



JEUDI 20 AOUT 2020



La feuille de chou n°1029

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: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Concombres, Courgettes

Petits paniers à Saint-Brice: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Concombres, Courgettes

Petits paniers à Saint-Leu : Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Concombres, Courgettes

Petits paniers à Ezanville: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Concombres, Courgettes

Petits paniers Novéal: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Concombres, Courgettes

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de
cette semaine sont évalués à environ 15 €*

Grands paniers à Bouffémont: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons,
Harcrots vert, mini concombres

Grands paniers à Saint-Brice: Poires, Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Concombres, Courgettes,
Poivrons, Harciots vert, mini concombres

Grands paniers à Saint-Leu: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons,
Harcrots vert, mini concombres

Grands paniers à Ezanville: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons,
Harcrots vert, mini concombres

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de
cette semaine sont évalués à environ 30€*



Appel aux dons pour les espaces vert

L'équipe de salarié·es des espaces vert a besoin de Big Bag pour évacuer / stocker les gravats et déchets vert de leur chantier.

Si vous en avez et que vous ne savez pas quoi en faire, l'équipe d'Espace ver, leur trouverons une utilité.

Audrey, Réseaux adhérents

Retour des barquettes plastiques:

L'équipe de maraichères 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 le jeudi 10 septembre à 20h30 à la salle des Cèdres à Domont.

Les convocations ont été envoyés par mail le 17 Aout. Vous pouvez nous renvoyer vos pouvoirs par mail à adherents@plainedevie.org ou nous les déposer à Ezanville, notamment quand vous récupérez vos paniers

Audrey Réseaux Adhérent



Modification point de dépôt Bouffemont le 27 Aout

Monsieur Barbier ne pourra pas accueillir les paniers le jeudi 27 Aout.

M et Mme Boussange se sont proposés de les prendre.

Vous retrouvez toutes les coordonnées de M et Mme Boussange dans le mail que je vous ai envoyé en début de semaine.

Audrey, Réseaux adhérents



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

Animation nature

A partir de septembre, Elisa reprend les animations nature du mercredi après-midi.

Elle vous propose deux nouveautés:

les sorties naturalistes pour toute la famille

le club nature le mercredi matin pour les enfants.

Pour vous inscrire envoyez un mail à animation-nature@plainedevie.org

LES SORTIES NATURALISTES DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2020

Plaine de vie
Cultiver la solidarité

de 10h à 12h

PLAINE DE VIE

Réservation par mail : animation-nature@plainedevie.org

Rdv: Plaine de Vie
42 rue du chemin vert
95460 Ezanville
01.39.35.27.36

5 € par personne

SEPTEMBRE

05.09: A la découverte des chauves-souris en salle
11.09: A la découverte des chauves-souris sur le terrain
18.09: A la découverte des chauves-souris en famille

OCTOBRE

10.10: Fête de la Nature
24.10: Création d'habitat pour la faune

NOVEMBRE

21.11: Les oiseaux en hiver

DECEMBRE

12.12 Création de Noël zéro déchet

Pour plus de renseignements : animation-nature@plainedevie.org

LES ANIMATIONS NATURE DU MERCREDI 2020

Plaine de vie
Cultiver la solidarité

de 14h à 16h

PLAINE DE VIE

Réservation par mail : animation-nature@plainedevie.org

Rdv: Plaine de Vie
42 rue du chemin vert
95460 Ezanville
01.39.35.27.36

2 € par personne

SEPTEMBRE

09.09: Les chauves-souris
16.09: Cuisiner les légumes d'été
23.09: initiation à l'ornithologie

OCTOBRE

07.10: la châtaigne en folie
14.10: création d'habitat pour la faune

NOVEMBRE

04.11: Surprenants serpents
18.11: cuisiner la courge
25.11: création de boule à oiseaux

DECEMBRE

02.12: créations de Noël zéro déchet
16.12: préparation cuisine de Noël

Club Nature

2 mercredis matin par mois de 10h à 12h, pour observer, connaître et protéger la Nature !

Inscription obligatoire par mail: animation-nature@plainedevie.org

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 et 23 septembre
Mercredi 21 octobre
VACANCES TOUSSAINTS: SEMAINE ENTIERE (voir programmation spécifique)
Mercredis 4 et 18 novembre
Mercredis 2 et 16 décembre

CPN
Connaitre & Protéger la Nature

Concours photo:

Avez-vous déjà participé au célèbre et immanquable concours photo annuel de Plaine de Vie?

Amateur ou vrai pro, avec ou sans réflexes, ne manquez pas de participer à notre concours photo qui se déroulera le 10 octobre à l'occasion de la fête de l'Automne de Plaine de Vie.

Le thème de cette année : **"Ils sont fous ces légumes"**

La photo devra être imprimée en couleurs en format A4. La taille de la photo sera d'environ de 2000x3000 pixels.

Une seule photo par participant

La photo devra nous être parvenu avant le 5 octobre

A inscrire au dos de votre feuille:

- Un commentaire de 2 lignes maximum
- Les nom et prénom du participant
- L'adresse postale et le n° de téléphone du participant
- L'email du participant

Les images ne respectant pas ces critères ne pourront pas participer au concours.



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

Soupe froide courgette, chèvre et cumin

1 oignon

2 c. à café de graines de cumin

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

800g de courgettes, coupées en morceaux

800ml d'eau

1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts

½ c. à café de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts

200 g de fromage de chèvre frais, type Petit Billy®, coupé en morceaux

[Etapas de préparation:](#)

1- Emincer l'oignon.

2-Dans une casserole, faites le revenir dans l'huile avec le cumin.

3- Ajouter les courgettes, l'eau, le sel et le poivre, puis cuire 25 min.

4-Ajouter le chèvre frais et mixer jusqu'à obtenir la texture désirée.

5-Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, transvaser dans un récipient et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

6-Déguster frais.

Soupe froide de concombre

2 concombres
500 gr de yaourt nature
1 gousse d'ail
1/2 citron
3 brins d'aneth ou menthe
Sel & poivre

Étapes de préparation :

1-Épluchez les concombres et coupez-les en morceaux. Mixez-les avec le yaourt à l'aide d'un mixeur plongeur.

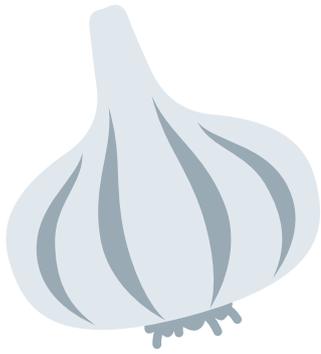
2. Épluchez et pressez l'ail dans le mélange yaourt/concombre. Ajoutez un peu de zeste de citron et le jus. Assaisonnez avec l'aneth, le sel et le poivre.

3. C'est prêt à être dégusté !





Aubergines au four avec de l'ail et parmesan



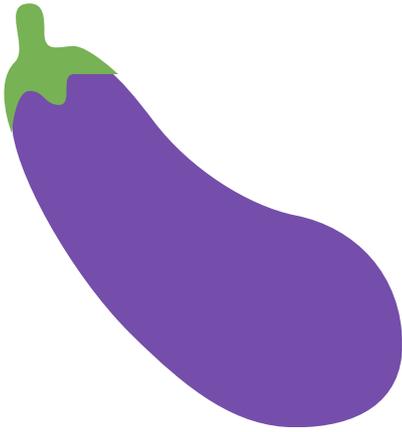
2 aubergines
2 gousses d'ail
brins de romarin
6 c. à soupe d'huile d'olive
100 g de parmesan fraîchement râpé

Étapes de préparation :

1. Préchauffez le four à 180° (th 6). Lavez 2 aubergines, ôtez leur pédoncule, tranchez-les en deux dans le sens de la longueur. Incisez leur chair en la quadrillant. Posez-les dans un plat creux en les serrant les unes contre les autres.
2. Répartissez dessus 2 gousses d'ail émincées, parsemez de brins de romarin et arrosez de 6 cuil. à soupe d'huile d'olive. Enfournez pour 30 min. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé si les aubergines dorent trop rapidement.
3. 5 min avant la fin de la cuisson, parsemez de 100 g de parmesan fraîchement râpé.
- 4- Dégustez-les à la cuillère, chaudes ou tièdes.



Tatin d'aubergines caramélisées et romarin



1 pâte feuilletée pur beurre
700 g d'aubergine
70 g de salade de saison
20 g de graines de tournesol
1/6 botte de romarin
Sucre, sel, poivre
Vinaigre, moutarde
Huile d'olive
Beurre (20 g)



Étapes de préparation :

1-Préchauffez votre four à 210° (th.7). Sortez-en la plaque et recouvrez-la de papier sulfurisé.

2-Lavez et coupez les aubergines en rondelles de 5 mm d'épaisseur environ. Répartissez-les sur la plaque du four sans les superposer. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, de sel, de poivre et enfournez-les pour 15 min. à 210° (th.7).

3-Pendant ce temps, beurrez un moule à tarte, saupoudrez le fond de sucre (2 cs pour 2 pers. - tapotez pour bien le répartir) et parsemez les graines de tournesol. Effeuillez le romarin et à l'aide d'un couteau, hachez-le finement puis répartissez-le dans le moule.

4-Dans un saladier, préparez votre vinaigrette préférée (la nôtre pour 2 pers., c'est 2 cs d'huile d'olive avec 1 cs de balsamique). Lavez et essorez la salade. Déposez-la dans le saladier et attendez de passer à table pour la remuer.

5-Au bout des 15 min. de pré-cuisson, répartissez les aubergines en rosace dans le moule. Étalez sur les aubergines la pâte feuilletée en rentrant les bords sur les côtés. Piquez-la à l'aide d'une fourchette. Baissez le four à 180° (th.6.), enfournez le moule et faites cuire 20-25 min. jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée (au besoin prolongez la cuisson de quelques minutes).

6-Une fois la tarte cuite, attendez 2 min. avant de la retourner sur une grande assiette puis servez-la avec la salade assaisonnée.

Mini Cheesecake au chèvre frais et à la tomate

1/2

Ingrédients : (pour 3-4 cheesecakes individuels)

3 tomates
75 gr de beurre
200 gr de fromage de chèvre frais
100 gr de crackers nature
2 tiges de basilic
2 cs d'huile d'olive
une peu de salade pour la déco et pour servir (j'ai pris roquette et mâche)
1 cc d'herbes de Provence
1/2 cc de paprika
1 pincée d'ail en poudre
sel et poivre

Préparation :

1-Réduire les crackers en poudre dans un mixer. Mettre le beurre dans un saladier et le faire fondre au micro-ondes. Rajoutez la chapelure de crackers ainsi que le paprika et mélangez bien.

2-Posez 4 cercles à pâtisserie sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mettre au fond de chaque cercle un peu de la préparation aux crackers pour en faire votre fond à cheesecake. Mettre au frigo pour solidifier.

3-Préchauffer votre four à 240°C (th.8).

4-Lavez et coupez les tomates en rondelles d'environ 0.5 cm d'épaisseur. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Salez, poivrez et parsemez les d'herbes de Provence. Enfournez pour 10 minutes.

5-Lavez, séchez, effeuillez et hachez le basilic. Mélangez-le au fromage frais, l'huile d'olive, le sel, le poivre ainsi que l'ail si vous désirez en mettre. Bien mélanger et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Mini Cheesecake au chèvre frais et à la tomate

2/2

6-Sortez les tomates du four et laissez-les refroidir.

7-Posez ensuite 3 rondelles de tomates dans chaque cercle (elles peuvent se chevaucher un peu). Recouvrez-les d'une couche de fromage frais (pas trop épaisse pour avoir suffisamment de fromage pour les 4 cercles, il vaut mieux en remettre un peu plus après).

8-Recouvrez à nouveau de 3 tranches de tomates (j'ai pris des tranches plus petites) et placez au frigo durant 1h minimum.

9-Au moment de servir, ôtez délicatement les cercles (j'ai pris le poussoir des cercles à pâtisserie et vous poussez doucement par en dessous, si vous n'en avez pas vous pouvez le faire délicatement à la main par exemple).

Décorez le dessus des cheesecakes avec un peu de roquette (ou mesclun) avec quelques gouttes d'huile d'olives.

Servez aussitôt !

Vous pouvez accompagner vos cheesecakes d'un coulis de poivron et un peu de salade.

Si il vous reste des ingrédients au moment du dressage vous pouvez refaire des couches fromage-tomates jusqu'à épuisement des ingrédients. Si vous n'avez pas de cercles à pâtisserie, des verrines feront très bien l'affaire.

