



Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont - Saint-Brice - Saint-Leu - Ezanville:

Petit panier: poireau, chou, pomme de terre, courge, salade, mâche/mesclun (pour Ezanville)

Grand panier: poireau, chou, pomme de terre, courge, radis rond, radis noir, salade, mâche

Valeur monétaire des paniers de cette semaine : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 11.40 € et les paniers familiaux à 20.30 €.

UNE SEMAINE, UN PORTRAIT

Je m'appelle Uddin, je suis né et j'ai grandi au Bangladesh. Actuellement j'ai 65 ans et j'habite à Garges-les-Gonesse.

Lorsque j'ai du temps libre j'aime me promener seul, dans les parcs et les jardins. Si je devais me définir en quelques mots je dirai que je suis une personnes silencieuse et honnête, depuis que je suis petit je n'aime pas les mensonges, je n'aime pas me battre...

Lorsque j'étais jeune je voulais devenir footballeur.

Aujourd'hui je suis à Plaine de Vie depuis 8 mois et souvent je suis en maraîchage, je m'occupe des semis, des plantations, des récoltes...

Après Plaine de Vie j'aimerais ouvrir mon magasin, ou je vendrai des légumes, des épices, du riz, j'aimerais ouvrir une épicerie.



TATIN DE CHOU ROUGE

- 1/2 chou rouge
- 1 gros oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 1 rouleau de pâte brisée pré-étalée
- sel et poivre du moulin
- Pour le caramel :
- 100 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 30 g de beurre demi-sel

Émincer finement le chou rouge et l'oignon rouge. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez-y l'oignon, laissez suer 3 minutes. Mettez le chou émincé, le vinaigre, le sucre, salez et poivrez, puis laissez cuire à feu doux 10 minutes. Préchauffez le four à 180 °c. Préparez le caramel : dans une casserole, faites fondre le sucre en poudre avec l'eau et laissez cuire doucement à feu doux sans remuer. Le caramel va prendre une couleur ambrée. Ajoutez le beurre en morceaux et mélangez bien le tout. Versez le caramel dans un moule à tatin ou à manqué. Déposez par-dessus le mélange chou-oignon et tassez bien. Déroulez la pâte et déposez-la sur le chou. Veillez à bien faire glisser les bords de la pâte entre le chou et les parois du moule. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et enfournez pour 30 minutes. À la fin de la cuisson, laissez reposer la tarte 5 minutes et démoulez-la en la retournant rapidement sur une assiette. Vous pouvez servir cette tarte les noisettes concassées.

Cuisinez, savourez... puis si vous le souhaitez, partagez / déposez (ci-dessous) votre avis sur cette recette.

Chaussons aux poireaux

- 6 poireaux
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à c. de farine
- 200g d'edam
- 3 cuillères à soupe de crème
- 30g de beurre
- 1 pincée de curry
- poivre
- sel

Rincez plusieurs fois les Poireaux. Coupez-les en rondelles.

Faites fondre doucement le beurre dans une sauteuse.

Placez-y les poireaux. Ajoutez 4 c à soupe d'eau. Salez et poivrez.

Laissez cuire sur feu doux 7 à 8mn, en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.

Préchauffez le four sur thermostat 7 (210°C).

Délayez la farine dans la crème. Versez-la sur les poireaux.

Ajoutez l'édam grossièrement râpé. Assaisonnez de curry.

Corrigez l'assaisonnement en sel en poivre si nécessaire.

Mélangez bien et laissez refroidir.

Déroulez la pâte feuilletée sur le plan de travail et, en vous servant d'un grand bol retourné, puis découpez-y 4 disques. Répartissez-y les poireaux.

Repliez les disques en deux pour former des chaussons.

Humectez légèrement les bols et rincez-les pour les souder.

Badigeonnez la surface des chaussons du jaune d'œuf battu avec une c à soupe d'eau. Placez-les sur la plaque à pâtisserie.

Glissez-les au four et laissez cuire 15mn environ, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés.

Coupez chaud. Accompagné d'une salade de saison.

Sondage thèmes formations EV

Avez-vous reçu l'information concernant la formation rosiers du 8 mars qui a lieu à Plaine De Vie de 14h à 17h ?

Vous êtes-vous senti concernés ?

Si, non pourquoi ?

.....

Si oui :

Quels sont les thèmes que vous souhaiteriez voir aborder ?

- Taille des rosiers (8 mars 2019)
- Taille des arbustes à floraison estivale (29 mars 2019)
- Taille des arbustes à floraison printanière (12 avril 2019)
- Entretenir son jardin en 0 phyto (26 avril 2019)
- Entretenir ma pelouse (17 mai 2019)
- Préparer son jardin à l'hiver (18 octobre 2019)
- Autres thèmes :

Etes-vous disponibles :

- | | | |
|---|-------|------------|
| <input type="checkbox"/> Lundi | matin | après midi |
| <input type="checkbox"/> Mardi | matin | après midi |
| <input type="checkbox"/> Mercredi | matin | après midi |
| <input type="checkbox"/> Jeudi | matin | après midi |
| <input type="checkbox"/> Vendredi | matin | après midi |
| <input type="checkbox"/> Eventuellement le samedi | matin | après midi |

Le montant de la formation :

Aujourd'hui, le montant pour 3 heures de formation incluant de la théorie et de la pratique est de 30€ pour un groupe de 10 personnes.

Est-ce adapté à votre attente ?

- Oui
- Non – si non, à quel tarif êtes-vous prêts à participer?.....

A quelle fréquence seriez-vous prêt à participer ?

- 2 fois/an
- 3fois/ an
- à toutes les séances

Animations Nature 2019
De Plaine de Vie
Inscription: 01.39.35.27.36
animation-nature@plainedevie.org
Horaires: 14h-16h
Tarif: 2 € par foyer

9 janvier: Atelier jardin: Passage au jardin
16 janvier: Atelier cuisine: Recette découverte
23 janvier: Atelier découverte: Fabrication de produits à caractère naturels
6 février: Atelier jardin: Le jardin se refait une beauté!
20 février: Atelier cuisine: Les semis peuvent commencer
13 février: Cuisine de saison!
27 mars: Atelier découverte: Fabrication de cosmétiques naturels
13 mars: Atelier cuisine: Dégustation de spécialités végétales
20 mars: Le printemps: Le jardin se refait une beauté!

Janvier février mars

Plaine de Vie propose
la formation "Taille de Rosiers"

Vendredi 8 mars 2019

14h - 17h

Coût: 30 €

Inscription avant le 21 février
formation.parnature@gmail.com
Contact: 01.39.35.27.36

VACANCES NATURE: DÉCOUVRIR L'ART AU JARDIN

Lundi 25/02: Fresque murale
Mardi 26/02: Tissages de décorations pour le jardin
Mercredi 27/02: Apprenti musicien: fabrication d'un mur musical
Jeudi 28/02: Land art: créations végétales
Vendredi 01/03: Après-midi poétique: contes, histoires participatives et balade d'inspiration

Inscription obligatoire
01.39.35.27.36
animation-nature@plainedevie.org
42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

14h00-16h30
15€ par famille et par jour ou
50 € par famille et par semaine
(goûter inclus chaque jour)

FONDATION GROUPE RATP
Fédération Linnéenne
Plaine de vie

