JEUDI 16 JUILLET 2020



La feuille de chou n°1024



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, concombre, oignons nouveaux, poivrons ou Aubergines

Petits paniers à Saint-Brice: courgettes, concombre, basilic oignons, tomates

Petits paniers à Saint-Leu: courgette, concombre, mini concombre, oignons, tomates

Petits paniers à Ezanville: courgette, concombre, Aubergines, oignons, tomates

Grands paniers à Bouffémont:tomates, tomates cerise, courgettes, concombre, Pommes de terre nouvelles

Grands paniers à Saint-Brice: tomates, tomates cerise, courgettes, concombre, Pommes de terre nouvelles

Grands paniers à Saint-Leu: tomates, tomates cerise, courgettes, concombre, Pommes de terre nouvelles Grands paniers à Ezanville: tomates, tomates cerise, courgettes, concombre, Pommes de terre nouvelles

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

Le point de dépôt de Bouffémont:

Comme vous le savez peut-être Marie Labaune, qui accueillait les paniers, s'en va vers d'autres contrées. A partir du 16 juillet Jackie Barbier se propose d'héberger les paniers (adresse communiquée par mail).

Merci de bien le noter.

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.



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.

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

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

Portrait de Salarié:

On rencontre cette semaine Ibrahim qui est arrivé à Plaine de Vie le 15 juin 2020.

Je m'appelle Ibrahim, je suis né et j'ai grandi à Sarcelles. Mais aujourd'hui, j'habite à Ezanville avec ma fille.

Avant Plaine de vie, je travaillais dans un restaurant dans le 8e où je faisais la cuisine. Ce qui m'a poussé à rejoindre l'association, c'est la nature. J'ai déjà fait la cueillette des pommes et des poires un été et j'avais beaucoup aimé.

Ce que j'aime le plus ici, c'est planter et récolter. Je trouve qu'on en apprend beaucoup sur la vie et je sais que dans le futur cette expérience me sera bénéfique. En plus, avant d'arriver ici, j'avais des aprioris sur les gens en général et leur ouverture d'esprit. Je suis content d'avoir pu rencontrer pleins de gens très accueillant ici.

Sinon en dehors du travail, ma passion c'est de m'occuper de ma fille. Je partage tous mes moments avec elle. Ensuite j'aime aussi cuisiner, notamment les concombres et les courgettes, mes légumes préférés, et faire du sport.



Ibrahim salarié en insertion sur le maraichage.

Les Ateliers Nature

Pour les 5-12 ans, la reconnexion avec la nature et la découverte de la biodiversité locale se poursuit avec des ateliers les mardis et mercredis de juillet de 10h à 12h.Seul le mercredi 22 juillet se fera l'après-midi de 14h à 16h.

Le tarif est de 3 € par enfant avec un tarif famille nombreuse sur demande.











Le site de la carrière du Guepelle

Voilà quelques années que Plaine De Vie, à la demande du Conseil Départemental 95, intervient sur le site de la Carrière du Guepelle pour valoriser les espaces. Cette carrière de sable, située proche de la commune de St Witz, est une ancienne exploitation gérée par VEOLIA. Présentant un intérêt géologique et archéologique, le Conseil Départemental du Val d'Oise en a fait l'acquisition. Lorsque nous y sommes allés les premières fois, nous gérions les touffes de renouées du Japon présentes en nombre sur le site, nous posions des grillages pour protéger les couches de sédiments des « pilleurs archéologiques ». Puis des haies ont été plantées, des niches pédagogiques ont été mises en place, des escaliers permettant de remonter cet interminable talus... ce qui fait qu'aujourd'hui, la carrière du guepelle s'appelle « le site géologique du Guepelle » et qu'elle va bientôt être ouverte au public en septembre 2020. Un classement en Réserve Naturelle Régionale est en cours. Plaine de Vie y est chargée de faucher les pieds de haies qui entourent l'ensemble du site, afin de permettre aux arbustes plantés de s'installer sans trop de concurrence. Nous participons activement à la gestion des plantes invasives (buddléïas, Renouée du Japon, Galégas...) par leur suppression manuelle et à la propreté et l'accueil du site. Nous y passons environ 10 jours par an, entre les mois d'auril et le mois de septembre.

Pour plus de renseignements sur ce site : https://www.valdoise.fr/1435-site-geologique-duguepelle.htm

Hélène coordinatrice Espaces verts

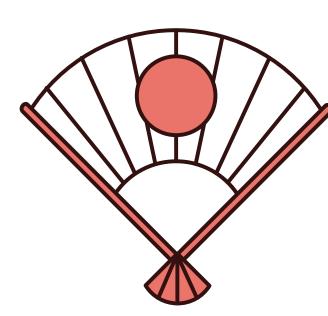


La rubrique alimen'terre:

Aubergine Roti a la japonaise

- -1 grosse cuillère à soupe de pâte miso
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
 - 1 cuillère à soupe de sauce soja
 - 1 cuillère à café de miel liquide
 - 1 cuillère à soupe d'eau
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
 - quelques graines de sésame
 - 1- Préchauffez le four à 200°C.
- 2- Lavez l'aubergine puis coupez la en petits dés avant de les placer dans un moule allant au four.
- 3- Dans un bol mélangez tous les ingrédients afin d'obtenir la sauce. N'hésitez pas à ajouter un peu plus d'eau si la sauce est trop compacte
 - .4- Versez la sauce sur les dés d'aubergine puis mélangez bien.
 - 5- Enfournez pour 10 minutes puis baisser la température à 170°C mélangez et continuez la cuisson pendant encore environ 15 minutes
 - .6- Versez les dés d'aubergine dans des assiettes puis saupoudrez de graines de sésame.

Servez aussitôt.





Tomates farcies végétariennes

6 belles tomates rondes
2 courgettes
1 petit poivron jaune
4 rondelles de tomates séchées
2 pommes de terre cuites à l'eau
1 gros oignon

Herbes aromatiques séchées (ici 1 c. à c. d'origan, de thym et de basilic)
Huile d'olive
Sel gris de mer et Poivre du moulin

1 gousse d'ail

1 - Découper un chapeau aux tomates et les vider à l'aide d'une cuillère à soupe (conserver la chair et les chapeaux). Réserver.

2- Préchauffer le four à 180° C., th. 6.

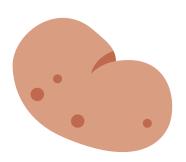
3- Laver les courgettes (ne pas les éplucher) et les couper en tout petits dés. Faire de même avec les pommes de terre et le poivron.

4- Émincer l'oignon et l'ail.

5- Faire revenir l'oignon dans un wok ou une poêle généreusement huilée. Y ajouter les légumes, la chair des tomates et l'ail. Laisser cuire à feu moyen et à couvert pendant 10 minutes. Remuer de temps en temps. En fin de cuisson, ajouter les herbes aromatiques. Saler et poivrer à convenance.

6- Disposer les tomates sur un plat couvert de papier cuisson. Les farcir avec les légumes, replacer les chapeaux sur les tomates et arroser d'huile.

7- Enfourner pour 20-25 minutes à 180° C.









1 aubergine
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 courgette
1 oignon
1 cuillère à soupe d'origan séché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Étapes

1. Lavez les poivrons, coupez-les en quatre, puis épépinez-les et retirez les parties blanches.

2. Lavez l'aubergine et la courgette. Détaillez-les en tranches fines, dans la longueur,

- sans les éplucher. Pelez l'oignon et coupez-le en deux.

 3. Faites cuire tous les légumes 10 minutes à plat sur la grille d'un barbeque, en
 - 3. Faites cuire tous les légumes 10 minutes à plat sur la grille d'un barbecue, en retournant à mi-cuisson, chair vers le feu pour l'oignon.
 - 4. Placez les légumes grillés dans un plat. détachez les rondelles de l'oignon.
 - 5. Arrosez d'huile et d'origan, mélangez délicatement pour enrober... et grignotez sans scrupules !



Tarte sucrée aux tomates et au miel

1 rouleau de pâte sablée
1 dizaine de tomates moyennes
50 g de poudre d'amandes
50 g de sucre
50 g d'amandes effilées
4 cuil. à soupe de miel d'oranger

1.Préchauffez le four à th 6 (180°). Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 secondes (procédez en deux fois), puis égouttezles et pelez-les.

- 2. Coupez-les en deux, pressez-les légèrement pour éliminer le maximum de pépins, et posez-les face coupée sur du papier absorbant pour qu'elles s'égouttent
- .3. Déroulez la pâte sablée dans un moule à tarte (en conservant le papier de cuisson qui facilite le démoulage). Répartissez la poudre d'amandes sur le fond de pâte, puis posez par-dessus les demi-tomates, côté bombé vers le haut. Saupoudrez de sucre, parsemez d'amandes effilées et nappez de miel en filet.
- 4. Enfournez le moule pour 30 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Sortez du four, démoulez la tarte sur une grille et laissez refroidir. Servez ce dessert (la tomate est un fruit, ne l'oubliez pas !) à température ambiante.

