

Contenu des paniers de cette semaine:

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

Panier familial : tomate cerise, tomate, concombre, courgette, aubergine, salade, pâtisson

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 10.40 € et les paniers familiaux à 24.30 €.

Nouveauté à Plaine de Vie! Melons et pastèques sont arrivés à maturité et nous avons le plaisir de les proposer à la vente cet après-midi!

Urgent: Marie, une de nos salariées recherche une personne pour garder ses enfants de 10 ans et 1 an. Elle vient d'emménager à Soisy Sous Montmorency. Merci de nous tenir au courant si vous connaissez quelqu'un ou si vous-même, vous pouvez les garder avant la rentrée des classes! Merci d'avance!

Le saviez-vous?

Certaines personnes aimeraient nous soutenir mais ne savent pas comment ou pensent qu'il faut nécessairement bénéficier de paniers pour être adhérent. Et puis, il s'agit de trouver du temps et d'y penser! Depuis cet été, il est possible de nous soutenir de façon ponctuelle ou mensuelle d'un seul clic, on peut donc 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

Purée de fenouil à l'aneth

Ingrédients

/ pour 4 personnes

1 beau bulbe de fenouil

500 g de pommes de terre

30 g de beurre

2 jaunes d'œufs

1 peu d'aneth (ou les sommités du fenouil)

Sel

Eplucher les pommes de terre. Nettoyer le fenouil, le débarrasser éventuellement des feuilles abîmées. Conserver les petites feuilles vertes du sommet si vous n'avez pas d'aneth. Découper fenouil et pommes de terre en gros cubes.

Cuire les pommes de terre et le fenouil à la vapeur dans un autocuiseur 10 minutes à partir de la sortie de la vapeur.

Réduire les pommes de terre et le fenouil en purée à l'aide d'un moulin à légumes (grille moyenne). Ajouter le beurre, mélanger soigneusement. Puis ajouter les jaunes d'œufs un à un en mélangeant énergiquement. Pour finir, ajouter un peu d'aneth ou les sommités du bulbe de fenouil, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Salade de lentilles corail, de fenouil, de saumon et d'oignon à l'aneth

Ingrédients

200 g de lentilles corail
2 fenouils
2 oignons frais
2 tranches de saumon fumé (100 g)
1 bouquet d'aneth
10 cl de crème fleurette
le jus d'un citron jaune
huile d'olive
piment de Cayenne
poivre du moulin

Faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant environ 15 mn. Salez-les en fin de cuisson et égouttez-les.

Emincez finement les fenouils après avoir retiré les premières coques, puis plongez-les dans un bain d'eau froide.

Hachez les oignons en gardant un peu de tige.

Mettez la crème dans un saladier avec le jus de citron, du sel, du poivre, un peu de piment, l'aneth ciselé, le fenouil bien égoutté, les oignons hachés, le saumon coupé en morceaux et les lentilles.

Remuez délicatement, ajoutez 1 cuillerée d'huile d'olive et réservez au frais.

Les ateliers du mercredis reviennent à la rentrée!

Passer un mercredi après-midi avec Sofia vous avait manqué? Les ateliers sont heureusement de retour!

Le 11 septembre: atelier jardin: création de butte de permaculture

Le 18 septembre: atelier cuisine : découverte de la cuisine vietnamienne

Le 25 septembre: Atelier découverte: On crée avec du bois!

Ateliers du mercredi*

-de 14h à 16h --- 2 € par foyer (seulement)

Réservations: animation-nature@plainedevie.org

0139352736

Vol à Plaine de Vie : Pour information, nous subissons des vols considérables de légumes, notamment de tomates. A titre d'exemple, semaine 31, la récolte s'élevait à 200 kg de tomates; semaine 32, elle avait baissé à 90 kg. Cela a des conséquences sur la quantité de tomates distribuées par panier, mais également sur les prochaines saisons car nous avons prévu de faire des coulis et des jus de tomates.

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 :)