

JEUDI 21 NOVEMBRE 2019

La feuille de chou n°990

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



CONTENU DU PANIER

Paniers de base à Bouffémont : Courges, poireaux, radis noir, aubergines

Paniers de base à saint-Brice : Courges, poireaux, radis noir, epinard

Paniers de base à Saint-Leu: Courges, poireaux, radis noir, mesclun, aubergines

Paniers de base à Ezanville: Courges, poireaux, navet, patate douce

Paniers de base chez Chimex: Courges, poireaux, navet, aubergines, pomme de terre

Paniers familiaux Bouffémont/Saint-Brice/Saint-Leu/Ezanville : Mâche, salades, courges, patate douce, poireaux, radis noir, blette

UN AVANT-GOÛT DE NOËL ÇA VOUS TENTE?

Les créateurs présents: Ka-ji-ji, Les panseuses d'étoffes, fruits de ma passion, De Bric et de Breloques, Vittr'art, Fruitech, La magie des mots, Trésors et Nature, les bouillottes végétales, Févier d'or, la chèvrerie du Bouc vert, Bouts de ficelle et poésie, Artisans du monde, le Secours catholique, les créations de Christiane Bosch, Plaine de Vie, le pain de Patibio, les maquillages pour enfants et les animations nature en intérieur pour vous laisser faire vos courses de Noël hihihihii! Le stand de restauration saura ravir vos papilles avec ses recettes sucrées et salées! Vin chaud et chocolat chaud seront aussi de la partie!

Entrée libre

Un Noël solidaire!

vin chaud

Marché de Noël de Plaine de Vie

JEUDI 28 NOVEMBRE 2019
16H00 À 19H00
42 RUE DU CHEMIN VERT
95460 EZANVILLE
01.39.35.27.36

Idées cadeaux d'artisans et de créateurs, produits bio et locaux



Cette action est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme d'inclusion 2014-2020.



BOUILLON DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

Environ 400 g d'épluchures de légumes bio que vous avez sous la main : pelures d'oignons, d'ail, épluchures de carottes, de panais, fane de radis, vert de vos poireaux, salade un peu abîmée, radis noir, navet, chou-rave, pieds de brocolis ou champignons, etc.

Évitez simplement les épluchures de pommes de terre.

1 à 2 gousses d'ail selon votre goût

1 cuillère à café de gros sel, du poivre

Herbes aromatiques

Vous pouvez, selon vos goûts, ajoutez du gingembre râpé, du mélange d'épices, etc.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 litres d'eau

PRÉPARATION

Etape 1

Dans une grande casserole, faites légèrement chauffer l'huile puis faites-y revenir les gousses d'ail pressées.

Etape 2

Rajoutez les épluchures de vos légumes et faites revenir 2 minutes en remuant.

Etape 3

Ajoutez le sel, le poivre et les aromates, couvrez d'eau et faites mijoter jusqu'à ce que cela ait réduit presque de moitié (environ 1h).

Etape 4

Filtrez votre bouillon ainsi réduit pour enlever les épluchures. Vous pouvez remettre votre bouillon à frémir quelques minutes de plus pour qu'il soit bien concentré.

Etape 5

Versez-le dans un bocal pour qu'il se conserve quelques jours au frigo, ou dans un bac à glaçons pour une conservation au congélateur.

POIS CHICHES CROUSTILLANTS

INGRÉDIENTS

300 g de pois chiches
3 gousses d'ail
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre

PRÉPARATION

Etape 1

Dans un saladier, verser l'huile d'olive, l'ail émincé, le sel et quelques tours de moulin à poivre. Ajouter les épices de votre choix.

Etape 2

Égoutter les pois chiches, et les verser dans le saladier.

Etape 3

Bien mélanger, pour que les pois soient tous recouverts de la préparation.

Etape 4

Couvrir la grille du four de papier aluminium, et y verser les pois chiches assaisonnés. Attention, ils doivent être bien étalés et ne pas se chevaucher!

Etape 5

Faire cuire au grill pendant 10 min. Les pois chiches sont prêts lorsqu'ils ne sont plus mous. Ils doivent être bien croquants, mais surtout pas noircis!

Etape 6

Laisser refroidir, et servir à l'apéritif. Les pois chiches se conserveront longtemps dans une boîte hermétique.

PÊLE MÊLE DE FÂNES PESTO VERDE !

INGRÉDIENTS

Fanes (radis, carotte, navet) , feuilles de
blettes
Huile d'olive
Ail
Graines de tournesol
Epices

PRÉPARATION

Etape 1

Lavez les fanes et disposez-les dans votre mixeur.

Etape 2

**Ajoutez l'ail, les graines, le sel, le poivre et l'huile végétale.
Mixez le tout.**

Etape 3

**Ajoutez en plusieurs étapes l'eau jusqu'à l'obtention de la
consistance souhaitée.**

Petit conseil en + : Vous pouvez remplacer l'eau par une demi courgette cuite, vous obtiendrez ainsi un pesto encore plus onctueux et léger.

CHIPS D'ÉPLUCHURES

INGRÉDIENTS

Pommes de terre / carottes / betteraves

Huile végétale

Sel, poivre, épices

Herbes aromatiques

PRÉPARATION

Étape 1

À l'aide d'un économe, faire des fines lamelles de pommes de terre ou de légumes. Les plonger dans une friteuse (ou dans une casserole) dans une huile chauffée à environ 180°C.

Étape 2

Laisser dorer quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

Étape 3

Une fois croustillantes, les disposer sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile. Saler, poivrer, épicer et servir aussitôt.