



JEUDI 3 SEPTEMBRE 2020

La feuille de chou n°1031

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 cerise, Tomates, Courgettes, Basilic, Poivron

Petits paniers à Saint-Brice: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Basilic, Poivron

Petits paniers à Saint-Leu : Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Basilic, Poivron

Petits paniers à Ezanville: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Basilic, Poivron

Petits paniers Novéal: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Basilic, Poivron

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de
cette semaine sont évalués à environ 13.90 €*

Grands paniers à Bouffémont: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Tomates cerise,
Salade, Basilic

Grands paniers à Saint-Brice: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Tomates cerise,
Salade, Basilic

Grands paniers à Saint-Leu: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Tomates cerise,
Salade, Basilic

Grands paniers à Ezanville: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Tomates cerise,
Salade, Basilic

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de
cette semaine sont évalués à environ 22.50€*





ASSEMBLEE GENERALE

LE 10 SEPTEMBRE

20h30 à 23h00

A la salle des Cèdres

1, rue du Maréchal Joffre, 95330 Domont

Si vous ne pouvez pas venir, pensez à nous envoyer votre pouvoir par mail ou à la déposer quand vous venez récupérer votre panier.

L'Assemblée générale est un moment fort de la vie de l'association

M. Mme.....

J'assisterai à l'Assemblée Générale : oui non

Je souhaite être candidat(e) au Conseil d'Administration : oui non

Je donne pouvoir à M. Mme Pour me représenter à l'Assemblée Générale de Plaine de Vie du jeudi 10 septembre 2020

Fait à Le

Signature :



Continuons à respecter les gestes barrières

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.

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

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



Annulations de paniers pendant les vacances:

Merci de bien penser à annuler vos paniers si vous partez en vacances! Je vous rappelle qu'il y a 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

Animation nature



FORMATION

Sur le thème des chiroptères

Samedi 5 septembre

2020: diapo en salle
avec diffusion du film

"une vie de grand
rhinolophe" à la fin

De 10h00 à 12h00

Inscription :

animation-nature@plainedevie.org

01.39.35.27.36

Prix pour les 2
ateliers: 10 €

Vendredi 11 septembre

2020: sur le terrain à la
rencontre des espèces
présentes dans le Val

d'Oise !

De 20h à 21h30

Encore des places disponibles pour le cycle spécial "chauves-souris"

Au programme

une séance en salle **le samedi 5 septembre de 10h à 12h**

une séance sur le terrain le vendredi 11 septembre à 20h.

Que vous souhaitiez approfondir vos connaissances sur ces demoiselles de la nuit ou tout simplement les découvrir, ce cycle est fait pour vous ! Ainsi, vous percerez tous leurs secrets et découvrirez leur incroyable cycle de vie.



Club Nature

2 mercredis matin par mois de **10h à 12h**, pour
observer, connaître et protéger la Nature !

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

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 et 23 septembre

Mercredi 21 octobre

VACANCES TOUSSAINTS: SEMAINE
ENTIERE (voir programmation
spécifique)

Mercredis 4 et 18 novembre

Mercredis 2 et 16 décembre

CPN
Connaître & Protéger la Nature

**Le club nature
commence mercredi
prochain**

les enfants, devenez des
naturalistes en herbe !



Concours photo:

Avez-vous déjà participé au célèbre et immanquable concours photo annuel de Plaine de Vie?

Amateur ou vrai pro, avec ou sans réflexes, ne manquez pas de participer à notre concours photo qui se déroulera le 10 octobre à l'occasion de la fête de l'Automne de Plaine de Vie.

Le thème de cette année : **"Ils sont fous ces légumes"**

La photo devra être imprimée en couleurs en format A4. La taille de la photo sera d'environ de 2000x3000 pixels.

Une seule photo par participant

La photo devra nous être parvenu avant le 5 octobre

A inscrire au dos de votre feuille:

- Un commentaire de 2 lignes maximum
- Les nom et prénom du participant
- L'adresse postale et le n° de téléphone du participant
- L'email du participant

Les images ne respectant pas ces critères ne pourront pas participer au concours.



La rubrique alimen'terre : spéciale TOMATES

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

Je vous propose ma recette de sauce tomate que j'utilise pour les pizzas

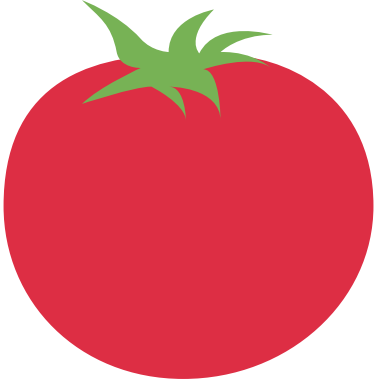
:

150g d'oignons (2 oignons moyens)
3 gousses d'ail
50g de basilic frais
1c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
80 g d'huile d'olive
1c. à soupe de concentré de tomate
1500 g de tomates fraîches, bien mûres, pelées et épépinées

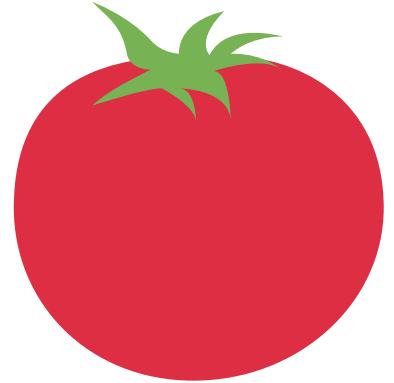
- 1- Epépiner et peler les tomates (option)
- 2- Couper les tomates en petit morceaux
- 3- Émincer les oignons, hacher l'ail et le basilic
- 4- Ajouter le concentré de tomate, les tomates et les 40 g d'huile restants,
- 5-cuire environ 40 min
- 6- Avec un mixer plongeant, mixer la préparation.
- 7- si vous n'avez pas peler et épépiner les tomates, vous pouvez la passer au chinois.
- 8- stériliser les pots 1h à 100°

Audrey

Gazpacho Andalou



9 tomates bien mûres
1.5 poivron rouge
1.5 poivron vert
1.5 concombre
1 oignon
1 gousse d'ail
4 oignons nouveaux
2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
1 tranche de pain de mie
2 oeufs durs
Basilic frais
Huile d'olive
Poivre et piment



Étapes de préparation :

1- Couper les tomates, 1 poivron vert et un rouge, 1 concombre, l'oignon et l'ail, passer le tout au mixer.

2-Ajouter le pain de mie, mixer une nouvelle fois.

3- Assaisonner avec sel, poivre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès et de piment (selon les goûts).

4- Laisser reposer au frais au minimum 2 heures.

5- Détailler en petits dés poivrons et concombre restants ainsi que les oignons nouveaux.

6- Écraser les œufs durs à la fourchette. Parsemer la soupe de basilic ciselé.

7- Disposer les garnitures dans des ramequins et chacun accommodera son gazpacho selon ses goûts.



Velouté de tomates au lait de coco

1 kg de tomates rouges bien mûres
20 cl de lait de coco
2 tiges de citronnelle
1 cm de racine de gingembre frais
1 petit oignon
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de sucre
sel et poivre



Étapes de préparation :

1. Portez de l'eau à ébullition dans une grande casserole. Plongez-y les tomates pendant 30 secondes puis passez-les sous l'eau froide. Pelez-les et épépinez-les puis détaillez la chair en morceaux.
- 2- Retirez la partie extérieure de la citronnelle puis hachez finement les bulbes. Épluchez le gingembre et hachez-le. Épluchez l'oignon et hachez-le.
- 3- Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon, le gingembre et la citronnelle pendant 5 min.
- 4- Ajoutez les tomates, le sucre, poursuivez la cuisson pendant 3 min. Salez et poivrez. Versez le lait de coco et 50 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire à frémissements 20 min.
- 5- Mixez le velouté (au blender ou au mixeur-plongeant), laissez refroidir puis placez au réfrigérateur au moins 1 h. Au moment de servir, répartissez le velouté bien frais dans des bols et arrosez d'un filet d'huile.

