

Contenu des paniers de cette semaine:

Petits paniers de base : salades, ciboulette, tomates cerises, courgettes, aubergines (Bouffémont, Saint Brice, Saint Leu) et concombre (Ezanville)

Grands paniers de base : salades, ciboulette, tomates cerises, courgettes, blette, basilic

Valeur monétaire des paniers de cette semaine : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à 10.2€ et les paniers familiaux à 19.40€.

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!!!

Nous recevons beaucoup de remarques positives sur la qualité et la quantité. Cela fait plaisir de constater que le labeur des uns fait le bonheur des autres. Nous essayons de remonter l'information à nos salariés qui durant ces semaines de fortes chaleurs travaillaient dans les serres où la température est montée jusqu'à 50 degrés lorsque ce n'était pas plus.

L'été, notre production est relativement importante en terme de courgettes par exemple et nous sommes en pleine recherche de partenaires intéressés par nos légumes d'été. Cela nous éviterait de les transformer en conserves. Si vous connaissez des traiteurs, des comités d'entreprise ou simplement des particuliers, n'hésitez pas à parler de nous! Vous qui connaissez nos produits puisque vous les goûtez chaque semaine, vous saurez de quoi vous parlez! Merci d'avance!

Tian de légumes

« Vaut mieux un tian que deux tu l'auras! »

Ingrédients:

- 5 cl d'huile d'olive
- 500g de tomates bien mûres
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- Thym
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation:

Frottez un plat à gratin avec l'ail et huilez-le avec de l'huile d'olive.

Coupez les tomates et les courgettes en lamelles fines.

Emincez finement l'aubergine.

Disposez les légumes dans un plat, face intérieure tournée vers le haut, pour que le jus ne coule pas.

Salez, poivrez. Parsemez de thym. Arrosez d'huile d'olive.

Enfournez 40 minutes à thermostat 5 à 150°C, jusqu'à ce que les légumes soient 'confits'.



Depuis lundi, il est possible de faire des dons pour l'association via une plateforme sécurisée. Chaque internaute aura la possibilité de verser un don ponctuel ou mensuel de la valeur de son choix. Ces dons favoriseront une déduction fiscale car il remplit les conditions générales prévues aux articles 200, 238 bis, et 978 du code général des impôts.

N'hésitez pas à en informer vos proches !

<https://www.helloasso.com/associations/plaine-de-vie/formulaires/1>

Tatiana, du réseau des adhérents

Le saviez-vous?

Nous sommes à la recherche de nouveaux adhérents! La belle saison approche et avec elle la profusion de légumes d'été! Aussi, augmentons-nous la capacité de nos adhérents! Si vous connaissez des gens autour de vous souhaitant à la fois bien se nourrir et soutenir un projet social qui a du sens, Plaine de Vie est fait pour eux ! Alors n'hésitez pas à faire passer le message autour de vous ou mieux, lorsque vous venez chercher votre panier, faites-vous accompagner! Les amis de nos adhérents sont nos amis et ce sera un plaisir de les accueillir et leur faire découvrir PDV :)

Petit conseil de la semaine :

Trop de mouches qui tournent autour de vos fruits et légumes? Le conseil du jour c'est un demi bouchon de liège dans votre corbeille à fruits et/ou légumes; ça les éloigne!

Avis aux adhérents !

Recherche de bénévoles pour tenir le stand de Plaine de Vie, le dimanche 15 septembre au forum des associations de Sarcelles

Tarte tatin aux tomates

Ingrédients:

- 5 Tomates
- 2 cs vinaigre balsamique
- 2 cs Sucre
- 3 cs Huile d'Olive
- 1 cc Thym
- 50 gr de Parmesan
- 1 Pâte
- 1 pincée de sel



Préchauffer le four à 210 °C (Th 7)

Préparation des tomates

Couper les tomates en deux et enlever les pépins

Cuisson

Dans un plat à manquer, faire chauffer l'huile d'olive et y déposer les demi tomates. Saupoudrer de sucre, sel, et thym et laisser cuire pendant 5-10 minutes.

Ajouter le vinaigre balsamique et le parmesan.

Déposer la pâte feuilleté sur les tomates et enfourner la tarte pendant 20 minutes.

Présentation

Attendre quelques minutes afin que la tarte refroidisse avant de la démouler sur votre plat.

VACANCES NATURE DU 26 au 30 AOÛT 2019

Les vacances nature à Plaine de Vie! Du 26 au 30 Août, c'est avant tout une enquête où les enfants vont devoir ouvrir l'œil pour résoudre des enquêtes au jardin. Mais où se cachent les insectes? Quel mystère plane autour de cette mare mystérieuse? Les plantes magiques ont envahi le jardin! Qui saura les détecter et connaître les secrets bien gardés de ces herbes apparemment anodines? Retrouvez leur trace avec l'aide de Sofia, la plus grande détective de la nature et partez en mission spéciale à la recherche des compagnons du jardin! Indices, relevés d'empreintes et énigmes sont à la clé pour des aventures hors du commun.

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

Vacances Nature du 26 au 30/08/2019
Spéciale investigation à la découverte des compagnons du jardin

Mardi 27/8
Avis de recherche : les habitants du jardin ont disparu!

Lundi 26/8
Enquête sur les petits secrets du jardin

Mercredi 28/8
Mission commando les oiseaux débarquent au jardin!

Jeudi 29/8
Intrigue autour de la mystérieuse mare

Vendredi 30/8
Police scientifique : les plantes magiques dévoilent leurs secrets

Chaque après-midi de 14h00 à 16h30

Goûter inclus chaque jour!

15 € par jour et par famille
50 € la semaine par famille
Inscription obligatoire
01.39.35.27.36
animation-nature@plainedevie.org
RDV: 42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

Fondation Lemarckand
"pour l'Équilibre entre les Hommes et la Terre"
Sous l'égide de la Fondation de France

Plaine de vie