Plaine de vie
42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville
01.39.35.27.36 mail: adherents@plainedevie.org
www.plainedevie.org
Facebook: Plaine de Vie Ezanville

Feuille de Chou n°955

Jeudi 21 mars 2019

Contenu des paniers de cette semaine:

Petit panier: mesclun, poireau, chou, salade

Grand panier: mesclun, poireau, courge, mâche, pomme de terre

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 19.40 €.

Fleur de courgette rencontrée en pépinière

L'apologie du printemps

Comme vous le savez, certaines communautés fêtent la nouvelle année au printemps! Cela ne prendrait-il pas tout son sens puisqu'une nouvelle ère commence? L'hiver est derrière nous, et son flot de toussotements et de gros manteaux. L'hiver semble toujours un peu trop long et lorsque le printemps est là, n'a-t-on tout simplement pas envie de célébrer son arrivée comme il se doit?

L'espoir revient et nous donne ce sourire béat aux lèvres, pourvu que l'air soit doux et qu'un rayon de soleil vienne nous éblouir.

N'est-ce pas la plus belle saison pour repartir à zéro comme le fait la nature après avoir hiberné tout l'hiver? N'est-ce pas le moment de les faire ces résolutions qu'on a déjà oubliées le 2 janvier? Il est grand temps de renaître puisqu'une nouvelle ère commence !

Et si on fêtait la nouvelle année aujourd'hui?

Comme on est jeudi, qu'il fait beau et que c'est le printemps, c'est la meilleure occasion pour ouvrir le café solidaire!

Pour ceux et celles qui ne connaissent pas encore le café solidaire, c'est un café qui ne peut avoir lieu généralement lorsqu'il fait beau, le jeudi après-midi, lors de la distribution des paniers. Nous faisons des gâteaux de saison accompagnés d'une tisane aux aromatiques du jardin.

Vous arrêterez-vous pour le goûter? :)

Tatiana, du réseau des adhérents

Tatiana, du réseau des adhérents

Fèves se développant bien en serre

Les poivrons encore tous petits !

Voiles remontées dans la pépinière

Pieds de tomate en quantités étourdissantes dans la pépinière

Carottes au boulghour

Ingredients

- 6 carottes,
- 180g de boulgour,
- 1 oignon,
- coriandre en graine ou ciselée,

2 càs huile d'olive,

Préparation

- Couper les carottes en rondelles.
- Dans un faitout, faire dorer l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les carottes et faire dorer.
- Baisser le feu et cuire 10 min. ajouter le boulgour en remuant. Mouiller avec 2 fois le volume d'eau bouillante, saler et poivrer. Ajouter la coriandre

Cuire 15 min à feu doux.

Soupe de poireaux et banane plantain

- 2 blancs de poireau
- 1 banane plantain
- bouillon de volaille
- sel, poivre

Lavez et émincez les blancs de poireau. Pelez la banane plantain et coupez-la en rondelles.
Versez 5 tasses de bouillon de volaille dans une casserole au feu et ajoutez les poireaux et la banane. Laissez cuire15 min à feu doux.
En fin de cuisson, vous devez obtenir des légumes tendres. Mixez la soupe, salez et poivrez.
Servez.

Tartelettes aux poireaux

- 1 rouleau de pâte brisée
- 50 g de sucre roux
- 2 poireaux
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de crème fraîche

1 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique
Préchauffez le four à 180°C (th.6).
Déroulez la pâte et découpez 6 cercles correspondant aux dimensions de vos moules à tartelettes. Posez chaque cercle dans un moule.
Saupoudrez 10 g de sucre sur les fonds de tarte. Enfournez pour 5 min, puis sortez du four et réservez.
Lavez les poireaux et émincez-les finement.
Faites fondre une noisette de beurre dans une sauteuse ou un wok, et faites-y revenir les poireaux.
Ajoutez la crème de vinaigre balsamique.
Dans un saladier, cassez l'œuf et fouettez-le avec la crème fraîche.
Ajoutez-y également le reste de sucre roux.
Répartissez les poireaux sur les tartelettes, puis recouvrez avec de mélange aux œufs.
Enfournez pendant 20 min.

Rillettes de poireaux

- 3 poireaux
- 150 g de lardons fumés
- 6 portions de vache qui rit

Dans une sauteuse, faites revenir doucement les lardons et les poireaux coupés en rondelles, salez et poivrez.
Laissez cuire doucement 30 min environ.
Dans un mixeur (robot), versez la préparation, ajoutez les portions de vache qui rit et mixez.
Servez.

42, rue du Chemin Vert 95460 EZANVILLE

Tél : 01.39.35.27.36 / Fax : 01.39.35.20.37

SIRET 420 796 815 00025 – APE 011 3Z

www.wlainedevie.org contact@plainedevie.org

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

Cette opération est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel « Emploi Insertion » 2014-2020

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

Jeudi 11 avril 2019 de 20h30 à 21h

A la salle des cèdres

1, rue du Maréchal Joffre, 95330 Domont

Ordre du jour :

Modification des statuts

Suivie de l'Assemblée Générale ordinaire

Jeudi 11 Avril 2019 de 21 h à 23 h au même endroit

Ordre du jour :

1. Présentation du plan de culture par Clément, chef de culture.
2. Rapport d'activité présenté par la directrice.
3. Rapport financier présenté par la trésorière. 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, Brigitte BEAUMANOIR

M. Mme……

J'assisterai à l'Assemblée Générale extraordinaire : oui non

J'assisterai à l'Assemblée Générale ordinaire : 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 ordinaire et extraordinaire de Plaine de Vie du 11 avril 2019

Fait à ……. Le ……..

Signature :