



# 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 Phou n°966

## Jeudi 6 juin 2019



### Contenu des paniers de cette semaine:

Petit panier : courgette (pour Saint-Leu uniquement), pomme de terre nouvelle, mesclun, rhubarbe, carotte nouvelle

Grand panier: courgette, pomme de terre, navet, betterave, rhubarbe, petit pois, salade, ciboulette

**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 9.75 € et les paniers familiaux à 17.70 €.

### Avez-vous vu passer la campagne de don pour un voyage solidaire dans l'Ouest?

Nous avons atteint les 100% du premier palier! Il nous reste encore 30 jours pour aller un peu plus loin!

Je rappelle que les dons sont déductibles des impôts à hauteur de 66% (ce qui n'est pas négligeable. Par exemple, un don de 50 € ne coûte en réalité que 17 €, un don de 100 €, seulement 34 €...

Enfin, si vous ne souhaitez pas donner, vous est-il possible de partager à vos connaissances? Cela nous serait d'une grande aide!

Pour lire tout le projet, merci de cliquer sur le lien suivant:

<https://www.helloasso.com/associations/plaine%20de%20vie/collectes/voyage-solidaire-au-mont-saint-michel>

Merci d'avance pour votre soutien!

Solidairement, Tatiana, du réseau des adhérents



*Atelier cuisine de saison*

*Mercredi 12 juin 2019*

2 €

Plaine de vie  
*Cultivons la solidarité*

De 14h à 16h

*Atelier jardin*

*Mercredi 19 juin*

14h-16h 2 €



# Tartelettes aux navets nouveaux et autres légumes du panier

*Pour 12 tartelettes :*

- 1 pâte brisée
- 1 oignon
- 1 tout petit chou-rave
- 1 petit céleri-rave
- 5 navets de taille moyenne
- 5 carottes
- Beurre demi-sel
- 6 cuillères à soupe de chapelure
- 60 graines de courge
- Quelques belles tiges de sauge
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Sel et poivre

Sur le plan de travail, étalez la pâte brisée. A l'aide d'un emporte-pièce un peu plus grand que le diamètre des empreintes. Détaillez 12 cercles de pâte que vous déposerez dans le fond de chaque empreinte (*ici une plaque Flexipan© 12 tartelettes de chez Guy Demarle déposés au préalable sur une plaque perforée*). Réfrigérez le montage.

Pendant ce temps, épluchez les navets, les carottes, le chou rave, le céleri-rave et l'oignon. Râpez tous ces légumes. Il vous faut environ 750g à 1 kg de légumes râpés pour faire 12 tartelettes de 7,5 cm de diamètre.

Dans une grande poêle antiadhésive sur feu modéré, faites dorer les légumes râpés dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez de l'huile d'olive en cours de cuisson, si nécessaire. Une fois les légumes tombés, éteignez le feu, ajoutez les 2/3 de la sauge ciselée puis mélangez.

Préchauffez le four à 210°C.

Répartissez le mélange de légumes cuits sur le fond des tartelettes réfrigérées. Répartissez la chapelure, les graines de courges puis déposez 1 feuille de sauge sur chacune des tartelettes. Saupoudrez de fleur de sel, arrosez d'un léger filet d'huile d'olive.

Une fois la température du four atteinte, déposez l'ensemble du montage dans le bas du four et laissez cuire 10 minutes. Réduisez la température du four à 180° C et laissez cuire encore 20 minutes ou le temps que la pâte des tartelettes soit cuite.

Sortez la plaque du four, démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Dégustez !

## Navets à l'orientale

### Ingrédients / pour 4 personnes

- 8 navets moyens (ou plus si vous avez une grosse faim !)
- 3 oignons moyens
- Huile d'olive
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- Cumin en poudre et / ou en graines
- Curry en poudre
- 100 g d'amandes effilées
- Une poignée de raisins secs
- 2 cuillères à soupe rase de maïzena

Eplucher les navets et les couper en quartier. S'ils sont trop gros, les recouper en deux. Eplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer 1 litre d'eau avec le bouillon cube et mettre de côté.

2 Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, verser 4 à 5 cuillères à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

3 Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3 à 4 cuillères à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 minutes.

Ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques graines de cumin si vous aimez cela. Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, délayer la maïzena avec très peu d'eau et verser dans la sauteuse. Mélanger bien pour que ça ne fasse pas de grumeaux. Parsemer le tout avec les amandes effilées et finir de mijoter.

## Tarte facile aux navets, emmental et persil

- 1 pâte brisée
- 1 kg de petits navets
- 1 bouquet de persil plat
- 150 g d'emmental râpé
- 25 cl de béchamel
- 100 g de crème fraîche
- 2 œufs
- sel, poivre

Préchauffez le four à th.6 (180°C). Hachez le persil sur votre planche de cuisine.

Prenez un moule à tarte et déposez-y la pâte brisée. Mettez-la au four et laissez-la précuire pendant 15 min.

Pendant ce temps, épluchez les navets, puis taillez-les en rondelles. Faites bouillir de l'eau dans une casserole, salez-la. Faites-y cuire les rondelles de navets pendant 15 min.

Versez la béchamel dans une petite casserole et laissez-la réchauffer au feu. Ajoutez le fromage et la moitié du persil haché.

Nappez le fond de tarte de béchamel, puis posez les rondelles de navets dessus. Prenez 2 bols. Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs.

Versez les jaunes sur la précédente préparation. Ajoutez la crème fraîche et le persil restant. Mélangez.

Versez ensuite ce mélange sur la pâte, puis enfournez. Laissez la tarte cuire pendant 40 min.

A épuisement du délai, retirez la tarte du four. Démoulez, puis servez.