



Sorties de la semaine

Jeudi 16 novembre à 20h30, Séance ciné avec un documentaire de Guillaume Bodin à St Omer au cinéma « ociné » suivi d'un débat organisé par AIVES en présence du réalisateur. Une enquête passionnante sur plusieurs communes françaises qui n'ont pas attendu l'entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2017 de la loi Labbé interdisant l'utilisation des pesticides dans les espaces public pour changer leurs pratiques. Ce film mais aussi en avant les pionniers de la restauration collective biologique et leurs partenaires. Ces acteurs de terrain ne livrent pas de solutions toutes prêtes, mais décrivent plutôt les étapes qu'ils ont franchies pour mener à bien leurs projets. 5 € la place.

Courrier des abonnés



Mme Cambien, une de nos abonnés nous a envoyé ce mail, n'hésitez pas à la contacter si vous êtes intéressé : « Je me permets de vous présenter une initiative de mon fils de 9 ans qui a créé une association avec quelques copines de classe pour récolter des fournitures scolaires.

Au départ l'idée est à la fois solidaire et écolo. Il s'est dit qu'en fin d'année, beaucoup jetaient leurs fournitures pour avoir de nouvelles trouses, crayons... à la rentrée alors que des enfants n'ont pas de moyens de se payer toutes les fournitures. Il a donc lancé une collecte dans son école pour récupérer "les fonds de trousse". Et puis en septembre il y a eu l'ouragan Irma et les enfants se sont mis en tête de récolter des fournitures neuves pour les envoyer à une école touchée par l'ouragan à St Martin. Ils voudraient envoyer de quoi aider au moins une classe mais si possible plus. A ce jour on est à une vingtaine de kilos de fournitures On récolte donc +++ d'autant que 2 étudiants ont en plus contacté les enfants pour les aider sur le plan fournitures car ils participent en février au raid humanitaire 4L Trophy avec l'acheminement par voiture de 50kg de fournitures scolaires pour les enfants en difficulté au Maroc. Nous avons créé une page Facebook (qui s'appelle Feutres ET Compagnie) pour tenir régulièrement informé de ce que font les enfants et en plus aujourd'hui Victor notre fils a été appelé par une journaliste du journal pour enfants Mon Quotidien qui va faire un article sur cette initiative cette semaine. D'avance merci de votre aide Bien à vous Stéphanie CAMBIEN

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



Mardi 7 novembre 2017

Nos producteurs stockent les produits de conservation dans des hangars pour pouvoir les sortir au fur et à mesure de leurs commandes, on les appelle « légumes de garde » car ils conservent quelques mois pendant l'hiver, il s'agit des carottes, pommes de terre, céleris rave, oignons, navets...



Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Champignon brun	X	X	X	Dany Delignières (Toeufles, 80)
Pomme de terre ou Courge Musquée	X	X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59) ou V. Vandaele
Carotte	X	X	X	François Desruelles (Carvin, 62)
Chicorée pain de sucre		X	X	Guillaume Douchet (Beuvrequen, 62)
Oignon jaune			X	François Desruelles (Carvin, 62)
Pomme reinette des Capucins (variété ancienne à cuire et couteau)	X	X	X	Christine Boutin (Ambricourt, 62)

Les recettes de la feuille de chou



Pâté Pommes de terre

Prep : 30 min,
cuisson : 45 min.

Pour 6 pers :
Pâte : 250 g de farine, 150 g de beurre, 4 c à s d'eau, sel, le pâté : 7/8 pommes de terres, 200 g de lardons allumettes fumés, 25 cl de crème fraîche, sel, poivre, 1 jaune d'œuf



Mélanger la farine et le sel dans un robot, ajouter le beurre coupé en petits morceaux et remuer jusqu'à ce que cela ressemble à du sable grossier. Incorporer l'eau, cuillère par cuillère puis dès que la pâte s'amalgame arrêter. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et mettre au frigo pour 30 minutes. Pendant ce temps peler les pommes de terre, les laver et les couper à la mandoline. Les mélanger dans le plat avec le sel, le poivre et la crème. Faire revenir les lardons dans une poêle 2 minutes. Les mettre sur du papier absorbant pour enlever l'excédent de gras. Préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6. Sortir la pâte, la séparer en 2/3 et 1/3. L'étaler avec un rouleau, utiliser la plus grosse partie pour le dessous du pâté. Placer la pâte dans le fond du moule et remonter jusqu'au haut du plat. Garnir avec la moitié des pommes de terre, une couche de lardons et recouvrir avec le reste de pommes de terre. Recouvrir avec l'autre pâte étalée et souder les bords en pinçant les 2 pâtes ensemble. Avec un pinceau badigeonner le dessus du pâté au jaune d'œuf, puis faire un marquage avec le dos du couteau pour ne pas entailler la pâte. Faire un trou au milieu pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson. Mettre à cuire pour 45 à 60 minutes.

Pour 3 ou 4 pers : 450 g de champignons de Paris - une belle noisette de beurre - 2 gousses d'ail.
Pour le velouté : 50 g de beurre - 50 g de farine, 1 litre de bouillon de volaille (avec un cube) ou de lait, 1 dl de crème - 2 jaunes d'œufs (facultatif) - sel .

Velouté de champignons

Laver rapidement les champignons et les émincer. Cuire lentement votre beurre avec 2 belles gousses d'ail, y faire sauter 400 g de champignons émincés sans coloration (on conserve 50g de côté). Couvrir 5 mn pour qu'ils rendent leur eau. Ôter le couvercle. Dans une autre casserole, réaliser un roux avec le beurre et la farine. Verser le bouillon de volaille ou le lait sur le roux. Ajouter les champignons avec leur jus. Porter à petite ébullition une dizaine de minutes. Ajouter la crème en fin de cuisson ou un mélange crème + jaunes d'œufs pour un velouté (dans ce cas bien mélanger l'œuf et la crème auparavant et ajouter petit à petit en mélangeant bien). Mixer finement. Filtrer si nécessaire. Ajouter en garniture les champignons restants émincés finement et cuits au beurre.



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

Connaissez-vous la chicorée « Pain de sucre » ?



La pain de sucre fait partie de la grande famille des chicorées comme la scarole, l'endive, la frisée, le radicchio, la trévisse et la chicorée à café. C'est la descendante la plus directe de la chicorée sauvage, une chicorée sauvage améliorée. Sa forme cultivée nous vient du sud de la France, d'Italie et du sud de la Suisse. Cette plante développe des feuilles très amples, oblongues avec de grosses nervures. Les feuilles s'enroulent, serrées les unes contre les autres pour former une pomme allongée vert clair. Les feuilles internes blanchissent naturellement. La chicorée Pain de sucre est exceptionnelle par le volume des pommes, la largeur et la tendreté des feuilles et le goût de noisette relevé d'une pointe d'amertume, proche de l'amande. Comme toutes ses cousines, ses parties vertes sont amères, les personnes qui n'aiment pas enlèveront donc les premières feuilles pour arriver au cœur blanc de la pomme qui est plus doux.

En salade : Il faut les laver sans faire trop tremper et essorer les feuilles après les avoir séparées, retirer les nervures trop grosses. Emincer en coupant dans le travers.

Cuit : Les feuilles blanchies 1 min. à l'eau bouillante peuvent servir comme les feuilles de vigne grecques à recevoir une farce à base de riz collant. Émincé, on les fait sauter avec d'autres légumes : fleurettes de chou fleur blanchies, carottes ou betteraves râpées, poireaux émincés etc... pour accompagner riz, boulgour, escalopes (dinde, veau, porc), en gratin comme les endives au jambon.

Compote à la cannelle



Pour 4 pers. Prép 10 min, cuiss : 15 min, 1 kg de pomme, 50 g de beurre, 120 g de sucre blanc, ½ cuillère à café de cannelle

Peler les pommes et les couper en petit morceaux. Dans une casserole mettre les pommes, le beurre et le sucre et saupoudrer de cannelle. Mettre à cuire à feu doux pendant environ 15 min en remuant fréquemment. Mixer jusqu'à obtention de la texture désirée (on peut ajouter un peu d'eau pour la rendre plus liquide). Laisser refroidir et déguster.



SCI



Producteur



Distributeur



Sorties de la semaine

Jeudi 16 novembre à 20h30, Séance ciné avec un documentaire de Guillaume Bodin à St Omer au cinéma « ociné » suivi d'un débat organisé par AIVES en présence du réalisateur. Une enquête passionnante sur plusieurs communes françaises qui n'ont pas attendu l'entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2017 de la loi Labbé interdisant l'utilisation des pesticides dans les espaces public pour changer leurs pratiques. Ce film mais aussi en avant les pionniers de la restauration collective biologique et leurs partenaires. Ces acteurs de terrain ne livrent pas de solutions toutes prêtes, mais décrivent plutôt les étapes qu'ils ont franchies pour mener à bien leurs projets. 5 € la place.

Courrier des abonnés



Mme Cambien, une de nos abonnés nous a envoyé ce mail, n'hésitez pas à la contacter si vous êtes intéressé : « Je me permets de vous présenter une initiative de mon fils de 9 ans qui a créé une association avec quelques copines de classe pour récolter des fournitures scolaires.

Au départ l'idée est à la fois solidaire et écolo. Il s'est dit qu'en fin d'année, beaucoup jetaient leurs fournitures pour avoir de nouvelles trouses, crayons... à la rentrée alors que des enfants n'ont pas de moyens de se payer toutes les fournitures. Il a donc lancé une collecte dans son école pour récupérer "les fonds de trousse". Et puis en septembre il y a eu l'ouragan Irma et les enfants se sont mis en tête de récolter des fournitures neuves pour les envoyer à une école touchée par l'ouragan à St Martin. Ils voudraient envoyer de quoi aider au moins une classe mais si possible plus. A ce jour on est à une vingtaine de kilos de fournitures On récolte donc +++ d'autant que 2 étudiants ont en plus contacté les enfants pour les aider sur le plan fournitures car ils participent en février au raid humanitaire 4L Trophy avec l'acheminement par voiture de 50kg de fournitures scolaires pour les enfants en difficulté au Maroc. Nous avons créé une page Facebook (qui s'appelle Feutres ET Compagnie) pour tenir régulièrement informé de ce que font les enfants et en plus aujourd'hui Victor notre fils a été appelé par une journaliste du journal pour enfants Mon Quotidien qui va faire un article sur cette initiative cette semaine. D'avance merci de votre aide Bien à vous Stéphanie CAMBIEN

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



Mardi 7 novembre 2017

Nos producteurs stockent les produits de conservation dans des hangars pour pouvoir les sortir au fur et à mesure de leurs commandes, on les appelle « légumes de garde » car ils conservent quelques mois pendant l'hiver, il s'agit des carottes, pommes de terre, céleris rave, oignons, navets...



Le contenu de votre panier

Produits	Solo	Classique	Familial	Producteurs
Champignon brun	X	X	X	Dany Delignières (Toeufles, 80)
Pomme de terre ou Courge Musquée	X	X	X	Serge Dreumont (Louvignies Quesnoy, 59) ou V. Vandaele
Carotte	X	X	X	François Desruelles (Carvin, 62)
Chicorée pain de sucre		X	X	Guillaume Douchet (Beuvrequen, 62)
Oignon jaune			X	François Desruelles (Carvin, 62)
Pomme reinette des Capucins (variété ancienne à cuire et couteau)	X	X	X	Christine Boutin (Ambricourt, 62)

Les recettes de la feuille de chou



Pâté Pommes de terre

Prep : 30 min,
cuisson : 45 min.

Pour 6 pers :
Pâte : 250 g de farine, 150 g de beurre, 4 c à s d'eau, sel, le pâté : 7/8 pommes de terres, 200 g de lardons allumettes fumés, 25 cl de crème fraîche, sel, poivre, 1 jaune d'œuf



Mélanger la farine et le sel dans un robot, ajouter le beurre coupé en petits morceaux et remuer jusqu'à ce que cela ressemble à du sable grossier. Incorporer l'eau, cuillère par cuillère puis dès que la pâte s'amalgame arrêter. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et mettre au frigo pour 30 minutes. Pendant ce temps peler les pommes de terre, les laver et les couper à la mandoline. Les mélanger dans le plat avec le sel, le poivre et la crème. Faire revenir les lardons dans une poêle 2 minutes. Les mettre sur du papier absorbant pour enlever l'excédent de gras. Préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6. Sortir la pâte, la séparer en 2/3 et 1/3. L'étaler avec un rouleau, utiliser la plus grosse partie pour le dessous du pâté. Placer la pâte dans le fond du moule et remonter jusqu'au haut du plat. Garnir avec la moitié des pommes de terre, une couche de lardons et recouvrir avec le reste de pommes de terre. Recouvrir avec l'autre pâte étalée et souder les bords en pinçant les 2 pâtes ensemble. Avec un pinceau badigeonner le dessus du pâté au jaune d'œuf, puis faire un marquage avec le dos du couteau pour ne pas entailler la pâte. Faire un trou au milieu pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson. Mettre à cuire pour 45 à 60 minutes.

Velouté de champignons

Laver rapidement les champignons et les émincer. Cuire lentement votre beurre avec 2 belles gousses d'ail, y faire sauter 400 g de champignons émincés sans coloration (on conserve 50g de côté). Couvrir 5 mn pour qu'ils rendent leur eau. Ôter le couvercle. Dans une autre casserole, réaliser un roux avec le beurre et la farine. Verser le bouillon de volaille ou le lait sur le roux. Ajouter les champignons avec leur jus. Porter à petite ébullition une dizaine de minutes. Ajouter la crème en fin de cuisson ou un mélange crème + jaunes d'œufs pour un velouté (dans ce cas bien mélanger l'œuf et la crème auparavant et ajouter petit à petit en mélangeant bien). Mixer finement. Filtrer si nécessaire. Ajouter en garniture les champignons restants émincés finement et cuits au beurre.

Pour 3 ou 4 pers : 450 g de champignons de Paris - une belle noisette de beurre - 2 gousses d'ail.
Pour le velouté : 50 g de beurre - 50 g de farine, 1 litre de bouillon de volaille (avec un cube) ou de lait, 1 dl de crème - 2 jaunes d'œufs (facultatif) - sel .



Végétarien



Gourmand



Sucré



Salé

Connaissez-vous la chicorée « Pain de sucre » ?



La pain de sucre fait partie de la grande famille des chicorées comme la scarole, l'endive, la frisée, le radicchio, la trévisse et la chicorée à café. C'est la descendante la plus directe de la chicorée sauvage, une chicorée sauvage améliorée. Sa forme cultivée nous vient du sud de la France, d'Italie et du sud de la Suisse. Cette plante développe des feuilles très amples, oblongues avec de grosses nervures. Les feuilles s'enroulent, serrées les unes contre les autres pour former une pomme allongée vert clair. Les feuilles internes blanchissent naturellement. La chicorée Pain de sucre est exceptionnelle par le volume des pommes, la largeur et la tendreté des feuilles et le goût de noisette relevé d'une pointe d'amertume, proche de l'amande. Comme toutes ses cousines, ses parties vertes sont amères, les personnes qui n'aiment pas enlèveront donc les premières feuilles pour arriver au cœur blanc de la pomme qui est plus doux.

En salade : Il faut les laver sans faire trop tremper et essorer les feuilles après les avoir séparées, retirer les nervures trop grosses. Emincer en coupant dans le travers.

Cuit : Les feuilles blanchies 1 min. à l'eau bouillante peuvent servir comme les feuilles de vigne grecques à recevoir une farce à base de riz collant. Émincé, on les fait sauter avec d'autres légumes : fleurettes de chou fleur blanchies, carottes ou betteraves râpées, poireaux émincés etc... pour accompagner riz, boulgour, escalopes (dinde, veau, porc), en gratin comme les endives au jambon.

Compote à la cannelle



Pour 4 pers. Prép 10 min, cuiss : 15 min, 1 kg de pomme, 50 g de beurre, 120 g de sucre blanc, ½ cuillère à café de cannelle

Peler les pommes et les couper en petit morceaux. Dans une casserole mettre les pommes, le beurre et le sucre et saupoudrer de cannelle. Mettre à cuire à feu doux pendant environ 15 min en remuant fréquemment. Mixer jusqu'à obtention de la texture désirée (on peut ajouter un peu d'eau pour la rendre plus liquide). Laisser refroidir et déguster.



SCI



Producteur



Distributeur