



JEUDI 23 JUILLET 2020



La feuille de chou n°1025

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: Oignons, concombre, tomates, courgette, poivron

Petits paniers à Saint-Brice: Oignons, concombre, tomates, courgette, basilic

Petits paniers à Saint-Leu : Oignons, concombre, tomates, courgette, basilic

Petits paniers à Ezanville: Oignon, concombre, tomates, courgette, aubergines

Petits paniers Nouéal: Oignons, concombre, tomates, courgette, aubergines

Grands paniers à Bouffémont: Oignons, concombre, tomates, courgette, basilic, tomates cerises, aubergines, mini concombre

Grands paniers à Saint-Brice: Oignons, concombre, tomates, courgette, basilic, tomates cerises, aubergines, mini concombre

Grands paniers à Saint-Leu: Oignons, concombre, tomates, courgette, basilic, tomates cerises, aubergines, mini concombre

Grands paniers à Ezanville: Oignons, concombre, tomates, courgette, basilic, tomates cerises, aubergines, mini concombre

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

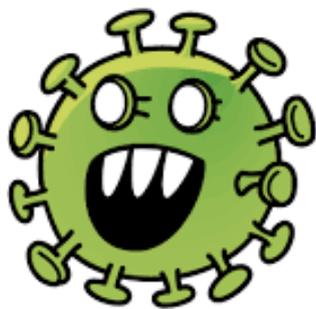
Le point de dépôt de Bouffémont:

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.



STOP COVID

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 également du gel hydroalcoolique à votre disposition le jour de la distribution

Les Vacances Nature

Pour les 5-12 ans, l'équipe d'animation propose des journées découvertes sur le thème de la forêt. Les enfants vont découvrir le monde de la forêt à travers des jeux, des ateliers, du land Art etc...

Le tarif est de 20 € par jour et 50€ les trois jours avec un tarif famille nombreuse sur demande.

Inscriptions obligatoires car places restreintes sur animation-ature@plainedevie.org ou par téléphone au 01 39 35 27 36

Vacances nature! 

Sur le thème de la forêt  

Du lundi 3 au
mercredi 5 août 2020
De 10h30 à 16h00

De 5 à 12 ans

20€/jour*

*50 € les 3 jours
Tarif famille nombreuse
sur demande

Inscription :
animation-nature@plainedevie.org
01.39.35.27.36

Apporte ton
pique nique ! 







L'ORTIE

Nous les avons tous croisés dans nos jardins, au détour d'une balades en forêt et même dans des endroits plus inattendus parfois. Beaucoup d'entre nous ont vécu de mauvaises expériences à cause de cette plante, nous chevilles s'en souviennent encore, et Fabien, salarié en insertion me racontait être tombé dans un faussé qui en étaient remplis ...

Bref Mesdames Messieurs, parlons d'orties !

Pour que nous puissions toutes et tous renouer avec cette plante, et pourquoi pas rentabiliser de grandes journées passées à les désherber, voyons comment les utiliser. Vous n'êtes pas sans savoir que ces plantes se mangent, récoltées, la légende raconte qu'elles deviennent parfaitement inoffensives. Néanmoins dans cet article nous allons plutôt parler de leur propriété médicinale et de leur incroyable pouvoir d'embellissement.

En tisane, les pousses d'ortie relâchent leur principale vertu. Il convient d'utiliser les jeunes pousses séchées et de les laisser infuser au moins 10 min. Ces pousses sont connues pour leur pouvoir « Adaptogène ». En français, cela veut dire qu'elles augmentent la capacité du corps à s'adapter au stress, qu'elles rééquilibrent l'interactivité du système nerveux, endocrinien et immunitaire.

Pas mal comme ingrédient de lutte contre le stress légendaire et le caractère tatillon du Francilien, non ?

Riche en protéine en vitamine et en minéraux, la plante est aussi nutritive reconstituante et reminéralisante. Enfin, on parle d'elle comme étant un tonique rénal, diurétique, dépuratif et antihumanisme. En français, cel veut dire que l'ortie possède des capacités extraordinaires pour éliminer les déchets accumulés dans l'organisme et qu'elle prévient des rhumes. Si tous ces éléments ne vous ont pas convaincu investir dans un champ d'ortie, ou du moins d'en mettre quelques plants sur votre balcon,

ne manquez pas le numéro de la semaine prochaine.



Retour sur la balade en Foret de samedi

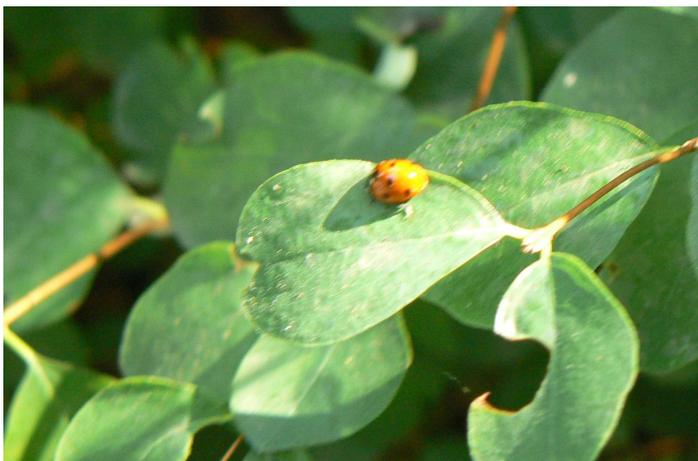
Il y avait 16 participants dont quelques personnes non adhérentes à Plaine de vie.

Le groupe était très intéressant et il y a eu beaucoup d'échange.

Ils ont pu s'initier et se perfectionner à la flore forestière. Tout le monde a beaucoup aimé. Les personnes souhaiteraient que d'autres matinées comme celle-ci se développent sur d'autres thèmes, notamment l'ornithologie, les plantes comestibles et médicinales.

L'équipe d'animation prend en compte l'ensemble des propositions et vont vous proposer d'autres découvertes pour les prochains mois.

Un grand merci à tous les participants pour leurs investissements et leurs bonnes humeurs.



La rubrique alimen'terre:

Tarte au Soleil de Plaine de Vie

Ingrédients pour une tarte de 26 cm :

Pour la pâte :

75 g de beurre

Une pincée de sel

Un œuf

250 g de farine

Un peu d'eau



Dans un saladier, faire fondre le beurre avec la pincée de sel. Ajouter un œuf entier. Bien mélanger. Ajouter les 250 g de farine. Mélanger le tout à la cuillère pour former un sable grossier. Ajouter une à deux cuillerées d'eau. Malaxer du bout des doigts jusqu'à obtenir une boule de pâte souple qui se détache des parois du saladier. Laisser reposer le temps de préparer la garniture.

Pour la garniture :

Une aubergine

Une petite courgette verte et si possible une courgette jaune

Une tomate assez grosse

Deux petits oignons

Une grosse pincée d'origan

Une buche de chèvre

Un filet d'huile d'olive

Laver les légumes, peler les courgettes une lamelle sur deux, détailler tous les légumes ainsi que la bûche de chèvre en tranches relativement fines.

Etaler la pâte, saupoudrer d'origan et disposer les différentes tranches à votre guise, au gré de votre humeur. Saler légèrement, verser un filet d'huile, saupoudrer de nouveau avec un peu d'origan.

Mettre au four à 160 °C pendant 40 minutes environ.

Cette tarte est délicieuse chaude, tiède ou froide.

Petit conseil : verser un filet d'huile d'olive juste avant la dégustation.

BON APPETIT !



Courgettes farcies végétariennes



200g Fromage de chèvre frais
2 Grandes courgettes
2 Tomates
2 gousses Ail
1 cuil. à soupe Huile d'olive
1 Branche de sauge
1 pincée Piment d'Espelette
Sel
Poivre

1 - Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en 2 dans la longueur, puis en 4 tronçons. Evidez-les et retirez la pulpe.

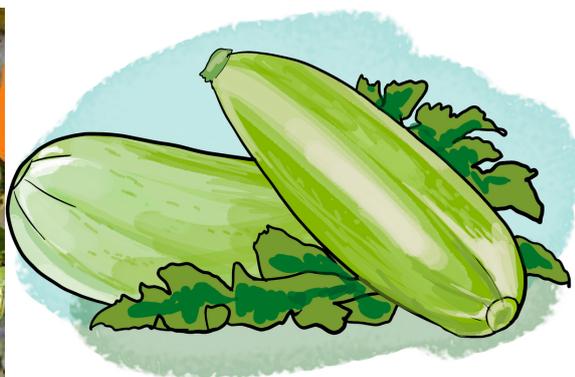
2- Préchauffer le four à 180° C., th. 6.

3- Ajoutez les tomates coupées en petits dés et l'ail écrasé. Préchauffez le four à 200 °C.

4- Farcissez chaque tronçon de courgette de préparation au fromage. Effeuillez la sauge au dessus et nappez d'huile d'olive.

5-Enfournez pour 20 min, servez chaud.

Si vous n'aimez pas le fromage de chèvre, ou simplement pour varier les plaisirs, remplacez-le par de la ricotta ou de la brousse.



Tomates cerises caramélisées aux graines de sésame

250 g de tomates cerise
200 g de sucre
100 ml d'eau
2 c. à café de graines de sésame
2 c. à soupe de vinaigre balsamique

Étapes

1. Dans une casserole, mélangez le sucre et l'eau et faites chauffer doucement. Lorsque le mélange commence à épaissir, ajoutez progressivement le vinaigre balsamique en remuant légèrement. Laissez cuire sur feu très doux jusqu'à ce que le caramel soit prêt.
2. Pour faire votre recette de tomate cerises, placez les graines de sésame dans une assiette. Piquez les petites tomates avec des pics en bois, plongez-les dans le caramel une à une et roulez-les ensuite dans le sésame. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé avant de servir afin qu'elles sèchent et que le caramel durcisse.
3. Présentez vos sucettes de tomates cerises caramélisées et graines de sésame les pics dans un petit pot et la "tête" (la tomate en l'occurrence) en haut, ou bien à l'inverse dans une assiette plate, la tête en bas et les pics en l'air, prêts à être attrapés !

Astuces

La difficulté de ces tomates cerise caramélisées et graines de sésame réside dans la préparation du caramel. Pour que les bouchées ne collent pas trop aux dents et ne soient pas trop dures à manger, il faut que le caramel ne cuise pas trop. Il faudra donc surveiller votre caramel sans interruption, afin de l'ôter du feu dès qu'il sera doré. Vous pouvez également réaliser une variante de cette recette de tomates cerises en remplaçant les graines de sésame par des graines de pavot pour l'apéro.





Gâteau au chocolat

20 g de cacao en poudre non sucré
30 g de maizéna ou de farine
40 g de stévia ou 80 g de sucre
200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%)
200 g de courgette râpée
4 oeufs
Un peu d'extrait de vanille



1. Commencez par casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lissez la préparation
2. Epluchez la courgette et râpez-la finement, vous devez récupérer 200 g sans l'égoutter
3. Séparez les blancs des jaunes d'oeuf, et fouettez les jaunes avec la stévia et la vanille
4. Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette.
5. Ajoutez alors la maizéna et le chocolat fondu refroidit (gardez 3 cuillères à soupe de chocolat !), en mélangeant bien
6. Ajoutez le restant de courgette, mélangez
7. Fouettez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air
8. Répartissez dans un moule anti-adhésif et enfournez 30 minutes à 180°C
9. Mettez le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidit, et lissez. Vous pouvez saupoudrer de noix de coco ou de noisettes par exemple !