

JEUDI 7 NOVEMBRE 2019

La feuille de chou n°988

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



CONTENU DU PANIER

Paniers de base à Bouffémont : courge, pomme de terre, céleri branche, navet, poivron, salade

Paniers de base à saint-Brice : courge, pomme de terre, épinard, navet

Paniers de base à Saint-Leu: courge, pomme de terre, céleri branche, navet, radis, poivron

Paniers de base à Ezanville: courge, pomme de terre, céleri rave, aubergine

Paniers de base chez Chimex: courge, pomme de terre, céleri branche, navet, salade, patate douce

Paniers familiaux Bouffémont/Saint-Brice/Saint-Leu/Ezanville : courge, pomme de terre, mesclun, betterave, navet, aubergine, radis, salade

Crumble de courge et patate douce

700 g de courge muscade épluchée

200 g de patate douce

2 oignons rouges

150 g de farine

100 g de beurre demi-sel ramolli

80 g de parmesan râpé

15 noisettes

huile d'olive

Préparation

Préchauffer votre four à th.6 (180°).

Pelez et rincez la courge muscade et la patate douce. Epluchez les oignons.

Découpez la courge muscade, la patate douce et les oignons en cube de taille moyenne. Puis, faites-les cuire à la vapeur durant 8 minutes.

Réalisation de la pâte du crumble :

Farinez votre plan de travail. Déposez la farine et le beurre ramolli coupé en petits morceaux.

Travaillez le tout avec le bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance grumeleuse.

Concassez les noisettes et ajoutez-le à la préparation.

Ajoutez le parmesan râpé. Réservez.

Une fois les légumes cuits, déposez-les, encore chauds, dans un plat allant au four.

Écrasez grossièrement les légumes à l'aide d'une fourchette afin de les mélanger.

Ajoutez un filet d'huile d'olive. Parsemez le dessus de la purée de l'appareil à crumble.

Enfournez votre plat durant 20 min. Le crumble est prêt à service lorsque la pâte est dorée.

LE PORTRAIT DE GAUTHIER



Il aime:

- Regarder la télévision, des séries...
- Jouer aux jeux vidéos



Ses films préférés sont :

- Les fast and furious
- Tatïe Danielle



Ses fleurs préférées sont :

- Les géranium
- Les tulipes



Il vient de Montmorency



Il est en maraîchage

LES PTITES HERBES: VU AU JARDIN PÉDAGOGIQUE : LA LIVÈCHE (LEVISTICUM OFFICINALE)

Utilisée pour ses propriétés digestives depuis la Grèce Antique, elle est cultivée depuis le 18ème, notamment par les moines bénédictins. C'est une belle plante vivace qui fleurit une fois par an, au bout de la 2ème année.

Elle peut être utilisée à la fois pour ses propriétés médicinales mais aussi condimentaires.

Aussi connue sous le nom d'Ache des Montagnes ou céleri vivace, on peut à la fois utiliser ses parties feuilles, ses graines et ses racines. Grâce à ses saveurs aromatiques amères, c'est une plante utilisée pour ses vertus apéritives (elle ouvre l'appétit) et digestives principalement. En cas de troubles digestifs, elle réduit les spasmes, et stimule les sécrétions.

Ses racines auront des propriétés diurétiques et ainsi la livèche préviendra de la formation de calculs rénaux mais aussi des inflammations du système urinaire.

Vous pouvez facilement la cultiver dans votre jardin, pour pouvoir récolter au début de l'été ses feuilles, ses graines de l'été à l'automne et ses racines à l'automne (sur des plants de plus de 3 ans).

Alors comment l'utiliser ? Ses feuilles peuvent être préparées en infusion ou en cuisine, ses graines ou racines en décoction (Mettre dès le début la plante dans la casserole avec suffisamment d'eau. Portez le mélange eau + plantes à ébullition. À partir du commencement de l'ébullition, comptez encore 3 minutes de temps en laissant le mélange chauffer à feu vif. Recouvrir ensuite hors du feu quelques minutes).

Attention ! Cette plante présente des précautions d'emploi : ne pas la consommer en phytothérapie si vous souffrez de problèmes rénaux ou d'œdèmes pulmonaires. Evitez l'exposition au soleil après consommation, ne pas utiliser pendant la grossesse. Consulter un médecin avant une prise thérapeutique.

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

WOLFGANG HENSEL. 350 plantes médicinales. Les indispensables Delachaux, 2008. 256 pages.



EN MODE ZERO DECHET



Plaine de Vie est partenaire de la semaine européenne de la réduction des déchets du 16 au 24 novembre. L'association sera présente le 19, à la mairie d'Ecouen. N'hésitez pas à faire passer le mot ou à venir nous voir à cette occasion!



Cette action est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion. » 2014-2020