

JEUDI 8 OCTOBRE 2020



La feuille de chou n°1036

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: Choux Kale, Tomates, blette, pomme de terre, piments

Petits paniers à Saint-Brice: Mini concombres, Tomates, patate douce, ciboulette, pomme de terre

Petits paniers à Saint-Leu: Tomates cerises, Tomates, chou kale, pomme de terre

Petits paniers à Ezanville: Tomates cerises, Tomates, patate douce, pomme de terre

Petits paniers Novéal: Choux Kale, Tomates, piments, ciboulette, pomme de terre

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ
10€

Grands paniers à Bouffémont: Tomates, choux kale, Piments, ciboulette, Aubergines, Blettes, pommes de terre

Grands paniers à Saint-Brice: Tomates, courgette, choux kale, ciboulette, Aubergines, rhubarbe

Grands paniers à Saint-Leu: Tomates, courgette, choux kale, ciboulette, Aubergines, pomme de terre

Grands paniers à Ezanville: Tomates, poivrons, choux kale, ciboulette, Aubergines, pomme de terre

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ
18€



IMPORTANT!



Point de dépôt de St Brice

Le Jeudi 8 et 15 Octobre, les paniers sont à retirer chez:

Mme Hogret à Sarcelle de 16h à 20h.

Les coordonnées et les modalités d'accès vous ont été communiqué par mail le 06/10.

Audrey, réseau des adhérents



Distribution des paniers pendant les fêtes de fin d'année

Les jeudis de distribution tombent les jours de réveillons, les 24 et 31 décembre.

L'association a décidé que:

- **la distribution de la semaine 52 aura lieu le mercredi 23 Décembre**
- **il n'y aura pas de distribution la semaine 53**

Audrey, du réseau des adhérents

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



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

Journée citoyenne avec Naturalia

Bonjour,

Je reviens vers vous pour vous donner des nouvelles de notre seconde journée citoyenne avec les collaborateurs de NATURALIA que nous avons accueilli le mardi 29 septembre. Nous attendions 13 collaborateurs, mais le temps s'étant bien rafraîchi et l'air étant très humide, nous n'en n'avons reçu que 5, mais 5 personnes très motivées. Ils étaient accompagnés de l'organisatrice de cette journée, Laure du Réseau Cocagne et d'une photographe.

La journée s'est organisée en 3 phases. Le matin, les collaborateurs ont eu une activité de terrain, avec la récolte des courges sur Saint Brice, et les semis de muesclin sur Ezanville. Michel et Aymeline, encadrants techniques en maraîchage ont présenté les travaux et accompagnés les équipes de bénévoles pour qu'ils travaillent avec les salariés en insertion. Jean Marc, salarié en insertion s'est chargé de conduire les bénévoles d'un terrain à l'autre. Les bénévoles ont été ravis d'être immergés dans l'activité avec les salariés en insertion. Issus, soit de la direction générale soit d'un magasin Naturalia sur Paris, ils ont été impressionnés par la découverte grandeur nature du travail des maraîchers et de l'organisation en chantier d'insertion.



Journée citoyenne avec Naturalia

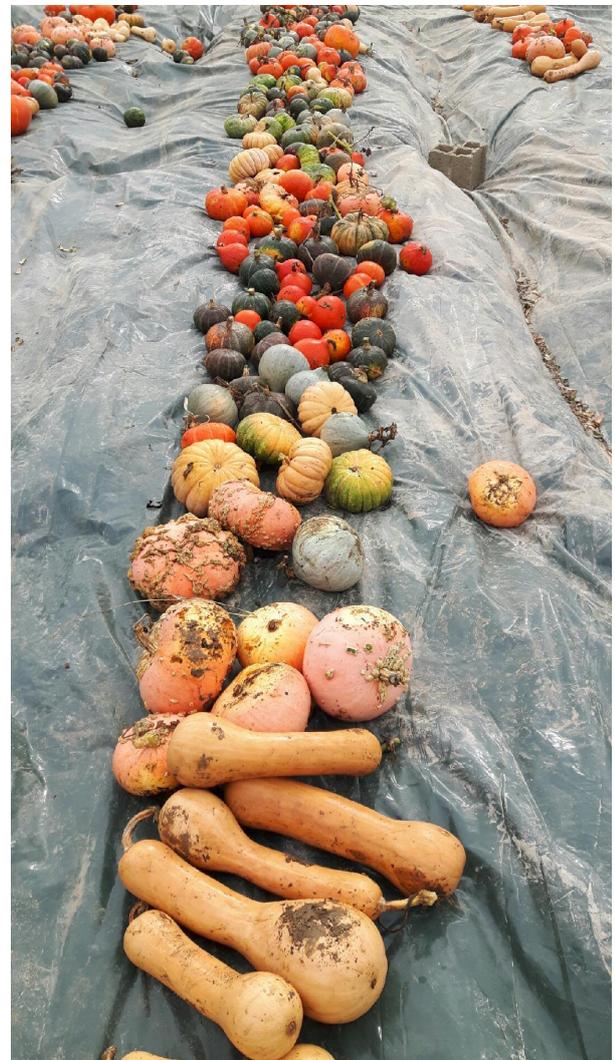
Pour le repas, nous avons fait appel au traiteur solidaire du CPCV, organisé en chantier d'Insertion sur Saint Gratien. Nous avons fait livrer un repas en buffet dans la salle municipale d'Ezanville. Nous avons tous pu nous sustenter et discuter avec des échanges entre collaborateurs, salariés en insertion et permanents de Plaine de Vie. Le repas était copieux et original, avec des produits frais, je vous conseille ce traiteur.

L'après-midi, après un rangement collectif de la salle, les salariés de Plaine de Vie sont retournés au travail tandis que Cécile, la directrice, participait à un temps d'échange. Laure du Réseau Cocagne a présenté le Réseau Cocagne et a fait un focus sur l'action « 100 000 paniers solidaires ». Saviez-vous que nous participons à cette action ? Sur 10,5€, il leur en coûte soit 2,5€ soit 3€ en fonction d'autres subventions que nous recevons pour financer le reste du coût du panier. Les collaborateurs de Naturalia se sentaient ainsi mieux armés pour expliquer cette action aux donateurs.

L'après-midi s'est poursuivie par la présentation de l'action de Plaine de Vie et des chantiers en insertion avec les notions de contrat de travail, accompagnement socioprofessionnel et formation.

Chaque année, Plaine de Vie accueille ainsi des collaborateurs d'entreprise pour une découverte lors d'une journée citoyenne. Si vous êtes séduits par cette action, vous pouvez en parler dans votre entreprise et nous pourrons mettre en place les modalités de partenariat.

Cécile Ménager, directrice



Retour sur le club nature

Plaine de vie 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

En septembre, les enfants qui ont participé au club nature sont allés au jardin pédagogique de Plaine de Vie.

Ils ont fait du jardinage. Ils ont récolté et dégusté les dernières courgettes.

Ils ont décoré des petits pots dans lesquels Elisa a mis une petite graine d'haricot. Résultats dans quelques semaines.



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

Aubergines, pommes de terre et poivrons sautés

Cette recette est inspirée de la région du Latium, en Italie.

Ingrédients :

3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 aubergines (2 lb ou 900 g), coupées en morceaux

2 livres (900 g) de pommes de terre pour le four (environ 6), épluchées, coupées en morceaux

1 gros poivron vert, haché

2 gousses d'ail, hachées finement

1 pot (650 ml) de sauce pour pâtes Classico di Roma Arrabiata Épicée au piment rouge

2 c. à soupe de persil frais

Etapes:

1- Chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle. Ajouter les aubergines, les pommes de terre et le poivron; cuire de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, en remuant souvent et en ajoutant l'ail 1 min avant la fin de la cuisson.

2- Ajouter la sauce pour pâtes; bien mélanger. Couvrir; laisser mijoter à feu mi-doux 15 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant de temps à autre.

3- Incorporer le persil.



Les blettes

La blette appelée aussi blette ou poirée est une plante potagère de la même espèce que la betterave rouge mais dont on ne consomme que les feuilles.

La partie verte des feuilles se prépare comme les épinards et les côtes ou cardes de la même façon que les cardons, souvent en gratin.

Les bettes ont une place de choix dans la cuisine niçoise et la cuisine lyonnaise entre autres.

Gratin de blettes aux coquillettes

Ingrédients pour 2 personnes:

- 5 poignées de coquillettes crues (ou votre portion pour 2 personnes)
- 1 botte de blettes (ou bettes), sans le vert (je fais une soupe avec)
 - 2 feuilles de laurier

Pour la sauce fromagère à la patate douce :

- 1/2 patate douce (j'en ai des grosses), épluchée et détaillée en gros morceaux
 - 1 oignon, coupé en 2
 - 1 échalote, coupé en 2
 - 125ml de bouillon (ou d'eau de cuisson de la patate douce)
 - 1 càs de levure maltée
- 1 càs de purée de noix de cajou (si vous n'en avez pas, mixez finement 8 noix de cajou)
 - 1 càs de vinaigre de cidre (ou de jus de citron)
 - 1 càc d'ail en poudre
 - 1/2 càc de sel
 - 1 càc de moutarde
 - 1 grosse pincée de paprika
 - 3 tours de moulin de poivre
 - 4 brins de romarin, ciselés
 - 4 tiges de persil, ciselées

Etales:

- faire cuire à la vapeur la patate douce, l'oignon et l'échalote (5 minutes en cocotte minute);
 - dans un blender, verser les légumes cuits et tous les autres ingrédients de la sauce fromagère, et mixer finement;
 - faire cuire à la vapeur les cotes de blette détaillées en tronçons avec les feuilles de laurier (5 minutes en cocotte minute);
 - faire cuire les coquillettes;
 - mélanger les coquillettes cuites, les tronçons de blette cuits et la sauce fromagère;
 - huiler un plat à gratin et y verser le mélange;
 - mettre à gratiner 10 minutes à 180 dans un four préchauffé.
- ...et servir.

Vous pouvez saupoudrer le gratin de parmesan végétal, très facile et rapide à faire maison

Le chou Kale

Le chou kale est un légume qui peut intervenir dans différentes préparations culinaires mais aussi comme ingrédient d'un étonnant smoothie au chou kale et kiwi. Vous pourrez consommer le kale cru en salade ou transformé en pesto.

Version cuite, vous pourrez l'accompagner de polenta et oeufs mollets ou de riz et courgettes le tout sauté et épicé.

La combinaison de ce chou frisé et du saumon fumé sera parfaite pour la réalisation d'une quiche. Accompagné de potimarron, pommes de terre et lard vous obtiendrez un succulent velouté.

Pâtes à la crème de Butternut et Chou Kale

Ingrédients

600g de pâtes
1 courge butternut
1 gousse d'ail épluchée et dégermée
20cl de crème liquide
3 feuilles de chou kale
1 càc de paprika
sel, poivre

Etales de préparation:

1-Épluchez la courge. Fendez-la en deux, puis retirez les fibres et les graines. Découpez la chair en cubes et faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Le temps de cuisson dépend de la taille des dés, prévoyez une quinzaine de minutes.

2-Portez un gros volume d'eau salée à ébullition pour cuire vos pâtes. Prévoyez une minute de cuisson de moins que ce qui est préconisé sur le paquet.

3-Pendant les différentes cuissons, lavez vos feuilles de chou kale. Découpez-les pour retirer la tige centrale. Émincez les feuilles grossièrement.

4-Quand la butternut est cuite déposez les morceaux dans un blender. Versez la crème et ajoutez la gousse d'ail. Salez et poivrez. Ajoutez le paprika. Mixez jusqu'à obtenir une purée fine.

5-Égouttez les pâtes cuites. Mélangez-les dans le fait-tout (qui a servi pour la cuisson) avec la crème de courge. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez l'émincé de kale. Mélangez et laissez-le tout cuire quelques minutes à feu doux.

Servez bien chaud.