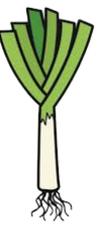


JEUDI 12 MARS 2020



# La feuille de chou n°1006

42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



Paniers de base à Bouffémont: poireau, radis, chou cavalier, mesclun, carotte

Paniers de base à Saint-Brice: poireau, radis, chou cavalier, mesclun

Paniers de base à Saint-Leu: poireau, chou cavalier, radis, mesclun

Paniers de base à Ezanville: poireau, radis, chou chinois, mesclun

Paniers de base à Noveal: poireau, chou cavalier, radis, mâche, mesclun

Paniers familiaux Bouffémont/Saint-Brice/Saint-Leu/Ezanville: poireau, chou cavalier, radis, pomme de terre, carotte, oignon, mesclun

## SAVE THE DATE:

Comme chaque année, le mois anniversaire de notre belle association est aussi le temps de notre Assemblée Générale.

Judi 23 avril 2020 de 20h30 à 23h00

A la salle des cèdres

1, rue du Maréchal Joffre, 95330 Domont

Et si on devenait apprenti botaniste le temps d'une semaine? Venez découvrir toutes les ficelles de ce métier plein de surprises avec un programme riche et ludique autour des plantes! Du 6 au 10 avril 2020 de 14h00 à 16h30 ! Inscription obligatoire au 01 39 35 27 36 ou par mail: [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org).

Convient aux enfants de 4 à 12 ans.

Tarif: 15 € par famille ET par jour OU Semaine : 50 € par famille.

Horaire : de 14h à 16h30 tous les après-midis!

Goûter inclus chaque jour!

Capacité : 12 enfants maximum



VACANCES NATURE

Réservation au 01.39.35.27.36  
ou sur [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)

De 4 à 12 ans  
Tarif: 15 €/ Foyer  
50 € la semaine

## **Omelette au chou cavalier, à l'ail semoule, aux oignons et au piment de Cayenne**

- 6 à 8 œufs
- 6 à 10 feuilles de chou cavalier
- 1 gros oignon blanc ou jaune (ou 2 oignons moyens)
- 1 cuillerée à café d'ail semoule
- Du sel
- Du poivre
- Du piment de Cayenne
- De l'huile neutre (tournesol, colza, arachide, coton ...)

### Préparation de la recette

- Laver les feuilles de chou cavalier (retirer les tiges dures si vous le souhaitez ) et les sécher rapidement avec un torchon. Empiler les feuilles les unes sur les autres, les rouler comme un cigare et les couper en julienne (aussi finement que possible).
- Casser les œufs et les battre en omelette pendant quelques secondes
- Ajouter les feuilles de chou aux œufs, l'ail déshydraté, un peu de piment de Cayenne et les oignons préalablement émincés. Mélanger bien le tout.
- Mettre 1 cuillerée à soupe d'huile neutre dans une grande poêle et y verser la préparation.
- Laisser cuire en retournant l'omelette à mi-cuisson.
- Décorer l'omelette avec du piment de Cayenne et quelques oignons et régalez-vous !

## **Salade tiédie à la poêlée de radis**

Quelques radis blancs ou roses

2 pommes de terre moyennes

1 oignon

1 gousse d'ail

150 g de lardons fumés (facultatif)

1 salade croquante ou 1/2 grosse salade croquante

Un peu de fromage genre Emmental, Gouda ou Ossau Irati

Poivre, Sel

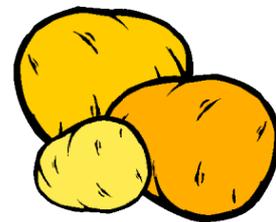
Herbes de Provence

Muscade

Huile d'olive, vinaigre balsamique

Couper le radis blanc lavé en quatre dans la longueur, puis en rondelles (pour avoir des morceaux moins grands que des rondelles entières). Couper la pomme de terre épluchée en grosses frites puis en carrés deux fois plus gros que les radis. Eplucher et couper fin la gousse d'ail. Couper l'oignon en petits morceaux. Mettre les lardons à rissoler dans une grande poêle avec de l'huile d'olive, ajouter les 3/4 de l'oignon et les radis. Épicer avec sel, poivre, herbes de Provence, un peu de muscade. Laisser dorer 10 min en remuant régulièrement. Pendant ce temps, nettoyer la salade. Quand elle est propre et sèche, la débiter (prendre plusieurs feuilles, les rouler ensemble puis couper de fines tranches qui donneront de petites lamelles) et la mettre dans un saladier. Ajouter le dernier 1/4 d'oignon cru, et, éventuellement, quelques petits dés de fromage, selon les goûts. Épicer avec sel, poivre, un grand filet de vinaigre balsamique et un petit filet d'huile. Après 10 min de cuisson, ajouter les pommes de terre et l'ail dans les radis qui dorent (éventuellement, ajouter un filet d'huile). Laisser cuire à feu doux, couvert si possible, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les radis soient tendres (à peu près 10 min aussi). Attention à la cuisson de pommes de terre et à leur bonne tenue ni trop crues ni en purée. Quand les radis sont tendres et les pommes de terre bien cuites, laisser tiédir quelques minutes, puis mélanger bien soigneusement à la salade et servir.

# Pancakes irlandais à la pomme de terre



Ingrédients:

- 1 kg de pomme de terre
- 300g d'oignons
- 200g de beurre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- ciboulette fraîche

Éplucher et hacher les oignons très finement. Éplucher les pommes de terre. Les rincer, puis les râper en fines lamelles dans un grand saladier. Ajouter le beurre fondu, les oignons et les œufs. Saler, poivrer puis mélanger énergiquement de sorte à obtenir une pâte homogène. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive. Y verser la pâte et faire cuire chaque pancakes pendant 5 minutes de chaque côté. Servir les pancakes dans des assiettes puis les parsemer de ciboulette ciselée. C'est prêt!

## Tarte fine à la pomme de terre et au thym

Ingrédients pour la pâte:

- 120g de farine de riz
- 20g de fécule de pomme de terre
- 30g de farine de pois chiche
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 100 ml d'eau

Ingrédients pour la garniture:

- 2 pommes de terre-
- Thym
- Fleur de sel

Préparation de la recette

Préchauffer le four à 200 degrés (th.6) Mélanger les ingrédients secs, l'huile, le jus de citron puis ajouter l'eau progressivement en mélangeant bien. Former une boule de pâte à l'aide des mains. Fariner un plan de travail puis étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie. Disposer dans un moule à tarte et étaler un peu d'huile d'olive au pinceau. Laver les pommes de terre et les tailler en fine lamelles. Disposer les rondelles de pomme de terre en rosace sur la pâte. Saupoudrer d'un peu de fleur de sel et de thym. Enfourner pendant 30min. C'est prêt !

## Croquettes de pommes de terre aux herbes

- 150g de pois chiche1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre, 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de sel
- Eau
- huile de tournesol

**Préparation de la recette**

Dans une poêle chaude huilée, faire revenir à feu doux l'oignon coupé en petits morceaux et l'ail écrasé jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter le curry, le cumin, le sel et le poivre. Bien mélanger. Après les avoir lavées, faire cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau salée pendant 20 minutes. Les éplucher et les écraser à la fourchette. Ajoutée la purée à la préparation avec la coriandre fraîche ciselée. Bien mélanger et former des boulettes avec les mains. Dans un saladier, verser la farine de pois chiche, le sel et le cumin. Verser de l'eau petit à petit jusqu'à ce que le mélange obtienne la consistance d'une pâte à crêpe. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile de tournesol. Tremper une boulette de pomme de terre dans la pâte à pois chiche puis dans l'huile. Laisser dorer en retournant régulièrement. Renouveler l'opération pour l'ensemble des croquettes puis les déposer sur du papier absorbant.

# Formation Par Nature

PLAINE DE VIE  
42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville  
01.39.35.27.36

Inscription: [encadrement@plainedevie.org](mailto:encadrement@plainedevie.org)  
<https://www.plainedevie.org/agenda/>

## TAILLE DES ROSIERS ET DES ARBUSTES À FLORAISON ESTIVALE



Jeudi 5 mars 2020  
de 13h30 à 17h00



Samedi 14 mars 2020  
de 13h30 à 17h00

**30 €/personne**

## TAILLE DES ARBUSTES À FLORAISON PRINTANIÈRE



Vendredi 24 avril 2020  
de 13h30 à 17h00



Samedi 25 avril 2020  
de 13h30 à 17h00

**30 €/personne**

## JARDINER EN ZÉRO PHYTO



Samedi 28 mars 2020  
de 13h30 à 17h00



Jeudi 2 avril 2020  
de 13h30 à 17h00

**30 €/personne**

## PRÉPARER SON JARDIN À L'HIVER



Jeudi 5 novembre 2020  
de 13h30 à 17h00



Samedi 7 novembre 2020  
de 13h30 à 17h00

**30 €/personne**

## 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..