

Sorties de la semaine

VALENCIENNES (59) "NATUR' EXPO" - SALON DE LA BEAUTÉ, SANTÉ AU NATUREL, PLANTES & BIEN-ÊTRE...

Samedi 7 et Dimanche 8 OCTOBRE 2017

Au Complexe sportif Vauban - Avenue Magalotti, de 10h à 18h, Entrée adultes: 5 €, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans

Renseignements 06.83.07.44.06



Courrier des abonnés



Cette semaine comme la semaine dernière nous avons reçu plusieurs mails concernant les manifestations sur Lille jeudi après-midi et du fait que nous n'avons pas pu livrer un point relais situé en plein centre ville « les domaines qui montent » rue de l'hôpital militaire (nous avons dû au dernier moment livrer les sacs dans un point relais un peu plus éloigné).

Madame Amélie C. nous a indiqué :

« Bonjour, c'est impossible pour nous de nous rendre jusque-là. Je ne serai pas en mesure de récupérer le biocabas. C'est en effet beaucoup trop loin du point relais initial et ingérable pour le récupérer sous 24h. Serait il possible désormais d'anticiper les grèves, grâce aux préavis et d'avancer la livraison au mardi dans le point relais adéquat ? Un grand merci »

Malheureusement nous n'avons pas les moyens humains d'anticiper cela, la seule chose que nous puissions faire c'est vous proposer de vous livrer exceptionnellement ailleurs le temps que dure les manifestations, ou alors vous décaler pendant une semaine ou deux vos livraisons. Dans tous les cas, merci de prendre contact avec nous : biocabas@norabio.fr. Merci

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



Retrouvez-nous sur

www.biocabas.com



Facebook/biocabas



Biocabas

bio cabas
La nature à votre porte



Mardi 3 octobre

Nos maraichers travaillent maintenant sous tunnels, les plants de mâches sont repiqués (la gamme de verdure va s'étoffer) et c'est la fin des produits « pommés » c'est-à-dire qui ont un cœur bien formé comme les laitues, batavias.



Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Salade Batavia		X	X	Vert Tige (Wavrin, 59)
Carotte	X	X	X	J-Michel Sauvage (Courcelles le comte, 62)
Poireau	X	X	X	Stéphane Dreumont (Gremmevillers, 60)
Oignon rouge			X	Les jardins de l'Esat (Wattrelos, 59) et Olivier Halluin (Heudicourt 80)
Radis botte	X			Stephane Dreumont (Gremmevillers, 60)
Patidou		X		J. Laroche (Chocques, 62)
Pâtisson			X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59) et C. Galland (Fromelles, 59)
Poire Conférence	X	X	X	Benoit Outters (Wallon Cappel, 59)

Les recettes de la feuille de chou



Tarte poireaux saumon

Pour 6 pers :
Préparation :
20 minutes,
cuisson : 30
minutes.
4 petits
poireaux, 2
pavés de
saumon, 1
oignon, 1 pâte
feuilletée, 20 cl
de crème
liquide, 3 œufs,
gruyère râpé,
1 bouillon de
légumes, sel,
poivre

Préchauffer votre four th.6/7 (200°C). Couper finement l'oignon et les poireaux, les faire revenir dans une poêle et couvrir pendant 15 min. En fin de cuisson, ajouter 1 bouillon cube légumes et mélangez jusqu'à la fonte du bouillon. Étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte, la piquer avec une fourchette. Ajouter le mélange poireaux et oignon. Ensuite, faire cuire les pavés de saumon coupés en dés. Une fois les dés dorés, les rajouter sur votre fond de tarte. Mélanger les oeufs (jaunes d'oeuf + blancs d'oeuf) avec la crème liquide, et verser la préparation sur la tarte. Parsemer de gruyère râpé. Saler, poivrer et enfourner pendant 30 min. Servir votre tarte bien chaude avec une salade verte.
www.cuisineaz.com

Patidou sauce forestière



Pour 2 pers :
préparation : 20
min, cuisson : 50
min. 1 courge
Patidou, 2
tranches de
jambon blanc, 3
échalotes, 2
champignons
moyens (cèpes,
pleurotes ou
champignons de
Paris), 3 c à s de
crème fraîche
épaisse, 2 c à
soupe de persil
haché, huile

Préchauffer le four à 180°C. Découper un chapeau dans la courge à 2 cm de leur hauteur. Creuser l'intérieur afin d'enlever les graines. Badigeonner d'huile d'olive la chair du Patidou et l'intérieur du chapeau. Peler les échalotes. Émincer finement les échalotes et les champignons de Paris. Les faire revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Couper le jambon blanc en petits carrés. L'ajouter dans la poêle. Ajouter également la crème fraîche et 1 cuillère à soupe de persil. Mélanger et laisser réduire 1 minute. Saler et poivrer. Placer la farce à l'intérieur du Patidou. Positionner les chapeaux dessus et badigeonner d'huile d'olive. Enfourner pour 40 minutes. A la sortie du four, soulever les chapeaux afin de parsemer le patidou de persil restant. www.bioaddict.fr



Patidou versus



La courge Patidou,

parfois appelée courge Sweet Dumpling, est une variété coureuse produisant une dizaine de fruits par pied, de 8 à 15 cm de diamètre sur 6 à 10 cm de haut, 200 à 600 g.

La chair de la courge patidou est orangée, très fine, ferme, sucrée, au délicieux goût de noisette. Elle est aussi décorative que succulente.

Utilisations : crue : râpée en vinaigrette, cuite : purée, potage, bavarois, gâteau, tarte, confiture.

Pour 2
personnes :
préparation : 10
minutes,
cuisson : 30
minutes
1 pâtisson, 50 g
de riz, 50 g de
lardons
allumettes, 1
échalote, persil,
1 œuf, parmesan

Pâtisson farci

Laver le pâtisson. Couper le chapeau. Enlever les graines. Les faire cuire 15 minutes dans de l'eau salée. Égoutter, réserver. Faire cuire le riz. Égoutter, réserver. Hacher l'échalote. Couper en petits dés les lardons allumettes. Ciseler le persil. Pour finir faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'échalote, les petits lardons, l'équivalent d'un verre de riz, 1 cuillère à soupe de persil, sel et poivre. Incorporer 1 œuf battu. Remplir les pâtissons avec cette préparation. Les saupoudrer de parmesan râpé. Faire cuire au four 180° pendant 15 minutes.

www.marmiton.org



Pâtisson



La courge

Pâtisson Blanc est une variété non coureuse produisant de nombreux fruits, de 12 à 25 cm de diamètre, de 1 à 2,5 kg en moyenne. La chair de la courge Pâtisson blanc est blanche, épaisse, ferme, légèrement farineuse, peu sucrée avec un léger goût de fond d'artichaut. Récoltez jeune.

Utilisation : Froid à la vinaigrette, frit, sauté, en lasagnes, farci.