



JEUDI 09 AVRIL 2020



La feuille de chou n°1010

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



Paniers de base à Saint-Brice, Bouffémont, Saint-Leu, Ezanville: salade, poireau, radis rouge, mâche, moutarde

Paniers familiaux Bouffémont: salade, poireau, radis rouge, mâche, mesclun, moutarde, oignon

Paniers familiaux à Saint-Brice: salade, poireau, radis rouge, mesclun, moutarde, carotte, oignon

Paniers familiaux à Saint-Leu et à Ezanville: salade, poireau, radis rouge, mesclun, moutarde, radis glaçon, carotte

Paniers disponibles de **13h30 à 16h00.**

Le journal des non confinés

Le journal des non confinés: Le printemps a son lot de choses à faire, à savoir les semis, le désherbage (avec le soleil quotidien et apprécié du reste, les planches se remplissent non pas de mauvaises herbes mais d'herbes non consommables (promis on ne vous les mettra pas dans les paniers) qu'il faut éclaircir pour laisser pousser les bons légumes, les récoltes, les plantations des légumes d'été et j'en passe. On continue à planter les pommes de terre avec la houe maraîchère et les légumes d'été.



La semaine dernière, je vous ai proposé de nous partager vos meilleures recettes en confinement. Je me suis pour ma part testée aux pains pita ou pains grecs/libanais. C'est ultra simple et le résultat est délicieux! Tatiana, du réseau de adhérents

Pains poêlés

Farine 400 g
Levure chimique ½ sachet
Eau tiède 22 cl
Sel
1 c à c Huile



Versez la farine et la levure dans un saladier, ajoutez le sel et mélangez bien. Versez l'eau tiède, puis mélangez. La pâte doit être souple et homogène. (Ajoutez si nécessaire un peu d'eau ou de farine). Partagez la pâte en plusieurs boules de la taille d'une mandarine puis aplatissez-les. Faites cuire environ 3 minutes à la poêle dans un peu d'huile. Les retourner puis laissez-les cuire encore 3 minutes. Les pains doivent être dorés des deux côtés. Pour finir, mettez les pains sur du papier absorbant puis servir.

Les feuilles de moutarde, ça pique!!!Oui mais ça n'en est pas moins délicieux! La moutarde brune, aussi appelée moutarde de Chine, est consommée pour ses larges feuilles et ses tiges. Sa saveur piquante, proche de celle de la roquette, la prédispose à être utilisée en aromatique. Dans les cuisines asiatiques (Chine, Corée, Inde, Japon et Vietnam), on l'utilise comme légume, en la faisant sauter. Elle peut se cuisiner comme les épinards :braisée ;à la crème ;gratinée ;en gâteau de légumes ;en soupe.Les feuilles de moutarde contiennent beaucoup de glucosinolates*. *Les glucosinolates sont à l'origine de la saveur amère ou piquante de nombreux aliments tels que la moutarde ou le radis.

Tagliatelles feuilles de moutarde et pignons

120 g de tagliatelles fraîches
50 g de pain
15 g de pignons de pin
3 tomates séchées (facultatif)
1 petite gousse d'ail
50 g de feuilles de moutarde
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
10 g de sel
parmesan (facultatif)

Préparation: Faire griller le pain et le mixer grossièrement (les miettes de pain doivent être croustillantes). Laver les feuilles de moutarde (enlever les grosses nervures centrales) et les sécher. Mixer grossièrement les feuilles de moutarde crues avec une tomate séchée coupée en morceaux, l'huile d'olive et deux cuillères à soupe d'eau. Faire torréfier les pignons de pin avec le pain croustillant mixé dans une poêle chaude pendant trois minutes environ. Dans la poêle, ajouter les 2 tomates séchées coupées en morceaux et l'ail pressé et prolonger la cuisson quelques minutes en mélangeant. Dans une casserole profonde, faire chauffer un litre d'eau avec 10 g de sel. Ajouter les pâtes uniquement quand l'eau bout fortement. Mélanger et couvrir. Retirer le couvercle quand l'eau recommence à bouillir. Cuire les tagliatelles en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Vérifier la cuisson pour que les pâtes ne soient pas trop cuites. Ajouter la sauce (feuilles de moutarde) et le mélange pain, pin, tomates séchées, ail aux pâtes chaudes égouttées et mélanger. Parsemer de parmesan (facultatif)
Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Le journal des non confinés:

Le printemps a son lot de choses à faire, à savoir les semis, le désherbage (avec le soleil quotidien et apprécié du reste, les planches se remplissent non pas de mauvaises herbes mais d'herbes non consommables (promis on ne vous les mettra pas dans les paniers) qu'il faut éclaircir pour laisser pousser les bons légumes, les récoltes, les plantations des légumes d'été et j'en passe.On continue à planter les pommes de terre avec la houe maraîchère et les légumes d'été.



Les recettes spécial Pâques

Oeufs mimosa et chips de légumes

6 personnes 20 min.35 min.

Ingrédients 6 gros œufs bio

1 carotte

100 g de chou kale

2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive

1 cuillère(s) à soupe de crème fraîche

1 cuillère(s) à soupe de jus de citron piment d'Espelette

2 cébettes émincées ou ciboulette sel et fleur du sel

Préparation

Portez 1,5 l d'eau à ébullition. Déposez les œufs dans une casserole, recouvrez-les de l'eau bouillante et faites cuire 8 mn. Égouttez les œufs et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Écalez-les sous l'eau froide afin que les coquilles s'enlèvent facilement. Préchauffez le four à 160 °C (th 5-6). Épluchez et taillez le carottes en lamelles avec un économe. Mélangez avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive puis étalez-les sur une plaque de cuisson avec un peu de sel. Enfournes 15 à 18 mn jusqu'à obtenir des chips dorées. Lavez, séchez et ôtez la tige du kale pour ne garder que les feuilles. Enduisez-les de 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, parsemez d'un peu de sel. Enfournes sur une plaque de cuisson pendant 8 mn. Coupez les œufs en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les jaunes, écrasez-les à la fourchette dans un bol. Ajoutez-y la crème fraîche, le jus de citron, 1/2 cuil. à café de piment d'Espelette et 1/2 cuil. à café de sel. Remplissez les blancs avec cette préparation puis parsemez avec les cébettes émincées, les chips de légumes, la fleur de sel et un peu de piment d'Espelette.



Nid de Pâques au yaourt

6 personnes 20 min.35 min

Ingrédients. 1 pot de yaourt nature. 3 pots de farine. 2 pots de sucre. 4 œufs. 1 pot d'huile. 2 sachets de sucre vanillé. 1 sachet de levure. 1 cuill. à soupe de sucre glace. des œufs de pâques pour la décoration

Préparation: Mélangez le yaourt, la farine, le sucre et la levure dans un saladier. Faites un puits dans la préparation. Ajoutez y les œufs et l'huile. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte. Versez la pâte dans le moule à kouglof. Enfournes 30 min thermostat 6. Saupoudrez votre nid de Pâques au yaourt de sucre glace et décorez-le d'œufs de Pâques.



Gâteau de Pâques alsacien

4 personnes 20 min.40 min.363 cal/pers.

Ingrédients 1 moule à chocolat en métal, de 20 cm environ, en forme d'œuf (2 demi-coques) 100 g de farine blanche 50 g de fécule de pomme de terre 4 g de levure chimique 150 g de sucre en poudre 3 œufs 1 cuillère(s) à café d'extrait de vanille liquide ou en poudre ou le zeste râpé finement de 1 citron bio sucre glace chocolat fondu ou confiture

Préparation. Beurrez le moule en métal ou vaporisez-le d'huile avec un spray. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Tamisez ensemble la farine, la levure et la fécule. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez 5 c. à soupe d'eau chaude aux jaunes, puis 110 g de sucre et fouettez 8 mn environ pour obtenir un mélange mousseux et blanc. Ajoutez le zeste de citron ou la vanille. Montez les blancs en neige pas trop ferme et ajoutez le reste de sucre (40g). Continuez de fouetter 2 mn. Incorporez délicatement les blancs en neige aux jaunes, puis ajoutez peu à peu le mélange farine-fécule en le tamisant. Versez dans les demi-coques, posez-les à plat sur la grille du four et faites cuire 30-40 mn (selon la taille des moules). Laissez tiédir quelques minutes, puis démoulez. Soudez les 2 parties de l'œuf avec par exemple du chocolat fondu ou de la confiture. Saupoudrez de sucre glace.

La livraison des paniers solidaires pendant le confinement :

Dès le 17 mars, date du confinement, l'association a pris la décision de confiner les salariés en insertion car d'une part, elle ne pouvait pas mettre en place efficacement les gestes barrières et d'autre part, les chantiers en espaces verts étaient tous arrêtés. Les encadrants techniques se sont concentrés sur l'activité maraîchère et la gestion des paniers.

Dans nos démarches d'insertion et de relation étroite avec le bien manger et le manger sain, nous faisons partie de l'opération des 30 000 paniers solidaires depuis sa création ; ce programme vise à distribuer des paniers de légumes bio à un prix moins élevé aux personnes les plus défavorisées.

A Plaine de Vie, chaque semaine, nous distribuons ces paniers à des bénéficiaires envoyés par le CCAS de la ville d'Ezanville aux faibles revenus mais aussi à certains de nos salariés. Ils ont ainsi accès à un petit panier à 10,5€ mais ne paient que 3€ maximum. Le delta est pris en charge par divers financeurs, tels que la MSA (Mutualité Sociale Agricole), le Réseau Cocagne, le CCAS de la ville.

Pendant les deux premières semaines de confinement, nous avons dû interrompre ce programme dans la mesure où les bénéficiaires ne venaient plus chercher leur panier.

Je vous ai déjà parlé du Réseau Cocagne, auquel Plaine de Vie appartient, ce réseau de jardins d'insertion qui couvre toute la France. Ce réseau nous a informé peu de temps après le confinement qu'avec le soutien de la Fondation de France, il avait été décidé de maintenir l'opération des paniers solidaires en proposant la livraison à domicile pour les salariés restant chez eux. « C'est le moment ou jamais de maintenir et renforcer le programme des Paniers Solidaires. Le contexte est évidemment contradictoire avec l'accès aux paniers pour nos publics, en particulier les moins mobiles ou disponibles », énonce le Réseau Cocagne dans son Flash Info #COVID19 #AMI #Actions solidaires #distributions alimentaires.

Nous avons commencé l'opération « livraison à domicile » le jeudi 2 avril après avoir appelé tous les salariés de la structure. Nous avons eu un beau succès et livré 15 paniers. La livraison a pu avoir lieu grâce à Alexis, notre ancien volontaire civique. Gratitude et sourires étaient au rendez-vous et cela faisait plaisir à voir ! Cette semaine nous réitérons l'opération et ce jusqu'à la fin du confinement.

Merci au Réseau d'avoir trouvé les moyens de rendre possible cette belle initiative ! Merci aux salariés de l'encadrement d'avoir pris le temps d'organiser et d'appeler tout le monde et encore merci à Alexis pour sa disponibilité et ses photos.

Tatiana, du réseau des adhérents



Kaïs, Billow, Ahmed, Claudia, Uddin, Valentin



Offre d'emploi - service civique

PARTICIPER AU PROJET D'UNE STRUCTURE D'INSERTION PAR L'ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE A TRAVERS LES MÉTIERS DE NATURE.

Développer la communication de l'association et les outils de diffusion de l'information et initiation au développement de projets culturels.

Activités principales

- Sensibilisation des personnes accompagnées dans les structures de solidarité à la découverte de la culture des autres.
- Faciliter le lien entre structures d'accueil des personnes en situation de précarité et leur environnement (quartiers, habitants et acteurs...)
- Sensibilisation et contribution à la mise en œuvre d'actions environnementales et de développement durable auprès de personnes en situation de précarité

Objectif du service civique: Il s'agit de participer au développement d'un projet solidaire dans le domaine de l'insertion de personnes éloignées de l'emploi via des activités de maraîchage biologique et de promouvoir le développement durable.

Profil

Compétences: Ouvert à la différence/ A l'écoute/empathie

Affinité sur les questions d'Insertion/humanisme/ Environnement

Intérêt du milieu associatif

Autonome

Aptitudes

Bonnes capacités rédactionnelles.

Maîtrise des outils informatiques du pack office

Conditions d'activité: 24h / semaine sur 6 mois

Contribution de 573 euros/mois

Date de départ : 4 mai 2020

Mise à disposition d'un bureau, d'un poste informatique avec connexion internet et téléphone fixe

Missions: Sous le tutorat d'un membre de l'équipe permanente, le service civique sera chargé de :

1 – Activité liée au maraîchage biologique :

- Participer à la confection, la valorisation de la production (paniers de légumes bio) avec les salariés en insertion :
- entretenir un lien social avec le réseau d'adhérents (bénéficiant des paniers)
- Assurer certaines livraisons de légumes-Participer occasionnellement à l'activité sur les terrains (plantations, récoltes...)
- Mettre en valeur l'activité existante et le travail des salariés en insertion, entretenir des liens avec le réseau d'adhérents consom'acteurs (bénéficiant des paniers),
- Participer à l'organisant des rencontres thématiques, événements festifs (marché de Noël, café solidaire, Portes Ouvertes), et être force de proposition sur des actions innovantes, en lien avec le thème.

2 – La vie associative :-Mener des interviews avec des salariés volontaires dans le but de revenir sur leur itinéraire de vie. Cette mission permettra de les valoriser et de mettre en avant l'action de l'association.

- Participer ainsi au renforcement du lien entre la structure et les salariés en insertion, et préparer un panorama des itinéraires de vie des salariés de la structure.
- Participer à la communication interne et externe en utilisant les réseaux sociaux.
- Imaginer et promouvoir des petits projets innovants pour favoriser le savoir être et la convivialité entre les salariés...