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°972

Jeudi 18 juillet 2019

Contenu des paniers de cette semaine:

Panier de base: tomate, tomate cerise, concombre, courgette, aubergine, salade

Panier familial: tomate, concombre, courgette, aubergine, poivron, petit pois, radis, salade (+1 pâtisson pour Ezanville)

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 12.20 € et les paniers familiaux à 20.85 €.

Besoin de bénévoles pour plantation poireaux!

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour planter nos 45000 pieds de poireaux ! Si vous êtes motivés, que vous avez du temps libre, que vous voulez prendre le soleil aux cotés de nos excellents salariés, vous pouvez vous rapprocher de nous en nous écrivant un mail ou en nous appelant. Vous profiterez de l'expérience des maraîchers pour progresser de votre coté si vous entretenez un potager ou bien si vous êtes simplement curieux. Tout le monde est le bienvenu!

Nous avons déjà planté pas loin de 12 000 poireaux mais ce n'est qu'un tiers !

Les paniers du jeudi 15 Août seront distribués le mercredi 14 Août. Merci de le noter pour ceux et celles qui seront dans le coin!!!

Délice d'été aux courgettes

- 6 courgettes
- 3 gousses d'ail
- 400 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

sel, poivre au goût

Nettoyez et coupez les courgettes en fines rondelles sans les éplucher.
Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse sur feu doux.
Faites-y cuire les rondelles de courgettes pendant 15 à 20 minutes, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fondantes.
Retirez la sauteuse du feu en fin de cuisson et laissez tiédir les rondelles de courgettes.
Epluchez et émincez l'ail.
Faites chauffer la cuillerée à soupe d'huile d'olive restante dans une poêle.
Faites-y revenir l'ail pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit coloré.
joutez alors les rondelles de courgettes et faites revenir pendant 5 minutes.
Ecrasez le fromage de chèvre dans un bol, à l'aide d'une fourchette, et ajoutez-le dans la préparation aux courgettes dans la poêle. Laissez-le fondre pendant quelques minutes en ne cessant de mélanger.
Saupoudrez les rondelles de courgettes d'herbes de Provence puis salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien une dernière fois.
A la fin de la cuisson, dressez les rondelles de courgettes dans les assiettes et nappez-les de sauce au chèvre frais.
Dégustez bien chaud accompagné d'un morceau de volaille ou de poisson.

Mini quiche froide tomate courgette mozarella

- 1 pâte feuilletée
- 300 g de tomates cerises
- 1 courgette
- 200 g de billes de mozzarella
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- basilic ciselé

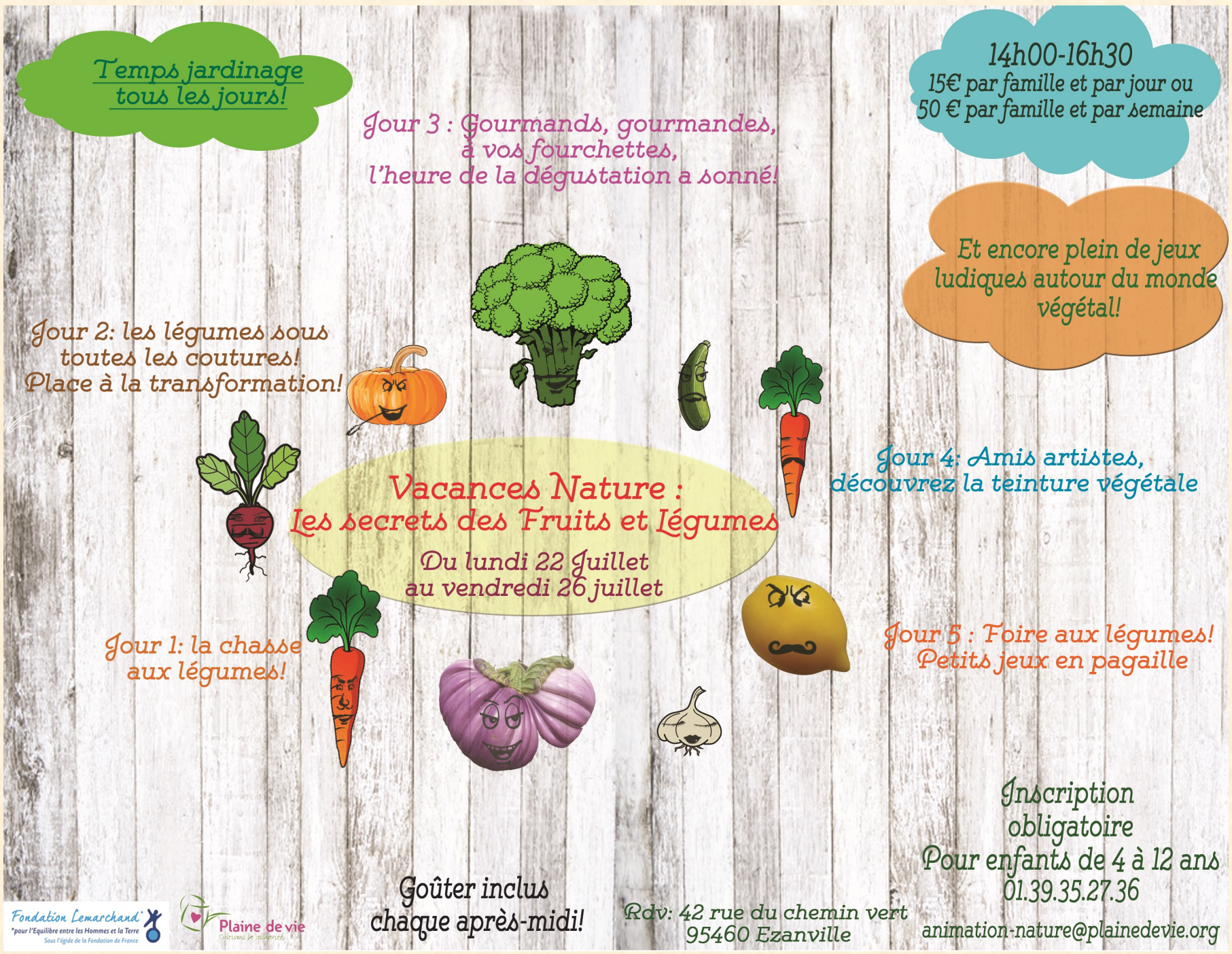
sel, poivre

Préchauffez le four à 240°C.
ÉTAPE 2Etalez la pâte sur un plan de travail.
ÉTAPE 3Découpez 6 disques de pâte à l'aide d'un emporte-pièce.
ÉTAPE 4Placez les disques de pâte dans le fond de moules à tartelette préalablement beurrés.
ÉTAPE 5Piquez les fond de pâte avec une fourchette.
ÉTAPE 6Faites cuire à sec pendant 10 minutes.
ÉTAPE 7Retirez les tartelettes du four et laissez-les refroidir à température ambiante.
ÉTAPE 8Démoulez et réservez.
ÉTAPE 9Nettoyez et découpez la courgette en fines tranches, à la mandoline.
ÉTAPE 10Nettoyez et coupez en deux les tomates cerises.
ÉTAPE 11Égouttez les billes de mozzarella.
ÉTAPE 12Mélangez les tomates, la courgette et la mozzarella avec l'huile d'olive, le basilic ciselé, du sel et du poivre dans un récipient.
ÉTAPE 13Répartissez le tout dans les tartelettes.
ÉTAPE 14Dégustez.

BIO CONSOMACTEURS

Faire ses courses avec les saisons

WWW.BIOCONSOMACTEURS.ORG

VACANCES NATURE DU 22 AU 26 JUILLET 2019

Les vacances nature à Plaine de Vie! Du 22 au 26 juillet, les enfants vont pouvoir se défouler en compagnie de Sofia, l'animatrice nature hors pair, autour de la thématique des légumes. Chaque jour, une approche riche et variée sur le thème de prédilection avec des temps de jardinage. Une belle occasion de profiter de l'été au jardin pédagogique. Un goûter est inclus chaque jour. Convient aux enfants de 4 à 12 ans 15 € par enfant et par jour ou 50 € par famille pour la semaine Inscription obligatoire sur animation-nature@plainedevie.org ou par téléphone au 01 39 35 27 36