



Contenu des paniers de cette semaine:

Paniers de base : Pomme de terre, poivron, aubergine, tomates cerise, tomates (sauf Ezanville), concombre (Bouffémont;), melon (Saint-Brice), salade ('Saint Leu), courgette et rhubarbe (Ezanville)

Grands paniers : Pomme de terre, betterave, poivrons, aubergines, céleri rave, pommes, pastèque, salade

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 10.20€ et les paniers familiaux à 18€.

Tarte à la rhubarbe meringuée alsacienne

Ingrédients :

- 1 disque de pâte brisée sucrée
- 1 kg de rhubarbe
- 3 jaunes d'œufs
- 20 cl de crème
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 CS de maïzena
- 150 g de sucre

Pour la meringue :

- 3 blancs d'œufs
- 180 g de sucre semoule (ou 90g de sucre semoule et 90g de sucre glace)

Etape 1

Laver et éplucher les tiges de rhubarbe. Les couper en petits tronçons et les mettre dans un récipient avec 50 g de sucre. Laisser macérer 30 minutes à 1 heure puis égoutter.

Etape 2

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Installer la pâte dans votre cercle ou moule à tarte. Disposer les morceaux de rhubarbe dans le fond et enfourner durant 10 minutes.

Etape 3

Dans un récipient, mélanger les jaunes d'œufs avec les 100 g de sucre restant, le sucre vanillé, la fécule (*délayée dans un peu de crème*) et la crème. Verser l'appareil sur le fond de tarte et enfourner à nouveau durant 20 minutes.

Etape 4

Préparer la meringue : pour cela, battre les blancs en neige et incorporer progressivement le sucre.

Etape 5

Lorsque la tarte est cuite, dresser la meringue sur la tarte à l'aide d'une poche à douille. Si vous souhaitez obtenir une meringue croquante et fondante à coeur, enfourner la tarte durant 40 minutes à 1h à 100°C (th.3-4). Si vous ne la souhaitez pas croquante, la passer sous le grill (*ou la colorer au chalumeau*) durant quelques minutes.

Source : <https://www.adeline-cuisine.fr/recettes/tarte-a-la-rhubarbe-meringuee/>



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

Chroniques "les P'tites herbes" : Vu au jardin pédagogique :

La chicorée sauvage!

Quelle belle surprise, quand sans prévenir une belle plante médicinale sort de terre. Plante vivace de la famille des astéracées est une plante utilisée depuis l'Antiquité. Nous trouvons mentions de cette plante dans un traité médical égyptien écrit vers 1550 avant J.C.

Plante digestive, diurétique et dépurative, on l'utilise, ses racines souvent, pour améliorer les troubles digestifs, stimuler la production de bile mais aussi faciliter les fonctions d'élimination urinaire.

Ses feuilles fraîches peuvent aussi être consommé comme salade sauvage, elles sont très riches en minéraux. Elles peuvent aussi être consommées séchées dans une infusion par exemple.

De plus, ses racines sont riches en inuline, qui est une fibre alimentaire utilisée comme prébiotique ! Ces derniers vont venir fortifier la flore intestinale en nourrissant les « bonnes bactéries » de notre flore. L'inuline de la chicorée peut représenter jusqu'à 60% de son poids sec !

C'est bientôt le moment de la récolte ! C'est en automne qu'il est intéressant de récolter les racines : en effet, une fois dépourvue de ses parties aériennes, l'énergie de la plante se stocke dans les racines. Vous allez pouvoir la récolter, et la faire sécher afin de pouvoir l'ajouter à vos futures décoctions.

Sources :

CAROLE SLINKER. 200 plantes qui guérissent. Larousse, 2015. 448 pages.

Chicorée sauvage (Cichorium Intybus): Dépurative et prébiotique. [En ligne]. ALTHEA PROVENCE, 16 août 2019. [consulté le 19 septembre 2019].



Les ateliers du mercredis reviennent 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

VACANCES NATURE
À PLAINE DE VIE

**APPRENTI PAYSAGISTE :
LE JARDIN COMME LIEU
DE CRÉATION**

**Du 21 au 26
octobre 2019
de 14h00 à
16h30!**

**Goûter
inclus!**

Lundi : À vos outils ! Aménageons un jardin d'ombre

Mardi : À vos pinceaux ! Continuons la fresque murale

Mercredi : À vos pelles ! Plantons quelques fruitiers

Jeudi : À votre imagination ! Créons un jardin miniature part 1

Vendredi: A votre imagination ! Créons un jardin miniature part 2

Sur inscription uniquement!

01.39.35.27.36
animation-nature@plainedevie.org
15 € par jour et par famille
50 € la semaine par famille