

JEUDI 6 AOUT 2020



# La feuille de chou n°1027

42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville



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: Tomates, courgettes, concombres, oignons nouveaux, aubergines, poivrons

Petits paniers à Saint-Brice: Tomates, tomates cerises, Courgettes, concombres, oignons nouveaux, aubergines, poivrons

Petits paniers à Saint-Leu : Tomates, Courgettes, concombres, oignons nouveaux, Aubergines, poivrons

Petits paniers à Ezanville: Tomates, Courgettes, concombres, oignons nouveaux, Aubergines,

Petits paniers Nouéal: Tomates, Courgettes, concombres, oignons nouveaux, Aubergines, poivrons

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ 20 €*

Grands paniers à Bouffémont: Tomates, Courgettes, concombres, oignons nouveaux, Aubergines,

Grands paniers à Saint-Brice: Tomates, Courgettes, concombres, oignons nouveaux, Aubergines

Grands paniers à Saint-Leu: Tomates, Courgettes, concombres, oignons nouveaux, Aubergines

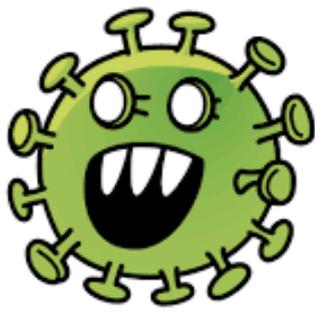
Grands paniers à Ezanville: Tomates, Courgettes, concombres, oignons nouveaux, Aubergines

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ 29€*



Ils sont fous ces légumes!

Qui aura cette courgette domestique dans son panier?



# STOP COVID

## 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.

Merci de venir avec un masque pour venir chercher 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

## SAVE THE DATE:

L'Assemblée Générale se tiendra finalement le jeudi 10 septembre à 20h30 à la salle des Cèdres à Domont, Les convocations seront envoyées mi août. En attendant, vous pouvez déjà noter la date dans votre agenda.

## APPEL AUX DONNS :

Nous aurions besoin de quelques palettes en plastique pour sécuriser l'entrée des vestiaires ALGECO. En effet, les palettes en bois se cassent et pourrissent avec l'humidité.

L'équipe d'animation a besoin, cette semaine, de quelques rouleaux de papiers toilette et de ballons en mousse.

Audrey, Réseaux adhérents

## Les légumes voyagent

Une adhérente nous fait partager un peu de ces vacances.

"Une petite pensée pour l'association, les tomates sont meilleures après un tour en canoë...

Elle ont fait une escapade sur la Dordogne avant d'être englouties. Bon été".

Si vous aussi vos légumes voyagent, n'hésitez pas à m'envoyer vos photos à [adherents@plainedevie.org](mailto:adherents@plainedevie.org)

Audrey, Réseaux adhérents



## Les vacances nature

Notre équipe d'animatrice nature, Elisa et Camille, accueille toute cette semaine 9 enfants de 5 à 10 ans pour leur faire découvrir les joies de la forêt.

Ils passent la journée dans la forêt du château d'Ecouen au programme:

Construction de cabane

jeux

land art

picnic

herbier



## Les vacances nature

La semaine prochaine, Elisa et Camille vous proposent, Lundi des grands jeux avec pliens d'épreuves et défis.

Et Mardi profitez d'un moment convivial avec vos enfants



# Grands jeux lundi 10 août

Venez nous aider à sauver la forêt

**La forêt est en danger nous avons besoin de vous pour la sauver en vous affrontant sur diverses épreuves.**

**Au programme :**

- Epreuves sportives
- Jeux
- Découverte des richesses de la forêt

**Inscription obligatoire**

mail : [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)  
téléphone : 01 39 35 27 36

**Tarif : 10€/enfant**

**Horaire : 10H30 à 16H30**

- Casquette
- Eau
- Chaussures fermés
- Pique nique



# Challenge Parent-Enfant

Mardi 11 août de 13h30 à 16h30 !

A partager : rire, bonne humeur et pleins d'autres surprises vous attendent !

Tarif : 5€ pour 1 adulte et 1 enfant (+2€ par personne supplémentaire)

Inscription obligatoire par mail: [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org) ou par téléphone: 01 39 35 27 36

# L'Ortie la suite

Toujours poussée par la folle mission de modifier notre perception des orties, laissons de côté leurs vertus « antihumanismes », ou plutôt « anti-rhumatismes » pour celles et ceux qui ont pu être interloqués par ma coquille. Je remercie les âmes bienveillantes qui ont su me faire remarquer cette erreur avec le sourire et j'espère qu'elle ne laissera pas de « faussé » entre nous.

## **Parlons beauté désormais !**

Les orties séchées puis réduites en poudre constituent de véritables cosmétiques naturels et bon marché. La plante contient beaucoup de vitamines A, B2, B5, B9 et C, ce qui peut favoriser la régénération et revitalisation du cheveu ou de la peau.

Pour les cheveux, la poudre renforce la fibre capillaire et prévient la chute. Elle s'utilise aussi dans la lutte contre les pellicules grâce à sa capacité à réguler la production de sébum, et stimule la circulation sanguine dans le cuir chevelu. En clair, que ce soit comme ingrédient dans la fabrication de vos shampoings pour cheveux ternes ou fragiles, dans la confection de lotions toniques antichute et favorisant la pousse, ou comme soin antipelliculaire, l'ortie pourrait devenir un ingrédient phare pour l'entretien de vos poils.

Pour la peau : peau à tendance atopique, à tendance acnéique, fatiguée ou terne ; la poudre d'ortie est faite pour vous ! Riche en minéraux (soufre, silicium, calcium, potassium) et en oligo-éléments tels que le fer, le cuivre, le zinc et l'iode ; l'ortie détient un pouvoir reminéralisant et permet de lutter contre les inflammations, les irritations et les imperfections. Elle s'incorpore parfaitement en tant qu'ingrédient dans vos préparations telles que les masques et les lotions.

Vous l'aurez compris, mélangée à de l'eau minérale et associée à quelques gouttes d'huiles essentielles comme l'arbre à thé (ou mélaleuque), la menthe poivrée ou la lavande ; la poudre d'ortie peut devenir votre meilleure amie.



# L'Ortie la suite

A cet effet j'accepte de partager avec vous une de mes recettes, parfaite pour fortifier les cheveux fragiles et cassants :

- Deux cuillères à soupe de poudre d'ortie
- Deux cuillère à soupe de yahourt nature
- Une cuillère à café d'huile d'olive
- Deux gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé

(Les quantités sont à adapter en fonction de la longueur/ l'épaisseur de vos cheveux, et les huiles peuvent être remplacées en fonction de vos préférences)

## **Sources** 😊 :

<https://www.aroma-zone.com/info/fiche-technique/poudre-ortie-piquante-aroma-zone?page=library>

<https://harmonieetboucles.com/2017/10/07/lortie-un-tresor-pour-les-cheveux-afros/>

Maryam en service civique



# La rubrique alimen'terre, spécial Apéro:

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](mailto:adherents@plainedevie.org)

**Audrey, Réseaux adhérents**

## Sucettes apéro légères au concombre

Pour 12 sucettes :

1 concombre

2 tranches de jambon ou saumon / truite fumé

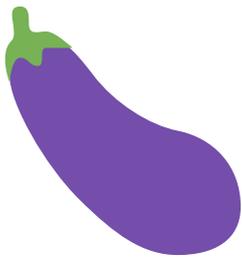
4 cuillères à soupe de fromage aux fines herbes (type Tartare ou Boursin)

6 pics à brochette coupés en 2

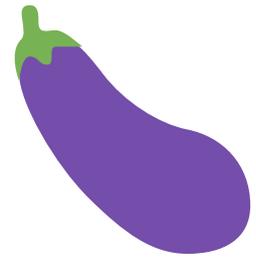
Étapes de préparation :

- 1.Éplucher le concombre, le couper en 2 dans le sens de la longueur. A l'aide d'une petite cuillère, racler le cœur pour enlever les pépins.
2. Étaler le fromage frais dans le cœur des 2 demi concombre. Rouler les tranches de jambon et les déposer au cœur d'un demi concombre et fermer avec l'autre moitié de concombre.
- 3.Planter, dans toute l'épaisseur du sandwich et à intervalles réguliers, les demi pics à brochette puis couper en tranches entre pics pour obtenir de jolies sucettes light pour l'apéritif l'été.
4. Mettez les feuilles de gélatine à tremper 10 minutes dans un verre d'eau froide. Prélevez 2 cuillères à soupe de crème liquide, portez à ébullition et faites-y fondre la gélatine essorée. Montez le reste de la crème bien froide en chantilly, pas trop épaisse.
- 5.Conserver au frais jusqu'à dégustation.

# Caviar d'aubergines



3 aubergines  
2 gousses d'ail  
1 demi jus de citron  
20g d'huile d'olive  
sel, poivre du moulin



Étapes de préparation :

- 1 -Commencez par préchauffer votre four th.7 (210°C). Faites ensuite cuire les aubergines 20 min au four. (Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau). Dès que les aubergines sont cuites, enlevez la peau et déposez-les dans un grand saladier. Écrasez la chair à l'aide d'une fourchette ou avec un mixeur.
2. Hachez les gousses d'ail très finement, puis ajoutez-les aux aubergines avec l'huile d'olive. Incorporez ensuite le sel, le poivre et le jus du demi citron.
3. Laissez reposer minimum 1h à 1h30 avant de déguster avec le pain de mie toasté ou du pain pita

## Astuces

Si vous souhaitez relever le goût de votre caviar d'aubergines, n'hésitez pas à y ajouter des épices : du cumin, du curry, du paprika, du piment, de la cannelle... C'est vous qui choisissez ! Vous pouvez aussi ajouter des herbes aromatiques comme le persil plat, la coriandre, le basilic, le cerfeuil... Vous pouvez même ajouter des petites olives noires coupées en petits morceaux. Le mariage est juste divin !

## Concombre apéritif au caviar d'aubergines

100 g caviar d'aubergine que vous venez de réaliser vous même  
90-100 g concombre

- 1.Lavez et épluchez le concombre. Coupez le en tranches fines. Salez. Mélangez votre caviar d'aubergines
2. Placez du caviar sur chaque tranche de concombre.
3. Donnez un tour de poivre.

# Apéro rigolo aux poivrons

2 poivrons verts  
5 tranches de pain de mie  
4 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
1 zeste de citron  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre  
1 cuillère à soupe de sucre semoule  
50 g d'emmental râpé

Étapes de préparation :

1 -Laver les poivrons, les couper en deux, enlever la queue et les pépins, les tailler en lamelles fines puis en dés.

2. Verser l'huile et les poivrons en dés dans la poêle, saler, poivrer. Mélanger. Cuire à feu doux.

3. Placer la gousse d'ail côté plat, pratiquer deux ou trois entailles et émincer selon la taille désirée.

4. Mettre l'ail émincé sur les poivrons. Mélanger. Ajouter le vinaigre, le zeste de citron, le sucre. Mélanger. Monter le feu légèrement et cuire jusqu'à ce que les poivrons soient fondants.

5. Verser les poivrons dans le mixer ou le moulin à légumes. Mélanger pendant une bonne minute. Tartiner avec la purée les tranches de pain de mie.

6. Pour finir, saupoudrer sur le poivron, le fromage. Découper le pain de mie en quatre. Enfourner position gril pendant 15 minutes le temps de faire dorer.

# Cocktail sans alcool au thé et jus de pomme



9c cl d'infusion de thé  
3 cl de jus de pomme Plaine de vie  
3 cl de limonade au citron  
sucre  
glaçons  
rondelles de pomme fraîche  
feuilles de menthe

Etapes:

1. Mélangez l'infusion de thé, le jus de pomme et la limonade au citron dans un shaker.
2. Versez le tout sur les glaçons et les rondelles de pomme fraîche dans un verre.
3. Décorez avec une ou plusieurs feuilles de menthe.
4. Dégustez aussitôt.

## HONEYMOON

Dans un shaker :

3/10 de jus d'orange  
3/10 de sirop de pomme  
2/10 miel ou de sirop d'érable  
2/10 de jus de citron vert

Frapper et verser dans un verre



# Recette Jus de tomates

500 g de tomates  
Tabasco  
Sel au céleri  
1/2 citron  
1 glaçon facultatif

Etapes:

1. C'est très facile à préparer avec la centrifugeuse (car elle fournit le jus sans peaux ni pépins) : laver les tomates puis les presser dans l'appareil et le jus de tomate coule directement dans le verre.
2. Il ne reste qu'à assaisonner à son goût: 1 pincée de sel, 1 goutte de Tabasco et de jus de citron.
3. Pour une boisson à l'apéritif, on peut ajouter un glaçon et décorer avec une petite branche de céleri ;-)

Note :

Si on n'a pas de centrifugeuse :  
il faut peler les tomates et épépiner avant de les mixer au blender avec l'assaisonnement

