



JEUDI 1ER OCTOBRE 2020

La feuille de chou n°1035

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité



01.39.35.27.36

Paniers disponibles de 16h00 à
19h00 à Ezanville
et aux horaires habituels dans
les autres points de dépôt.

Contenu des paniers:

Petits paniers à Bouffémont: Aubergines, Tomates, salade, pomme de terre

Petits paniers à Saint-Brice : Aubergines, Tomates, salade, pomme de terre

Petits paniers à Saint-Leu : Aubergines, Tomates, salade, pomme de terre

Petits paniers à Ezanville: Aubergines, Tomates, salade, pomme de terre

Petits paniers Novéal: Aubergines, Tomates, salade, pomme de terre

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ
11€

Grands paniers à Bouffémont: Tomates, Poivrons, Piments, Basilic, Aubergines, Blettes, Salade

Grands paniers à Saint-Brice: Tomates, Poivrons, Piments, Basilic, Aubergines, Blettes, Salade

Grands paniers à Saint-Leu: Tomates, Poivrons, Piments, Basilic, Aubergines, Blettes, Salade

Grands paniers à Ezanville: Tomates, Poivrons, Piments, Basilic, Aubergines, Blettes, Salade

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ
19€



Continuons à respecter les gestes barrières

Le port du masque est obligatoire pour venir récupérer votre panier.

La COVID-19 est toujours présente
Nous devons continuer à respecter les gestes barrières pendant la distribution des paniers, afin de garantir la sécurité de tous.

L'équipe de Plaine de Vie met tout en œuvre pour que vous récupériez vos paniers en toute sécurité.

Vous trouverez également du gel hydroalcoolique à votre disposition le jour de la distribution



Appel aux dons

Nous aurions aussi besoin de **sciure de bois** si certains d'entre vous en aurait à disposition ou connaîtraient un bon plan pour en obtenir.

Audrey, Réseaux adhérents

Annulations de paniers

Même si la période des vacances touche à sa fin, vous avez jusqu'à 7 paniers à annuler dans l'année. Si les paniers ne sont pas annulés, ils sont préparés et donc perdus sauf si vous en faites bénéficier quelqu'un.

Merci de votre compréhension

Audrey, du réseau des adhérents



IMPORTANT!



Comme vous le savez avons appris officiellement la fermeture DEFINITIVE de l'Eau Vive à St Brice.

Pour ne pas vous obliger à venir sur Ezanville, Madame Lavogiez a gentiment accepté de recevoir les paniers pour cette semaine encore.

Attention, elle n'ouvrira son jardin que de **16h à 20h et uniquement le jeudi.**

Bonne semaine, L'équipe de Plaine de Vie

Journée citoyenne avec Unicité

Le lundi 21 septembre, nous avons accueilli 13 collaborateurs de l'entreprise 3M. Ils sont venus nous rejoindre pour une ½ journée citoyenne. L'organisation était portée par l'association UNISCITÉ. Nous leur avons proposé 2 activités : la peinture en blanc de tous nos manches d'outil et le désherbage du plateau technique situé sur notre terrain de Saint Brice et qui héberge environ 50 espèces différentes d'arbustes. Celui-ci existe depuis fin 2018 grâce à nos équipes et des collaborateurs de VINCI terrassement.

Après un petit pot d'accueil et de présentation de nos structures UNISCITÉ et Plaine de Vie, les volontaires se sont répartis en 2 groupes. 3 volontaires ont choisi de peindre les manches d'outils. Ils étaient accompagnés de Clément, le chef de culture et d'Hanna, salarié polyvalent en insertion. Peindre les manches en blanc permet de les retrouver facilement une fois l'outil posé sur le sol. Il y a ainsi moins de risque d'oublier un outil ou de marcher dessus par inadvertance.



Journée citoyenne avec Unicité

De son côté, Alexandre, encadrant espaces verts, a emmené le reste du groupe de volontaire à Saint Brice et il avait son équipe d'espaces verts, Steeven, Ahmed et Billow, salariés polyvalents en insertion. Il faisait beau, certains volontaires étaient venus en bermuda et polo à manches courtes. Ils sont revenus contents, mais avec des griffures de ronce sur les bras.

Et oui, le désherbage en espaces verts, peut-être un peu agressif. Nous conseillons à nos salariés de mettre des polos à manches longues pour se protéger des projections, des griffures et des réactions cutanées avec des plantes allergisantes comme avec la Berce du Caucase.



Le programme de cette fin d'année

Après un mois de septembre riche en animation, cette fin d'année est pleine d'ateliers variés. Dès la semaine prochaine, nous vous proposons un atelier cuisine autour de la châtaigne !

Encore quelques places de disponible, inscrivez vous vite !

Inscription obligatoire par mail: animation-nature@plainedevie.org ou
par téléphone au 01 39 35 27 36

Tarif: 2€



LES ANIMATIONS NATURE DU MERCREDI 2020



PLAINE DE VIE **de 14h à 16h**

Réservation par mail : animation-nature@plainedevie.org

Rdv: Plaine de Vie
42 rue du chemin vert
95460 Ezanville
01.39.35.27.36

2 € par personne



SEPTEMBRE



09.09: Les chauves-souris
16.09: Cuisiner les légumes d'été 
23.09: initiation à l'ornithologie 

OCTOBRE



07.10: la châtaigne en folie 
14.10: création d'habitat pour la faune 

NOVEMBRE



04.11: Surprenants serpents 
18.11: cuisiner la courge 
25.11: création de boule à oiseaux 

DECEMBRE



02.12: créations de Noël zéro déchet 
16.12: préparation cuisine de Noël  



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

Club Nature



2 mercredis matin par mois de **10h à 12h sauf le 30/09, 28/10 et 9/12 de 14h à 16h**, pour observer, connaître et protéger la Nature !

Inscription obligatoire par mail: animation-nature@plainedevie.org

Lieu : Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville



Ouvert aux enfants à partir de 5ans



Thèmes divers et variés: faune, flore, eau, activités manuelles.

5 € par enfants

Dates septembre à décembre 2020 :

Mercredis 9, 23 et 30 septembre

Mercredi 21 et 28 octobre

VACANCES TOUSSAINTS: SEMAINE ENTIERE (voir programmation spécifique)

Mercredis 4 et 18 novembre

Mercredis 2, 9 et 16 décembre



CPN
Connaître & Protéger la Nature



Le club nature a commencé

Au programme: découverte de la Nature et du potager, activités sur le jardin et sur la biodiversité et activités manuelles. Devenez des naturalistes en herbe ! Reconnexion avec la Nature !

Encore quelques places de disponible, inscrivez vous vite !

Ouverts aux enfants dès 5 ans

Inscription obligatoire par mail: animation-nature@plainedevie.org ou par téléphone au 01 39 35 27 36

Tarif: 5€

La rubrique alimen'terre

Si vous aussi vous avez réalisé de bons plats avec les légumes de Plaine de Vie, ou si vous avez réalisé des recettes de la feuille de chou n'hésitez à nous les faire partager. Vous pouvez m'envoyer vos recettes avec des photos de votre plat par mail :

adherents@plainedevie.org

Audrey, Réseaux adhérents

Soupe Aubergine, courgette, tomates et basilic

Ingrédient:

1 aubergine

2 courgettes

1 boîte de tomates concassées au basilic que vous pouvez aisément remplacer par des tomates fraîches et du basilic frais

1 cube de bouillon de légumes

1 sucre

1,5 l d'eau

1 oignon

Étapes :

1. Epluchez l'oignon et le cisellé
2. Lavez l'aubergine, les courgettes et l'oignon dans un bol d'eau.
3. Sur une planche de cuisine, taillez-les tous en dés.
4. Portez sur feu une poêle contenant un peu d'huile d'olive puis faites-y revenir les légumes. Remuez avec une spatule en bois.
5. Ensuite, ouvrez la boîte de tomates concassées. Ajoutez le contenu à la poêlée.
6. Incorporez le cube de bouillon et le sucre puis remuez.
7. Versez-y l'eau puis faites bouillir la préparation.
8. Laissez cuire pendant 20 min.
9. Assaisonnez au sel et poivre
10. Versez la préparation dans le robot puis mixez.
11. Servez.

Ratatouille façon tarte fine

Ingrédients pour un cercle de 20 cm :

1 grosse Aubergine
2 caïeux d'Ail
Thym
Huile d'olive
1 Oignon
2 Courgettes vertes
1 Courgette jaune
½ Poivron rouge, ½ jaune et ½ vert
2 Tomates pour le jus et 3 tomates pour la rosace
Piment d'Espelette ou autre
Pâte feuilletée

Préparation de la ratatouille :

1. Commencer par un caviar d'aubergine en coupant une aubergine en deux. La marquer au couteau.
2. Rajouter de l'ail, du thym. Puis badigeonner d'huile d'olive.
3. Couvrir de papier d'aluminium pour les enfourner pendant 20 minutes (ou +) à 160 °C.
4. Pendant la cuisson des aubergines, lancer le jus de ratatouille et faire revenir 1 oignon, 1 courgette et le mélange de poivrons. Salez légèrement.
5. Une fois que cela a compoté, ajouter 2 tomates et laisser doucement mijoter sur le feu.
6. Passer au chinois pour récupérer tout le jus.
7. Tailler à la mandoline la courgette jaune et la verte.
8. Découper les tomates en fines rondelles.
9. Une fois l'aubergine cuite, retirer la chair de celle-ci et hacher grossièrement pour la réduire en caviar.
10. Sur un rond de pâte feuilletée pré-cuite, étaler le caviar d'aubergine.
11. Poser votre cercle sur une feuille de papier sulfurisé, puis déposer en rosace les légumes (une courgette jaune, une courgette verte et une tomate).
12. Parsemer les légumes d'huile d'olive puis enfourner le temps que les légumes soient bien compotés.
13. Pour le dressage déposer la tarte au centre de l'assiette, enlever le cercle de la rosace, tenez votre papier sulfurisé avec votre rosace, puis faites glisser doucement celle-ci sur la tarte (c'est un peu rock'n roll, mais avec douceur on y arrive ;)
14. Arroser avec votre jus de ratatouille. Parsemer votre rosace d'un peu de fleur de sel et de piment d'Espelette.

Pizza di zucchini Pizza à la croûte de courgettes

Ingrédients:

pour la croûte:

- pour une pizza : 2 courgettes (moyennes) râpées
- 1 œuf
- environ 40 ou 50 gr d'emmental râpé ou un fromage de votre choix
- épices sèches au goût

Pour la garniture :

- quelques cuillères à soupe d'une sauce tomate de votre choix
- garniture de votre choix à précuire (pour moi ce sera des champignons que j'ai fait précuire avec un oignon frais, puis j'ai ajouté quelques dés de jambon, des tranches de tomates cerise, de la mozzarella)

Etapes de préparation:

1. Mettez les courgettes râpées dans un bol, ajoutez le sel et mélangez puis vous laissez reposer pendant 15 minutes.
2. Égouttez les courgettes dans une passoire puis vous mettez les courgettes dans un torchon propre et vous pressez vigoureusement pour enlever l'eau.
3. Déposez les courgettes pressées dans un bol avec l'œuf, les épices et l'emmental râpé, puis vous mélangez bien et vous placez la pâte sur une plaque de cuisson couverte d'une feuille de papier sulfurisé.
4. Formez un disque rond et laissez cuire dans un four chaud à 200 ° pendant 15 à 20 minutes environ, jusqu'à ce que la croûte brunisse un peu.
5. Sortez la pizza du four et garnissez-la.
6. Puis vous la replacez au four le temps que votre fromage soit fondu. Il ne vous reste plus qu'à déguster votre pizza !

