JEUDI 18 JUIN 2020

La feuille de chou n°1020

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/Saint-Brice/Saint-Leu: concombre, courgette, pomme de terre, oignon, carotte
Petits paniers à Ezanville: concombre, courgette, pomme de terre, oignon, salade

Grands paniers à Bouffémont/Saint-Brice/Saint-Leu: courgette, pomme de terre, rhubarbe, oignon, fève, blette, carotte
Grands paniers à Ezanville:courgette, pomme de terre, rhubarbe, oignon, fève, carotte

Les premières tomates sont rouges! Et on nous ne les a même pas volées! Ce n'est qu'un début mais la patience finit toujours pas payer n'est-ce-pas?

Les animations du mois de juin en images

La reprise des animations en juin a été vive et pleine d'émotions. Des retrouvailles d'enfants autour de la nature, quelle aubaine! Ils ont pu mettre les mains dans la terre, rencontrer la faune, apprendre le fonctionnement d'une plante, découvrir des légumes anciens, en compagnie de notre chère Elisa, animatrice nature.
L'école reprend lundi 22 juin, aussi, les animations avec les enfants s'interrompent en attendant les grandes vacances.
Place aux animations grand public, du 22 juin au 4 juillet pour des balades insolites et naturalistes!

Les balades naturalistes de juin

- Lundi 22 et 29 juin de 14h à 16h: Balade forestière

Venez découvrir la faune cachée des forêts: insectes, invertébrés et autres petits animaux qui peuplent nos forêts.

Tarif: 5 € par personne

-Mardi 23 et 30 juin de 14h à 16h: Balade urbaine

Venez découvrir le biodiversité de nos villes, une richesse inexplorée !

Tarif: 5 € par personne

-Jeudi 25 juin et 2 juillet de 14h à 16h: Balade dans les champs

Une faune et une flore méconnue et en danger ! Venez explorer les champs et découvrir cette biodiversité fragile qu'il faut préserver.

Tarif: 5 € par personne

-Vendredi 26 juin et 3 juillet de 14h à 16h: Balade en forêt

Venez apprendre à reconnaitre les arbres et les autres plantes de nos forêts.

Tarif: 5 € par personne

Samedi 4 juillet de 10h à 12h: fabrication d'un presse herbier personnalisé !

Outil indispensable pour la réalisation d'un herbier, venez mettre en pratique vos talents d'artiste pour personnaliser votre presse herbier à l'aide d'un pyrograveur .

Tarif: 10 € par personne

Inscription obligatoire auprès d'Elisa au 01 39 35 27 36 ou par mail: animation-nature@plainedevie.org

Animations ouvertes à tous!!

RDV communiqué au moment de l'inscription!

LA RUBRIQUE ALIMEN'TERRE:

Tarte aux courgettes râpées

1 Pâte brisée
3 Belles courgettes
250g Crème fraîche épaisse
3 Œufs
1 fromage frais ail et fines herbes
2 c. à soupe d'huile d'olive
Beurre (un peu)
Sel
Poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et râpez les courgettes avec une grosse râpe. Faites chauffer l'huile dans une casserole et ajoutez les courgettes râpées. Faites-les revenir à feu doux en remuant pendant une petite dizaine de minutes, sans coloration. Retirez du feu.
Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette. Garnissez-en un moule à tarte beurré. Fouettez la crème et les œufs. Ajoutez les courgettes, salez et mélangez bien. Versez la préparation dans le fond de tarte puis enfoncez le Boursin au centre de la tarte. Enfournez. Faites cuire 35 min. Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

Pancakes courgette ricotta

200g Farine
sachet Levure chimique
Courgette
Oeuf entier
Blanc
g Ricotta
cl Lait
cuil. à soupe Huile d'olive
Sel
Poivre

Râpez la courgette après l'avoir lavée.
Dans un bol, mélangez la farine avec la levure. Dans un second bol, fouettez les œufs avec la ricotta, du sel et du poivre. Ajoutez le lait.
Mélangez les deux préparations ensemble à la spatule sans trop insister, la pâte est très épaisse. Ajoutez enfin les courgettes et laissez reposer une heure.
Faites chauffer une poêle légèrement huilée et déposez des petits tas.
Faites cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.

Velouté glacé de concombre à la menthe

Ingrédients:

1 beau concombre (ou 2 petits)
3 Yaourts brassés
Jus de 1 citron jaune
Huile d'olive vierge extra
2 à 3 branches de menthe fraîche
Sel
Poivre du moulin

Préparation de la recette:

Pelez le concombre, mais ne l'épépinez pas. Coupez-le en cubes, mettez-les dans le bol d'un mixeur.
Ajoutez les yaourts brassés, le jus de citron, du sel, du poivre, 15 feuilles de menthe, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 15 cl d'eau glacée. Actionnez jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Réservez 2 h au réfrigérateur.
Servez dans des bols ou assiettes creuses, parsemé de poivre du moulin, décoré d'une sommité de menthe.

Astuces et conseils pour Velouté glacé de concombre à la menthe
En version gourmande, servez ce velouté dans de grandes assiettes creuses et déposez au centre une petite quenelle de mascarpone, juste décorée d'une pincée de piment d'Espelette.

Focus sur l'opération crowdfunding!

Pour vous donner des nouvelles de la campagne de dons, Plaine DE vie a récolté 3375 €; Nous avons déjà dépassé le premier palier et cela n'aurait pas été possible sans vous!!Nous avons augmenté la jauge à 3500 €. Il ne manque plus que 125 € pour les atteindre!

Nous n'avons jamais douté de votre générosité et ça fait chaud au cœur de savoir que tous ensemble on est capable de réaliser quelque chose de grand!

La fin de la collecte est prévue pour le 30 juin alors si vous souhaitez vous aussi contribuer à ce projet, il vous suffit de cliquer ci-dessous:))
https://www.helloasso.com/associations/plaine-de-vie/collectes/formation-pour-tous

Tous les dons comptent et je vous serai très reconnaissante si vous pouviez faire un petit geste, infime soit-il. Chaque don est déductible des impôts et vous pouvez éditer directement votre reçu fiscal. Vous pouvez payer en ligne en toute sécurité.

Tatiana, du réseau des adhérents