Mardi 19 septembre 2017

## Edito

En ce moment dans les champs, on récolte les pommes de terre à tout va, c'est une très bonne année au niveau du rendement malgré la sécheresse, les pommes de terre ont été pour une fois épargnées par le mildiou.

## Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Chou blanc			X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Potimarron	X	X	X	Valérie Vandaele (Rexpoede, 59)
Carotte botte colorée		X	X	Stéphane Devillers (Coullemelle, 60)
Tomate cocktail	X	X	X	Stephane Dreumont (Gremevillers, 60)
Salade		X		Vert Tige (Wavrin, 59)
Blette			X	CAT (Teteghem 59) ou P Delautre (Savy Berlette, 62)
Carotte	X			Stéphane Devillers
Pomme Initial	X	X	X	Benoit Outters (Wallon cappel, 59)
Poire William (en cadeau)		X	X	T&B vergers (Saulty, 62)

Nous avons mis des poires en cadeau pour les classiques et familiaux, il faut les consommer très rapidement car elles risquent de vite devenir blettes Merci

# Les recettes de la feuille de chou



## Côtes de blettes au bleu d'Auvergne

Pour 4 pers :  
Préparation : 15 min, cuisson ; 25 minutes. 1 botte de blettes, 200 g de crème fraîche, sel, poivre. Muscade, 50 à 100g de bleu d'Auvergne

Laver les cotes de blettes et détacher les feuilles (que vous conservez de côté). Cuire les côtes dans de l'eau bouillante salée, au bout de 20 minutes ajouter les feuilles coupées en lanières. Egoutter et rafraichir. Dans une poêle ou une cocotte faire fondre le bleu avec la crème sur feu doux, ajouter les cottes et les feuilles. Saler (légèrement) et poivrer. Pour info le roquefort ou la fourme d'Ambert conviennent aussi très bien pour la recette.

Source « les meilleurs recettes de mon potager » de G. Guy.



Pour 4 pers : 350 g de semoule  
40 cl d'eau  
3 c à s d'huile d'olive,  
6 tomates,  
1 c à s de menthe ou basilic ciselé,  
10/15 olives noires dénoyautée  
Sel, poivre

## Taboulé aux olives et tomates

Faire bouillir l'eau, verser sur la semoule dans un saladier, saler et poivrer. Au bout de 5 minutes gratter avec une fourchette la semoule et ajouter l'huile d'olive. Couper les tomates en dés. Couper les olives en rondelles. Mélanger les ingrédients et ajuster l'assaisonnement.

Source : [www.biodelices.fr](http://www.biodelices.fr)



## Salade de fruits aux pommes et raisins secs

Pour 4 pers :  
5 à 6 pommes, 1 poignée de raisins secs, 1/2 verre de jus d'orange

Laver les pommes et les couper en petits cubes (on peut laisser la peau, c'est là où se concentrent le maximum de vitamines !). Disposer les morceaux dans un saladier avec les raisins secs et le jus d'orange, bien mélanger et laisser mariner au frigo 3 ou 4 heures (pour que les raisins gonflent). On peut si on dispose de poires les ajouter à la salade de fruits.

Source : Norabio



## INFO : la Potimarron



Le potimarron est une sélection japonaise du potiron disponible en plusieurs variétés. Ses fruits, plus petits, pèsent de 1 à 3 kilos et sont en forme de toupie. Le plant de potimarron est capable de produire plus de fruits puisqu'ils sont plus petits. Ces potimarrons, moins démesurés, sont plus pratiques à consommer au fur et à mesure en hiver. Ils ont un goût particulièrement fin. Les potimarrons n'ont pas besoin d'être épluchés, notamment lorsqu'ils sont assez jeunes.

### **Ses points forts : il booste le système immunitaire et préserve la vue**

Tout d'abord, le potimarron est un allié minceur. Pourquoi ? "Il est riche en eau, en fibres qui accélèrent le sentiment de satiété et il est très peu calorique", explique Maxime Mességué, diététicien. Mais c'est aussi une excellente source de vitamine A, "une vitamine essentielle qui participe à plusieurs fonctions de l'organisme, ajoute le diététicien. Plus précisément, elle préserve la vision, elle contribue à la croissance osseuse et participe à la lutte contre les infections saisonnières." De quoi booster son système immunitaire ! Source : <http://www.jardiner-malin.fr>



## Velouté de potimarron au curry

1 échalote, 1 gousse d'ail, 1 càc de thym, 1 potimarron, 1 L d'eau, huile d'olive, sel, poivre, 15 cL de crème végétale (ou crème fraîche), 1 càc de curry  
1 ou 2 tranches de saumon fumé, ciboulette

Couper l'échalote. Couper le potimarron en gros cubes. Dans une grande casserole, mettre un peu d'huile et faire revenir l'échalote et l'ail d'abord. Ajouter ensuite les cubes de potimarron et laisser cuire à feu doux durant 5 min. Verser l'eau, saler, poivrer et mettre le thym. Laisser cuire 20 minutes. Mixer finement. Couper le saumon fumé en fines tranches. Un peu avant de servir, monter la crème fraîche avec le curry. Servir le velouté avec un peu de crème au curry, de la ciboulette et du saumon fumé. Source : marmiton



Producteur



Distributeur