



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°977

Jeudi 22 Août 2019



Contenu des paniers de cette semaine:

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

Panier familial: salade, salade frisée, tomate cerise, courgette, concombre, poivron, ciboulette, haricot vert, 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 22.40€.

Charlotte aux aubergines

Ingrédients (4 personnes)

125g de ricotta

Huile d'olive

Sel, poivre

1 CS de miel

1 CS de vinaigre de vin vieux

5 tomates moyennes bien mûres

1 poivron rouge

1 oignon doux

2 aubergines longues

Emincez les oignons et faites les revenir doucement dans 1 CS d'huile d'olive. Ils doivent devenir transparents sans blondir. Ajouter le poivron coupé en dés.

Après 5 minutes ajouter les tomates coupées en dés, salez, poivrez. Laissez compoter jusqu'à ce que toute l'eau de végétation soit évaporée.

Pendant ce temps, couper les aubergines en tranches fines dans la longueur (utilisez si possible une mandoline pour que les tranches soient d'épaisseur identiques). Disposez les tranches sur une plaque en téflon, salez et enfournez à four chaud (170°C). Quand elles commencent à prendre coloration sortez les du four.

Ajouter le vinaigre puis le miel à la compote de tomate aux poivrons.

Débutez le montage de la charlotte. Dans un caquelon, disposez les tranches d'aubergines dans le fond et sur le bord du caquelon et faites-les déborder légèrement.

Versez la compote de tomate sur les aubergines puis disposez la ricotta sur le dessus. refermez les tranches d'aubergines pour recouvrir l'ensemble. Arrosez d'un peu d'huile d'olive.

Enfournez pour 45 minutes environ. Il ne doit plus y avoir d'eau de végétation apparente dans le caquelon ce qui indique que les aubergines sont cuites. La charlotte doit être bien caramélisée.



Chakchouka

Ingrédients pour 4 personnes

6 tomates

1 poivron rouge

1 poivron vert

1 poivron jaune

2 grosses gousses d'ail

1 gros oignon

Sel et poivre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

4 œufs

Émincer l'oignon et écraser l'ail au presse ail. Faire cuire 15 minutes avec l'huile et une cuillère à soupe d'eau.

Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante, compter jusque 15 lentement et les sortir. Les éplucher, les couper en 6 et retirer la pulpe.

Éplucher les poivrons en les plaçant 15 minutes sous le grill du four. Les nettoyer et les couper en petites lamelles.

Ajouter les tomates et les poivrons dans la cocotte, saler et poivrer. Laisser mijoter environ 30 minutes.

Au moment de servir, casser les œufs sur les légumes et laisser cuire quelques minutes. Servir délicatement, avec du pain.



Le saviez-vous?

Nous sommes à la recherche de nouveaux adhérents! La rentrée c'est le bon moment pour démarrer d'un bon pied, qui plus est bio!

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 :)

VACANCES NATURE DU 26 au 30 AOUT 2019

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'empruntes et énigmes sont à la clé pour des aventures hors du commun.

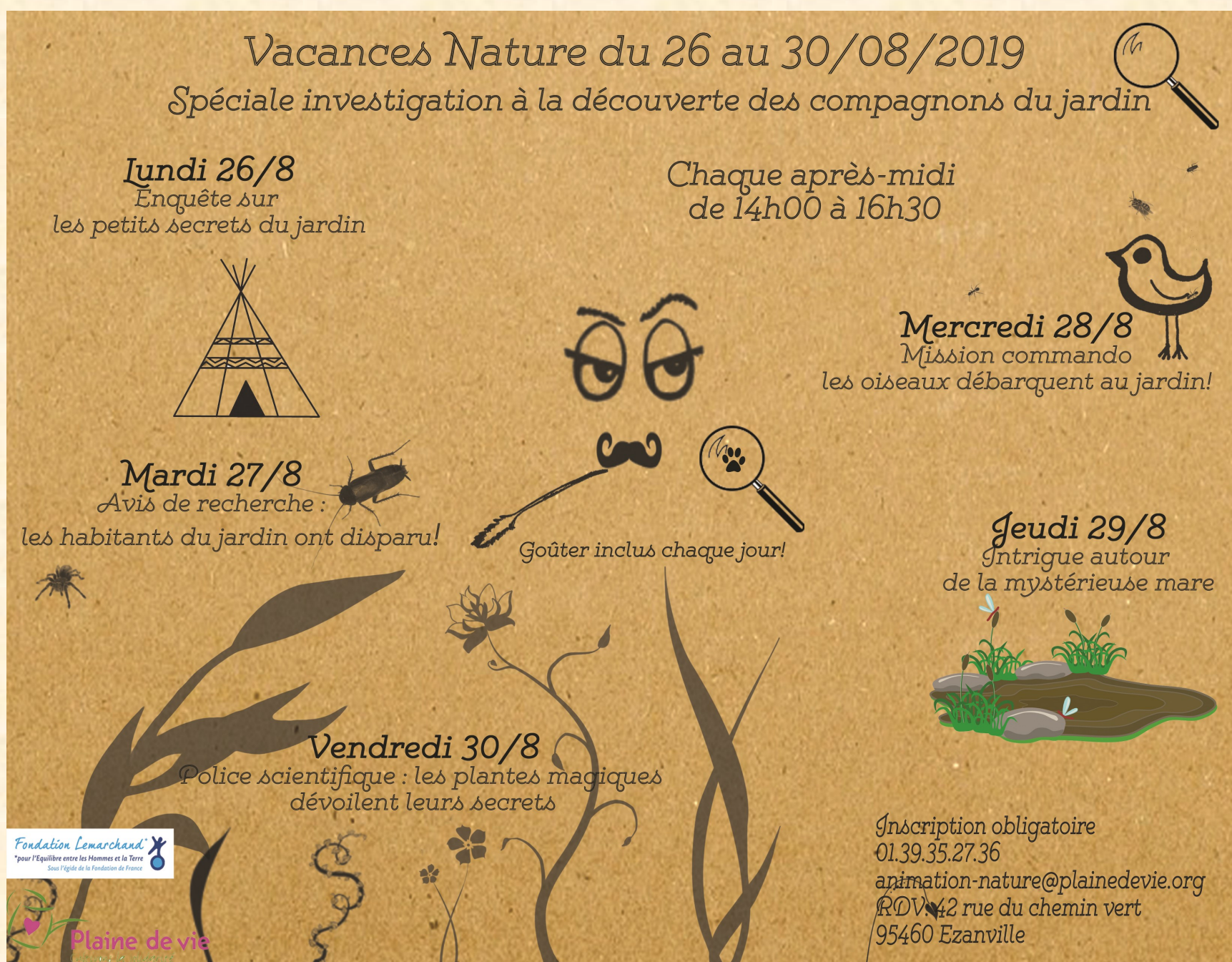
Chaque jour, une approche riche et variée sur le thème de prédilection avec des temps de jardinage. Une belle occasion de profiter de l'été au jardin pédagogique.

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



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