



Contenu des paniers de cette semaine:

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

Petit panier: pomme de terre, courge, poireau, salade, radis noir, mâche

Grand panier: chou, pomme de terre, courge, poireau, salade, radis, betterave, 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 10.40 € et les paniers familiaux à 18.21 €.

UNE SEMAINE, UN PORTRAIT

Je m'appelle Sabrina et j'ai 41ans. Je suis née à Conflans et j'ai grandi à Jouy le Moutier.

Aujourd'hui j'habite à Piscop et lorsque j'ai du temps libre j'aime me promener, j'aime marcher.

Si je devais me définir en un mot je dirai que je suis quelqu'un de pétillant.

Quand j'étais petite je voulais devenir vétérinaire et mon idole était Doc Gynéco.

En ce moment j'écoute beaucoup Gungun de *Marnik et Smack* mais sinon j'écoute de tout.

Je suis à Plaine de vie depuis Septembre et depuis que je suis à l'association j'ai appris beaucoup de choses, je suis devenue plus sociable et plus ouverte d'esprit. Ici je m'occupe des espaces verts..



La photo de la semaine:

Récolte du mesclun à 4 pattes dans les serres hier matin



Le saviez-vous?

Vous pourriez avoir Plaine de Vie en ami Facebook et vous ne le saviez pas? Il est temps de remédier à cela. Vous pouvez être informé en temps réel des actualités de l'association. Il suffit de nous demander en ami sur <https://www.facebook.com/plainedevie.ezanville>



OPERATION BOUCHE A BOUCHE!!

Inédit ! Cette année, Plaine de Vie vous propose un jeu concours !

Pour participer, rien de plus simple, il vous suffit de parrainer un nouvel adhérent. Vous gagnerez ainsi un lot et aurez contribué au projet social de Plaine de Vie en participant activement à l'insertion de personnes en difficultés sociales et professionnelles.

1 nouvel adhérent parrainé par vous = 1 jus de pommes proposé par Plaine de Vie



APPEL AUX DONS

Nous sommes à la recherche de matériel en tous genres:

- vieux collants troués
- chaussettes orphelines

Merci d'avance !!

Rillettes de poireaux

Beignet plat de courge

Ingrédients :

- 2 poireaux
 - Fromage frais (à convenance)
 - 1 échalote
- Des marrons

1 Préparation :

1. Dans une sauteuse, faites revenir doucement les poireaux coupés en rondelles, salez et poivrez.
2. Laissez cuire.
3. Dans un mixeur (robot), versez la préparation, ajoutez les portions de fromage frais et mixez.
4. Mixer quelques marrons. Saupoudrer sur les rillettes.

Servez.

Pickles de radis

Ingrédient :

Pour un bocal :

- 20 cl de vinaigre de cidre
- 60 g de sucre en poudre
- 1 cc de poivre noir en grain
- 1/2 botte de radis (ou environ 100gr de radis noirs)
- 1/2 cc de sel fin

Préparation :

Versez le vinaigre, le sucre et le sel ensemble dans une casserole. Portez à ébullition et laissez à frémissement pendant 5 minutes. Mélangez pour que le sucre soit bien dissout. Pendant ce temps, lavez les radis, essayez-les et équeutez-les. Placez-les dans un bocal en verre.

Ajoutez les grains de poivre.

Versez le vinaigre encore chaud dans le bocal. Refermez-le et laissez refroidir avant de le placer au réfrigérateur.

Patientez 12 heures avant de les utiliser en cuisine.

VACANCES NATURE: DECOUVRIR 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
Fondation Lenarché
Plaine de vie

Ingrédients :

Pour 20 pièces environ :

- 500 g de courge (citrouille, potiron, etc)
- Jus de citron
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 6 cuillères à soupe de lait
- 1 oeuf
- 150 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile de friture
- 1 pincée de sucre glace

Préparation :

1. Faire cuire la courge à l'eau.
2. L'écraser finement (à la fourchette), ajouter la vanille, le sucre, le lait et l'œuf battu.
3. Bien mélanger.
4. Verser la farine.
5. Faire chauffer de l'huile dans une grande poêle (de quoi couvrir le fond).
6. Déposer des petits tas de pâte suffisamment espacés, les retourner rapidement et les aplatir le plus possible à la fourchette.
7. Quand les « tourtelles » sont couleur brun-doré, les mettre sur du papier absorbant, puis les disposer dans un plat et saupoudrer de sucre glace.
8. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte ou de la pâtissière.

*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

