



Plaine de vie

42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville

0139352736

www.plainedevie.org

Feuille de Phou

n°854

Jeudi 13 avril 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : blette, poireau ou radis rose, rhubarbe, ratatouille, ciboulette + surprise

Grand panier : blette, rhubarbe, salade, ciboulette + surprise

Attention: la composition des paniers peut varier d'un point de départ à l'autre. Merci de votre compréhension.

Valeur monétaire des paniers : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 9.60 € et les paniers familiaux à 13.50 €.

Les rendez-vous nature du mois!

19-04: Atelier découverte: Empreinte feuille tapée

20-04: Assemblée Générale de Plaine de Vie!!!

Connaissez-vous l'ODER?

L'ODER Opération Débarras et Entraide Régionale, est une association loi 1901 regroupant de très nombreux bénévoles de plus de 80 communes des environs de Montmorency. Elle a pour objectif d'aider financièrement les associations qui s'occupent de personnes âgées, handicapés et de familles en difficulté. Chaque année, le dimanche précédant l'Ascension, l'ODER effectue **un grand ramassage** : 120 jeunes dans 40 camions viennent à votre domicile débarrasser tous les objets que vous souhaitez nous donner et que nous pourrions revendre. Meubles, antiquités, tableaux, bibelots, livres, revues, tapis, literie, appareils électroménagers, luminaires, vêtements, matériel de puériculture, chaussures, maroquinerie, outils, vélos, cycles, vaisselle, jouets, disques, TV, HIFI, informatique, accessoires de jardin et de sport : tout ce qui est ramassé est revendu dans un **grand marché aux puces caritatif**, le jeudi de l'Ascension et le week-end suivant, à Montmorency. Chaque année la plus grande brocante de charité d'Ille-de-France au profit des personnes défavorisées a lieu à Montmorency : c'est l'O.D.E.R! Pour la réussite de cette opération, l'association **recherche des bénévoles qui souhaite retrousser leurs manches quelques heures pendant la semaine de l'Ascension !**

Curry de rhubarbe au lait de coco

(pour 4 personnes)

-5 tiges de rhubarbe (coupées en tronçons de 3 cm environ)

-1 oignon

-2 gousses d'ail

-1 piment vert

-2 càc de graines de moutarde

-1 càc de graines de cumin

-1/4 de càc de cardamome moulue

-1/4 de càc de gingembre moulu

-2 càc de curry madras

-2,5 càs de sucre de palme (*ou sucre roux*)

-1 pincée de sel

-20 cl de lait de coco

-3 càs d'huile végétale

Faites chauffer l'huile et faites-y dorer les graines de moutarde et de cumin (mettez un couvercle car ça saute partout!) pendant 1 min environ. Ajoutez l'oignon haché et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit fondant. Ajoutez ensuite l'ail, le piment épépiné et haché, le gingembre, la cardamome, le curry et le sucre. Laissez caraméliser puis ajoutez la rhubarbe. Mélangez, couvrez et faites compoter 8 min en remuant de temps en temps. Versez le lait de coco et salez. Mélangez, portez à ébullition et couvrez. Laissez mijoter 5 minutes sur feu doux. Dégustez avec du riz chaud.

Annonce

Pendant tout le mois d'avril
Plaine de Vie organise une vente
de plants tous les jeudi après-
midi pendant la distribution des
paniers.

Vous pourrez en acheter
à l'unité ou en caissettes de 10 à
20€ en vrac.

On vous attend nombreux!

Tarte blettes, ail et ricotta

Pour 4 à 8 personnes

- 1 pâte brisée
- 250 à 400g de feuilles de blettes
- 2 gousses d'ail
- 400g de ricotta
- 200g de brousse
- 4 œufs
- huile
- sel, poivre

Faites précuire la pâte pendant 15 à 20 minutes à 210°C.

Rincez, égouttez, séchez puis émincez les feuilles de blettes. Épluchez les gousses d'ail que vous émincerez.

Dans une grande poêle antiadhésive, faites suer les feuilles de blettes dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'ail. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes. Laissez cuire jusqu'à ce que les blettes soient bien sèches.

Pendant ce temps, battez les œufs avec la ricotta. Salez et poivrez. Réservez.

Sur la pâte précuite, disposez le mélange de blette puis celui des œufs.

Enfournez dans le bas du four puis faites cuire 35 minutes à 190°C.
Servez tiède.

Quiche aux carottes, poireaux et 4 épices

1 pâte brisée à gâteau déjà abaissée ronde

6 carottes

2 poireaux

curry

paprika

poivre de cayenne

120 g de gruyère râpé

Demi crème liquide

huile d'olive

sel, poivre

Préchauffez le four à 200°C (th.6/7).

Dans une bassine d'eau, lavez les carottes et les poireaux.

Parez les poireaux, puis pelez les carottes.

Sur une planche de cuisine, taillez-les en morceaux.

Mettez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle sur feu.

Laissez chauffer et faites-y revenir les légumes pendant 10 min. Salez, poivrez et ajoutez du poivre de Cayenne, du curry et du paprika à votre convenance.

Puis, mélangez soigneusement.

Disposez la pâte sur une plaque à tarte et avec une fourchette, piquez-la.

Parsemez-la de gruyère râpé et recouvrez-la avec les légumes cuits.

Ajoutez un peu de demi-crème liquide puis enfournez.

Laissez cuire pendant 30 min en vérifiant la cuisson.

Mesdames, Messieurs les adhérents de Plaine de Vie, vous êtes convoqués à l'**Assemblée générale** de l'Association qui aura lieu

Jeudi 20 avril 2017 de 20h30 à 23h

A la salle des cèdres 95 330 Domont

1, rue du Maréchal Joffre.

Ordre du jour :

1. Présentation du plan de culture par Hélène, chef de culture.
2. Rapport d'activité présenté par la directrice.
3. Rapport financier présenté par le trésorier. Intervention du commissaire aux comptes.
4. Rapport moral présenté par la Présidente.
5. Questions diverses.

Les élections au Conseil d'administration.

La réunion se terminera autour du verre de l'amitié. Les volontaires qui voudront nous faire goûter leurs spécialités salées ou sucrées seront les bienvenus !

N'oubliez pas que ce jour-là, seront élus les représentants des adhérents de Plaine de Vie au conseil d'administration. Si vous êtes candidats, présentez-votre candidature dès maintenant auprès du siège de l'association

Votre présence à cette Assemblée Générale est pour nous un soutien, aussi, en cas d'empêchement, donnez un pouvoir à la personne de votre choix en remplissant le formulaire ci-dessous.

La Présidente, Simone PLANA

M. Mme.....

J'assisterai à l'Assemblée Générale : oui non

Je souhaite être candidat(e) au Conseil d'Administration : oui non

Je donne pouvoir à M. Mme Pour me représenter à l'Assemblée Générale de Plaine de Vie le 20 avril 2017

Fait à Le

Signature :



Plaine de vie



Cette action est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion. » 2014-2020