

JEUDI 13 AOUT 2020



La feuille de chou n°1028

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: Poires, Aubergines, Tomates cerise, Concombres, Oignons, Salade, Basilic

Petits paniers à Saint-Brice: Poires, Aubergines, Mini concombres, Concombres, Blettes, Oignons, Salade, Basilic

Petits paniers à Saint-Leu : Poires, Aubergines, Tomates cerise, Concombres, Oignons, Salade, Basilic

Petits paniers à Ezanville: Poires, Tomates, Courgettes, Concombres, Poivrons, Oignons, Salade, Basilic

Petits paniers Novéal: Poires, Aubergines, Tomates cerise, Concombres, courgettes, Oignons, Salade,

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ 17 €

Grands paniers à Bouffémont: Poires, Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Concombres, Mini concombre, Basilic

Grands paniers à Saint-Brice: Poires, Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Concombres, Mini concombre, Basilic

Grands paniers à Saint-Leu: Poires, Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Concombres, Mini concombre, Basilic

Grands paniers à Ezanville: Poires, Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Concombres, Mini concombre, Basilic

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ 36€



Retour des barquettes plastiques:

L'équipe de maraicher·ères arrive au bout de leurs barquettes de tomates cerise. Lorsque vous récupérez votre panier, pouvez-vous rapporter vos barquettes dans lesquelles vous avez eu les tomates cerises.

Merci pour eux

Audrey, Réseaux 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 vous seront envoyés par mail la semaine prochaine



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

Rappel concernant les dons de vêtements:

Vous êtes très généreux concernant les dons, mais nous n'avons pas la capacité de tout prendre.

Nous recevons beaucoup de dons de vêtements et autres. Nous ne prenons que des vêtements pour adultes et pour le travail.

Si nous avons besoin de vêtements ou d'objet précis, par exemple de la vaisselle pour un·e salarié·e qui a trouvé un logement, nous ferons un appel spécifique dans la feuille de chou.

Audrey, Réseaux adhérents

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

Portrait de salariée:

Aujourd'hui, nous rencontrons Verlanda qui est arrivée à Plaine de Vie le 20 juillet 2020.

Je viens de Haïti, mais j'ai récemment vécu en Guyane et je suis arrivée en France il y a un an. J'ai 19 ans.

Avant d'arriver à Plaine de vie, j'étais agent de piste à l'aéroport Charles de Gaulle.

Je suis arrivée ici grâce à mon ami Rotchill qui m'a parlé de l'association, le poste m'a intéressé donc j'ai postulé.

Ce que j'aime le plus ici c'est récolter, notamment les tomates, les concombres, les courgettes. Ici j'apprends beaucoup de choses, j'aime beaucoup ce que je fais et je pense que ça va me servir plus tard.

A part Plaine de vie, j'ai des passions dans la vie. J'aime beaucoup aller à l'église, sortir avec mes amis et jouer au foot.

Propos recueillis par Maryam, service civique





Mylo

Le 9 aout 2020, fête de la Saint Amour, le petit Mylo voit le jour.

Quand on se penche sur son prénom, on peut se dire que Mylo est le début de my love en anglais (mon amour). Ça peut nous évoquer aussi la venus de Milo, qui serait une incarnation d'Aphrodite, la déesse de l'Amour. En restant en contrée hellénique, milo veut dire pomme en grec (pomme d'amour me direz-vous?) et ce bébé est à croquer. Enfin le choix du prénom s'est décidé à l'instant où il est né.

Toutes ces réflexions sont nées a posteriori, sans aucune préméditation. Alors on se demande quelle part de hasard et de coïncidence laisse-t-on a notre quotidien ?

Tout ça pour dire que Mylo est un petit être destiné à être aimé et à répandre l'Amour autour de lui...

Tatiana, agente de développement solidaire de Mylo

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

Aujourd'hui, Veronique nous fait partager sa recette de caviar d'Aubergine sans four, ce qui peut être intéressant en ce moment,



1) Rincer et éplucher la ou les aubergines



2) trancher puis couper en petits dés



3) verser dans un plat en verre et arroser d'un filet de citron puis couvrir avec un couvercle spécial micro-ondes (avec ouverture)



4) régler sur la puissance maximale et lancer la cuisson entre 10 et 15 minutes, en remuant avec une cuillère à mi-cuisson



5) sortir le plat du four, laisser refroidir et écraser à la fourchette ou au mixeur

6) assaisonner

7) servir frais

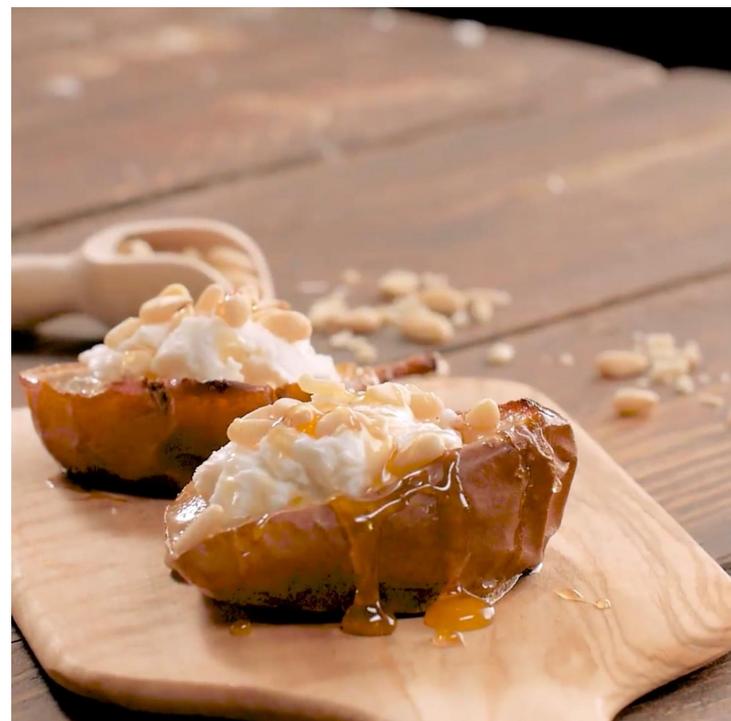


Les délicieuses poires au miel et au chèvre frais

1 poire
4 crottins de chèvre frais
2 cuillères à soupe de miel + du miel pour la dégustation
Quelques pignons de pin grillés

Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C. Découper la poire en deux et évider légèrement en laissant un peu de chair.
2. Recouvrir les poires d'une cuillère à soupe de miel par moitié de poire et faire cuire 20 minutes à 200°C.
3. Remplir les poires de fromage de chèvre et saupoudrer quelques pignons de pin.
4. C'est prêt ! Il ne reste plus qu'à verser un peu de miel à se régaler. Bon appétit !



Crumble de blettes aux noisettes

Pour la fondue de blettes

1 kg de blettes (1 gros pied ou 2 petits)
1 oignon
1 gousse d'ail
100 ml de lait ou lait végétal
2 cuillerées à soupe rase de farine
sel, poivre, noix de muscade

Pour le crumble :

80 g de farine
80 g de beurre
50 g de noisettes en poudre
1 cuillerée à café de sel
poivre

Étapes de préparation :

Étape 1 : La fondue de blette

- 1.Épluchez puis hachez l'ail et l'oignon. Réservez
- 2.Retirez le pied des blettes et détachez l'ensemble des côtes. Lavez les soigneusement. Émincez ensuite les côtes et les feuilles de blette finement. Mettez de côté quelques feuilles de blettes pour une autre recette s'il y en a trop par rapport aux côtes. (il doit avoir environ 50% côtes / 50% vert)
- 3.Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle bien large puis faites y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
4. Ajoutez les blettes émincées, portez à feu vif et mélangez bien pendant 2 minutes.
- 5.Couvrez, baissez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que l'ensemble des côtes de blettes soient cuites et fondantes (environ 15 minutes). S'il n'y a pas d'eau dans votre sauteuse, rajoutez 1/2 verre d'eau.
6. A l'issue de ce temps, saupoudrez de farine, ajoutez le lait/lait végétal puis mélangez. Laissez encore cuire à découvert pendant 2-3 minutes (voir plus s'il y a beaucoup d'eau dans votre poêle), le temps que la "sauce" commence à épaissir. (2)
7. Salez, poivrez et réservez

Étape 2 : Le crumble et le dressage

- 1.Dans un saladier, disposez l'ensemble des ingrédients du crumble puis travaillez les jusqu'à former une pâte. Disposez les blettes au fond d'un plat à gratin, puis émiettez le crumble dessus.
2. Enfournez à 180° pour 30 à 40 minutes, le temps que le crumble soit doré.

Röstis blettes et flocons d'avoine

1 botte de blettes
50 gr de maïzena ou de fécule de pomme de terre ou de farine
80 gr de flocons d'avoine
2 échalotes
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
6-8 pétales de tomate séchées
Sel, poivre
Huile d'olive

Etape 1 : Préparation de la préparation à röstis de blettes

1. Lavez toutes vos feuilles de blette. Coupez la partie abîmée du pied puis séparez les côtes du vert. Gardez environ 1/3 du vert de blette pour cette recette et le reste pour une autre (type bastelle)
2. Émincez très finement vos blettes au couteau ou au hachoir (gain de temps). Si les côtes se hachent mal en raison des fils, il vous faudra les retirer avant d'itérer l'éminçage.
3. Faites cuire les blettes émincées 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez très soigneusement.
4. A côté, épluchez et hachez les échalotes. Coupez les pétales de tomate séchée en petits dés.
5. Dans un saladier, disposez les blettes émincées et égouttées, échalotes hachées, tomate séchées, flocons d'avoine, la farine(ou maïzena ou fécule), herbes, sel et poivre. Mélangez le tout à la main jusqu'à homogénéiser.

Etape 2: la cuisson

1. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive :
2. Formez des "röstis" (ou galettes) à la main avec la préparation aux blettes. Tassez fermement pour chasser le maximum d'eau.
3. Disposez les dans la poêle puis faites cuire 5 minutes minimum à feu par face (=le temps que vous puissiez détacher aisément le röstis) à feu "moyen vif".
- 4 Déposez les sur du papier absorbant
5. Répétez jusqu'à épuisement de la préparation de blettes.
6. Servez ces röstis blettes et flocons d'avoine bien chauds.