



JEUDI 27 AOUT 2020

La feuille de chou n°1030



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, Courgettes, Basilic

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

Petits paniers à Saint-Leu : Aubergines, mini concombres, Tomates, Courgettes, Basilic

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

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

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de
cette semaine sont évalués à environ 13.50 €*

Grands paniers à Bouffémont: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Haricots vert, Salade, Basilic

Grands paniers à Saint-Brice: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Haricots vert, Salade, Basilic

Grands paniers à Saint-Leu: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Haricots vert, Salade, Basilic

Grands paniers à Ezanville: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Haricots vert, Salade, Basilic

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de
cette semaine sont évalués à environ 21€*



Distribution des paniers à Ezanville



N'oubliez pas vos paniers jeudi. Il n'y aura pas de rappel. Il vous sera difficile de récupérer votre panier vendredi matin.

Audrey, Réseaux adhérents

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 vert, leur trouverons une utilité.

Audrey, Réseaux adhérents



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



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



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.

Le port du masque est obligatoire pour venir récupérer 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



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 salarié

Aujourd'hui, nous rencontrons Rotchill. Pour celles et ceux qui prendront leurs paniers à Ezanville vous aurez le plaisir de le rencontrer jeudi.

Je suis originaire de Haïti mais j'ai aussi vécu en Guyane. Je suis arrivé en France il y'a maintenant 8 mois. Avant Plaine de Vie, j'étudiais à l'école de la seconde chance à Sarcelles, où j'étais stagiaire afin de devenir préparateur de commande.

Je me suis retrouvé ici car il fallait que je trouve un travail et j'avais déjà des compétences dans le milieu agricole donc le poste m'a intéressé.

J'aime planter et voir le fruit de notre production, quand le moment des récoltes arrive et qu'on obtient de beaux légumes, on sait que l'on a bien travaillé.

A part ça, ici j'ai appris à travailler en équipe, ce que j'apprécie beaucoup. J'apprends tous les jours de nouvelles choses notamment de nouvelles cultures comme les blettes et le basilic ou certains outils comme le plantoir.

Dans la vie, j'aime jouer et commenter des matchs de football ou encore regarder des films et des séries, principalement sur Netflix.

Propos recueillis par Maryam en service civique



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** de 10h à 12h

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** de 14h à 16h

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	OCTOBRE
09.09: Les chauves-souris 16.09: Cuisiner les légumes d'été 23.09: initiation à l'ornithologie	07.10: la châtaigne en folie 14.10: création d'habitat pour la faune
NOVEMBRE	DECEMBRE
04.11: Surprenants serpents 18.11: cuisiner la courge 25.11: création de boule à oiseaux	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
Connaître & 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.

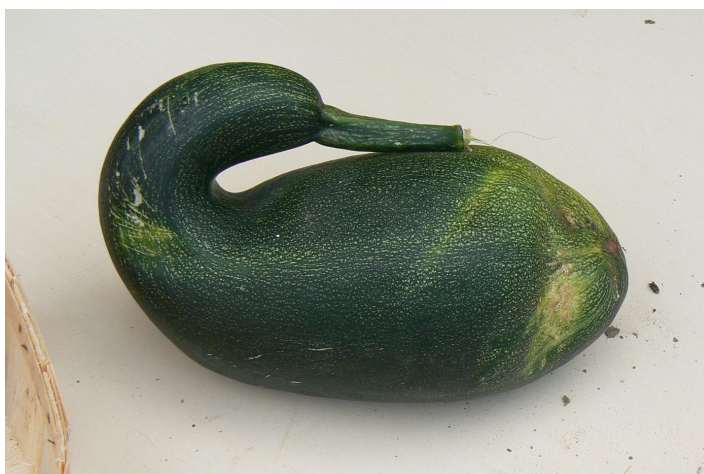
Une seule photo par participant

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 : spéciale AUBERGINE

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 Mme Chambon, nous fait partager sa recette de pâté à tartiner :

Faire fondre dans de l'huile d'olive (de Julia)

Une petite aubergine (de plaine de vie)

2 échalotes avec fanes (de la cueillette)

En version "carnée", un blanc de poulet (d'une ferme du département).

La cuisson est rapide, ajouter sel, poivre, levure de bière, mixer et laisser refroidir avant de tartiner sur du pain ou des rondelles de tomates, courgettes...



MOUSSAKA

1kg d'épaule d'agneau hachée
400g de tomates fraîches coupées en dés
1 oignon épluché et ciselé
1 gousse d'ail épluchée
1 branche de thym
3 aubergines lavées
10g de cumin en poudre
100g de parmesan râpé
huile d'olive
sel fin et poivre du moulin

Étapes de préparation :

1- Dans une cocotte chaude, versez un trait d'huile d'olive, le cumin, ajoutez les cubes de deux aubergines, laissez-les cuire avec une légère coloration, ajoutez l'oignon ciselé, continuez la cuisson avec coloration.

2-Ajoutez ensuite la viande, assaisonnez de sel et de poivre, laissez cuire et sortir le jus naturel de la viande, puis laissez caraméliser, ajoutez l'ail et le thym.

3-Versez les tomates et laissez cuire 15 minutes, vérifiez l'assaisonnement en sel fin. Réservez de côté.

4-Préchauffez le four en grill à 240°C.

5- Épluchez la dernière aubergine, taillez-la en tranches de 0,5cm d'épaisseur, assaisonnez de sel fin et grillez les tranches à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

6- Dans le plat, déposez les tranches d'aubergines, de la farce par-dessus et recouvrez de tranches d'aubergines, finissez avec le parmesan râpé.

7- Enfournez 6 minutes.

Aubergines sucrée-salée rôties au sirop d'érable et graines de sésame

3 aubergines
3 avocats
2 poires williams
6 radis roses
50 g de graines de sésame
50 g de noix de pécan caramélisées
150 g de fourme d'Ambert
1 citron vert
1 oignon frais
100 g de sirop d'érable
1 cuillère à café de vinaigre blanc
huile d'olive
sel

Étapes de préparation :

1. Couper les aubergines en 6 morceaux, les arroser du sirop d'érable et d'huile d'olive. Déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et enfourner pour 30 minutes à 180 °C.
2. Écraser à l'aide d'une fourchette la chair des avocats avec le jus du citron vert, saler. Ajouter le vinaigre blanc et l'oignon ciselé pour obtenir un guacamole. Couper quelques lamelles de poire pour le décor. Éplucher et couper le reste en petits cubes, puis les mélanger au guacamole.
3. Répartir le guacamole aux poires sur les 6 assiettes. Piquer dessus des morceaux d'aubergines rôties et quelques rondelles de radis coupés à la mandoline. Ajouter des cubes de fourme d'Ambert et parsemer de noix de pécan et de graines de sésame grillées.
- 4- Dégustez-les à la cuillère, chaudes ou tièdes.

Lasagnes de légumes

2 aubergines	1 pot de sauce ou coulis de tomates
3 poivrons	1/2 litre de béchamel (50 cl de lait - 35 g de beurre - 35 g de farine)
2 courgettes	2 cuillères à soupe de parmesan
3 oignons	2 boules de mozzarella
6 gousses d'ail	huile d'olive
6 plaques de lasagnes fraîches	herbes de Provence
sel et poivre du moulin.	pesto

Préparation :

- 1 - Eplucher et couper les aubergines en gros dés
- 2 - Cuire immédiatement à l'eau frémissante pendant 10' égoutter et presser.
- 3 - Suer les oignons et l'ail à l'huile d'olive.
- 4 - Ajouter les poivrons épluchés en lanières et laisser étuver 10 minutes.
- 5 - Suer les aubergines à l'huile d'olive et ajouter le parmesan.
- 6 - Poser une première couche de plaques de lasagnes au fond du plat huilé.
- 7 - Déposer uniformément les aubergines suées et répartir le pesto.
- 8 - Couvrir avec un peu de béchamel.
- 9 - Poser une deuxième plaque de lasagnes et recouvrir avec les rondelles de courgettes crues et le coulis de tomates.
- 10 - Déposer une dernière plaque de lasagnes.
- 11 - Recouvrir avec les poivrons étuvés.
- 12 - Ajouter les tranches de mozzarella et assaisonner avec les herbes de Provence.
- 13 - Couvrir avec le reste de la béchamel et râper un peu de parmesan.
- 14 - Mettre au four 45 minutes à 170°C.

Quelques mots sur la recette

Avec les quantités annoncées ci-dessus nous avons réalisé 2 plats de lasagnes végétariennes de 27 cm sur 17 cm environ même si vous n'en voyez qu'un seul sur la photo.

Le degré de coloration du gratin sera fonction de votre préférence. Certains inconditionnels couvriront ces lasagnes avec du gruyère râpé, personnellement je préfère avec ce type de légumes un bon parmesan parfumé !

La cuisson prolongée permet aux lasagnes de bien s'humidifier et de laisser le temps de cuire aux rondelles de courgettes crues.

Les aubergines sucrées avec la glace à la vanille enrobée de chocolat

Les aubergines

10 cl d'huile d'arachide
3 aubergines longues

La glace

50g de sucre glace
250 g de chocolat noir de couverture (60 à 70 % de cacao)
1/2 gousse de vanille
80 g de sucre
2 dl de crème fraîche
4 dl de lait entier
6 jaunes d'œufs

La préparation:

1-Peler les aubergines. Tailler en fines lanières très longues. Saupoudrer de sucre, faire dégorger 1 heure.

La glace :

2-Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Mettre le lait et la crème à bouillir avec la gousse de vanille fendue et grattée. Verser le liquide bouillant sur les jaunes, remettre dans la casserole sur feu doux, terminer la cuisson en tournant sans cesse avec une spatule pendant 5 min. Refroidir. Mettre dans la sorbetière ou dans votre congélateur en remuant souvent.

La cuisson :

3-Essuyer les aubergines. Faire chauffer 5 cl d'huile dans une grande poêle, poser les lanières d'aubergines bien à plat, colorer 2 min la première face, tourner, colorer l'autre face. Égoutter sur du papier absorbant. Renouveler l'opération pour les autres lanières, ajouter de l'huile si nécessaire.

Le chocolat glacé :

4- Quand la glace est bien prise, faire 12 petites boules avec la cuillère parisienne. Entreposer les boules au congélateur au fur et à mesure. Mettre le chocolat concassé dans un saladier au bain-marie. Quand il est entièrement fondu, prendre une boule de glace avec une pique à apéritif et la tremper dedans. Poser la boule sur une assiette que vous laissez dans le congélateur. Enrober de cette façon toutes les boules de glace.

Épilogue :

5-Saupoudrer les lanières d'aubergines frites de sucre glace. Servir 5 lamelles joliment disposées sur le pourtour de chaque assiette. Compléter juste avant de servir avec 3 boules de chocolat glacé.