



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°975

Jeudi 8 Août 2019



Contenu des paniers de cette semaine:

Petits paniers : ciboulette, courgette, concombres, tomates cerises, tomates, aubergine, salade

Grands paniers : ciboulette, courgettes, concombres, tomates cerises, tomates, aubergines, salade, salade frisée

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 10.90 € et les paniers familiaux à 21.90 €.

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!!!

Des recettes spéciales courgettes en cette période estivale!

Le gâteau à la courgette:

Lavez et râpez **600 g de courgettes** à la grosse grille. Mettez-les dans un torchon, tortillez les bords et pressez pour éliminer le plus d'eau possible.

Branchez le four à 180°C.

Faites fondre **70 g de beurre**. Faites tiédir **10 cl de lait** ½ écrémé.

Dans un saladier, mélangez **150 g de farine**, **150 g de sucre**, **2 œufs**, **50 g de beurre fondu**, **1 cuil à café de vanille liquide**, **une ½ cuil à café de cannelle en poudre**, le lait tiède et **1 pincée de sel**, le tout en fouettant bien.

Beurrez et sucrez un moule à manqué de 23 cm. Versez-y la préparation et cuisez pendant **1 h 10**.

À mi-cuisson, badigeonnez la surface de beurre fondu avec un pinceau pour que la croûte dore bien.

Laissez refroidir complètement avant de démouler. Servez le gâteau à température ambiante.

Le potage pour l'hiver:

Mixez-les avec des **Vaches qui rit** (**1 courgette** = 1 Vache qui Rit), ou avec de la **mozzarella**, ou avec du fromage de chèvre **bien frais**. Versez dans des bouteilles de lait (bien propres) et mettez au congélateur.

Ne salez pas, vous assaisonnerez quand vous réchaufferez.

En conserve comme les cornichons:

Coupez **1 kg de courgettes** en gros dés. Mettez-les dans un plat, saupoudrez généreusement de **sel** et laissez dégorger toute une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, égouttez-les dans une passoire.

Puis mettez-les dans des bocaux.

Faites bouillir **2 verres de vinaigre** avec un **demi-verre d'eau** et **2 cuil à soupe de sucre**. Versez sur les courgettes et fermez les bocaux.

Crumble aux légumes d'été

90g de farine

50g de beurre

Sel

Poivre

2 gousses d'ail

40g de parmesan râpé

Couper les légumes en morceaux et les faire revenir dans une sauteuse à feu vif pendant 5 min. Préchauffer le four à 180°C. Disposer les légumes dans un plat allant au four. Dans un petit saladier mélanger au bout des doigts la farine, le parmesan et le beurre ramolli. Vous devez obtenir une préparation granuleuse. Saupoudrer sur les légumes et faire cuire au four pendant 30 min. La pâte doit être dorée.

Devinette végétale !

Je suis une plante

Je suis long

Et on dit que je plie

mais que je ne rompt jamais.

Le roseau

Proverbe d'Août

"Les nuits d'août

Trompent les sages et les fous."

Plaine de Vie à la base de loisir de Villiers le Bel !

Villiers le Bel a ouvert du 29 août au 9 août une base de loisir au parc des sports de la ville, où, de 16h à 20h, petits et grands peuvent faire différentes activités : jeux en bois, slackline, glissade, piscine

Et des animations nature !

Sofia, notre animatrice nature, a tenu chaque lundi, mardi et mercredi un stand pour découvrir les légumes différemment : la semaine dernière était l'occasion pour les enfants de stimuler leurs 5 sens et cette semaine place à la peinture de légumes !



Vacances nature du 26 au 30 août !

Les vacances nature à Plaine de Vie! Du 26 au 30 Août, les enfants vont pouvoir se défouler en compagnie de Sofia, l'animatrice nature hors pair, et partir 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

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

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

Lundi 26/8
Enquête sur les petits secrets du jardin

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

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

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

Jeudi 29/8
Intrigue autour de la mystérieuse mare

Chaque après-midi de 14h00 à 16h30

Goûter inclus chaque jour!

Inscription obligatoire
01.39.35.27.36
animation-nature@plainedevie.org
RDV : 42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

Fondation Lemarchand
"pour l'équilibre entre les Hommes et la Terre"
Sous l'égide de la Fondation de France

Plaine de vie