



## Contenu des paniers :

Petit panier: courge, poireau, oignon, thym

Grand panier: courge, poireau, chou rave/fenouil, mesclun/salade, oignon

**Attention, la composition varie entre les points de dépôt!**

## Valeur monétaire des paniers :

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 10.25 € et les paniers familiaux à 15.00 €.

Dernière chance pour vous de faire le plein de tomates vertes (pas mures). Vous pouvez soit les faire mûrir dans du papier journal ou dans un sac avec des pommes, ou concocter des petits plats à base de tomates vertes. Des intéressés?

## Muffins aux tomates vertes

- 1 cuillère à café (5g) de gingembre
- 1/2 cuillère à café (2g) de cannelle
- 1 cuillère à café (5g) de sel
- 1 cuillère à café (5g) de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café (5g) de levure
- 3 tasses (345g) de farine

### Préparation 2 :

- 2 œufs battus
- 2 tasses (450g) de sucre
- 1 c à thé (0,5 cl) de vanille
- 3/4 tasse (19 cl) d'huile
- 2 tasses (50 cl) de tomates vertes (non cuites) passées au robot finement ou au hache-viande
- 1 tasse (25 cl) de raisins secs

#### Étape 1 :

Mélanger les ingrédients de la préparation 1 et mettre de côté.

Mélanger dans un autre bol ceux de la préparation 2.

#### Étape 2 :

Mixer les 2 préparations en ajoutant 1 tasse de raisins secs.

Cuire au four à 350 F. de 25 à 30 minutes.

## Les animations du mois prochain:

Atelier cuisine : Mercredi 6 décembre

Marché de Noël solidaire : jeudi 7 décembre

Atelier jardin : Mercredi 13 décembre

Allez on s'inscrit et on vient passer un bon moment avec l'animatrice nature!!

Tarif: 2 €. Atelier ouvert à tous

## Cake au poireau et au curry

- Poireaux en rondelles cuits à la vapeur : 250 g
- Farine : 250 g
- Oeufs entiers : 4
- Huile d'olive : 4 cuil. à soupe
- Petit verre de lait : 1
- Levure chimique : 1 sachet
- Curry en poudre : 0,5 cuil. à café
- Beurre pour le moule (un peu)
- Sel : 1 cuil. à café
- Poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mélangez la farine avec la levure, le curry, le sel et du poivre dans un saladier. Faites un trou au milieu et ajoutez les œufs, l'huile d'olive et le lait. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène. Ajoutez ensuite les rondelles de poireaux et mélangez à nouveau.
3. Versez dans un moule à cake bien beurré. Enfournez 1 h.

Le boulanger de Saint-Leu sera parmi nous le jeudi 1er décembre lors du marché de Noël. Merci par avance de commander et de venir retirer votre pain le jour J entre 16h et 19h.

Commande de pains artisanaux traditionnels au levain naturel

Farines de meules d'Ile-de-France & gros sel de Guérande

**Pétrissage et façonnage à la main - cuisson au four à bois**

Pains de 300g

Nom :

Produit	Tarif en TTC	Quantité
Pain bis	2,20	
Pain complet	2,20	
Pain de seigle	2,20	
Pain Méteil	2,20	
Pain bis pavot	2,40	
Pain bis sésame	2,40	
Pain bis Tournesol	2,40	
Pain méteil aux raisins	2,80	
Pain bis aux noix	2,80	
Pain à la châtaigne	3,00	
Petit Epeautre	3,20	

# Des nouvelles des champs

Pour vous donner un petit aperçu de ce qu'il s'est passé sur les terrains à Plaine de Vie le mois dernier, voici un petit condensé:

## A Ezanville:

Ont été semés sous pépinière :

3500 plants d'épinards

770 plants de laitue en mélange toutes saisons

1 plateau d'oignons blancs

2900 plants de pourpier

3000 plants de mâche

924 plants de laitue Ferega

1000 plants de laitue Kiber

Au niveau des récoltes, nous avons eu la fin des légumes d'été (tomates, tomates cerise, courgettes, poivrons, aubergines, concombres, haricots, rhubarb chard, pâtissons) et les légumes d'automne (poirées, mizuna, salades, tat-soï, pak choï, radis, mesclun, courges, rhubarbe, noix) Quelques aromates également: ciboulette, persil, thym, coriandre et basilic.

Maladies: Au cours du mois, nous avons été victimes d'attaques répétées et de grande ampleur de la part des pucerons noirs et des limaces. Les limaces s'attaquent à l'ensemble des cultures de feuillus et de choux (à savoir la majorité des espèces cultivées en automne). Les radis sont également attaqués, mais l'association avec les oignons semble bénéfique. Par ailleurs, la racine elle-même est plutôt épargnée.

Traitement réalisés : ramassage quotidien à la main + utilisation d'anti-limaces en bords de planches.

Les pucerons noirs s'attaquent quasi exclusivement aux blettes, qu'elles recouvrent. Ceci explique l'aspect « sale » de nos blettes, que nous prenons pourtant le temps de nettoyer une à une.

Traitement réalisés : 2 passages de purin de tomate concocté maison avec des branches et feuilles saines de tomates. Efficacité qui reste à prouver, les 2 passages ayant été tardifs.

Constat : les pucerons attaquent davantage les blettes sur bâche opaque que celles mises directement en terre.

## A Saint-Brice:

### **Récoltes**

Rhubarbe, mizuna et salades.

### **Plantations**

Aucune plantation effectuée (trop tard pour les plantations plein air).

### **Traitements / maladies**

Limaces : actions systématiques de ramassage au niveau des choux.

Piérides : 2 traitements au BT des choux.

### **Travaux d'entretien divers**

Gros travaux de désherbage des parcelles de poireaux et de choux ; buttage des poireaux et choux ;

Les choux sont protégés du froid par des voiles d'hivernage P17.

Dégagement des couvercles des regards des vannes d'irrigation situés dans la rue et vidange du circuit complet (tuyaux et vannes sur le terrain) pour éviter la casse par le gel pendant cet hiver

Débroussaillage du terrain effectué par les Espaces Verts.

Débroussaillage et désherbage régulier des plants de kiwis et des pruniers. Il y a des repousses régulières des ronces qui prospèrent sur l'ensemble du verger.

Déchaumage des parcelles non occupées. Destruction du couvert végétal.

