**JEUDI 28 MAI 2020** 



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:oignon botte, blette, rhubarbe, petits pois, salade Petits paniers à Saint-Brice:oignon botte, blette, rhubarbe, pomme de terre nouvelle

Petits paniers à Saint-Leu : oignon botte, blette, rhubarbe, carotte botte

Petits paniers à Ezanville: oignon botte, blette, rhubarbe, pomme de terre nouvelle

Grands paniers à Bouffémont: oignon botte, blette, rhubarbe, fèves, courgette, concombre, radis, betterave

Grands paniers à Saint-Brice: oignon botte, chou rave, blette, rhubarbe, courgette, concombre, radis, petits pois mange-tout, betterave

Grands paniers à Saint-Leu: oignon botte, blette, rhubarbe, fèves, courgette, concombre, radis, betterave

Grands paniers à Ezanville:oignon botte, blette, rhubarbe, courgette, concombre, radis, carotte botte, salade

Il y aura de nouveau du miel de notre ami apiculteur à 8 € le pot de 500g. Il n'est pas nécessaire de le commander. Merci de venir avec l'appoint en monnaie.

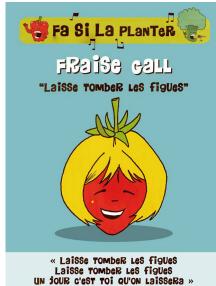
Nous sommes à la recherche des caisses bleues. C'est le moment où il y en a car c'est pour les asperges.

Ce serait super si on pouvait en récupérer 1 vingtaine, voir +++++

Pour information, nous subissons à nouveaux de nombreux vols de légumes à savoir courgettes, fèves, salades. La saison intermédiaire est déjà peu propice à la profusion mais les vols n'arrangent rien. Le slogan "cultivons la solidarité" semble avoir été pris au mot par des personnes malhonnêtes. Nous prévoyons de mettre en place un système d'alarme et de surveillance pour tenter de déjouer les malfaiteurs.

Tatiana, du réseau des adhérents

Connaissez-vous les chroniques de Yogi? Cet auteur détourne les noms de groupes ou de chanteurs ainsi que quelques paroles de leurs chansons.
Si cela vous inspire, à vous de faire de même avec fruits et légumes et de nous les soumettre!





# La rubrique alimen'terre:

## Mijotée de fèves

3 oignons

3 tomates

1 laitue

600 g de fève fraîches écossées

180 g de champignon

3 branches de sarriette ou de thym

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Poiure

Sel

- 1. Ebouillanter les tomates et les passer sous un filet d'eau froide pour pouvoir les peler facilement.
- 2. Détailler les oignons en fines rondelles, les champignons en tranches et les tomates en morceaux grossiers.
- 3. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, ajouter les fèves et la sarriette. Laisser chauffer quelques minutes avant d'incorporer le reste des ingrédients.
  - 4. Laisser cuire environ 1 heure sur feu doux et servir chaud, tiède ou froid.

# Muffins rhubarbe banane

220 g de farine 130 g de sucre

2 cuillères à café de levure chimique

1 cuillère à café de sel

1 pincée de cannelle

1 oeuf

5 cl d'huile

2 bananes bien mûres

180 g de rhubarbe en dés

## Préparation

- 1. Dans un premier saladier, mélanger les ingrédients "secs" : farine, sucre, levure, sel et cannelle.
- 2. Dans un deuxième récipient, fouetter l'œuf, l'huile et les bananes réduites en purée.
  - 3. Mêler rapidement les deux préparations et ajouter la rhubarbe.
- 4. Il faut se contenter de réduire les grumeaux et ne pas chercher à avoir une pâte bien lisse (c'est le secret des muffins gonflés !).
  - 5. Verser immédiatement dans un moule à muffins beurré et fariné.
    - 6. Cuire 20 à 25 minutes à 180°C (thermostat 6).

#### Madeleines salées courgette chèvre

Chèvre1 bûche 3 Oeufs 150 g de farine 150g de Courgettes 125g de lait entier 100g de gruyère râpé 90g Huile d'olive 1 sachet de levure chimique Sel, poivre

Préchauffez le four à 220°. Huilez légèrement les empreintes d'un moule à madeleines. Lavez et découpez la courgettes en cubes. Faites revenir les cubes de courgette dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, découpez le chèvre en dés et faites chauffer le lait et l'huile d'olive durant 30 secondes au micro-ondes.

Dans un saladier, fouettez la levure, la farine et les œufs. Délayez avec la préparation au lait sans cesser de remuer. Salez et poivrez. Ajoutez le gruyère, les dés de chèvre et de courgette. Mélangez énergiquement.

Versez la pâte dans les empreintes d'un moule à madeleines. Enfournez durant 7 minutes puis prolongez la cuisson de 4 minutes après avoir baissé la température à 160°. Démoulez immédiatement puis laissez refroidir sur une grille avant de servir.

## Peits-pois mange-tout sautés

260 g de pois mange-tout 14 g de beurre non salé 8 ml de huile de colza sel poivre

## Préparation

ÉTAPE 1Préparer les pois mange-tout. Laver, égoutter et laisser entiers.

ÉTAPE 2Chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse

ÉTAPE 3à feu assez vif. Ajouter les pois mange-tout. Sauter, en brassant, 4-5 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres, mais croquants. Saler et poivrer.

Servir.

#### Portrait de salarié:

On rencontre cette semaine un nouvel arrivant, Stève, encadrant technique en Espaces Verts. On a eu envie de vous le faire rencontrer aussi par le biais d'un petit portrait.

Tatiana: "D'où viens-tu?"

**Stève**: "Je suis né à Savigny sur Orge le 8 septembre 1973 et j'arrive du Lot (à côté de Cahors) avec ma femme Pauline et mes trois petites filles, Harmonie, Emmanuelle et Victoire. J'habite à Troissereux, à côté de Beauvais".

Tatiana: "Que faisais-tu avant d'arriver à Plaine de Vie? "

**Stève**: "Moniteur d'atelier espaces verts en ESAT à Beauvais".

Tatiana: "Qu'est-ce qui t'a poussé à rejoindre la petite famille de Plaine de Vie? "

Stève: "L'amour de la vie et de la fragilité des hommes..."

**Tatiana**: "Qu'aimes-tu faire le plus dans tes missions en espaces verts? ou en insertion d'ailleurs?"

**Stève**: "Ce que j'aime le plus dans mes missions d'insertion, c'est que chaque jour est unique et chaque être est unique. Chaque jour est un nouveau jour comme une nouvelle vie... "

Tatiana: "Plus légèrement, quel est ton légume préféré ou ta plante préférée? "

Stève: "La rose, car la rose véritable a toujours des épines."

Tatiana: "As-tu des passions en dehors que tu aimerais partager peut-être?"

**Stève**: "Depuis 25 ans, j'ai la passion des jardins et je pratique quotidiennement les gymnastiques énergétiques chinoises et la méditation".





### Focus sur l'opération crowdfunding!

Une semaine après le lancement de la campagne, Plaine DE vie a déjà récolté 2330 €; de quoi être confiant pour financer son projet!

Si vous n'avez pas eu le temps d'ouvrir le lien, rassurez-vous c'est encore possible :)) : Découvrir le projet

https://www.helloasso.com/associations/plaine-de-vie/collectes/formation-pour-tous

Comme tout un chacun, la crise n'a pas épargné notre petite association et plus particulièrement nos salariés en insertion. En ces temps difficiles, nous nous devons d'être encore plus solidaires que le reste de l'année pour les personnes les plus fragiles de notre société. C'est le cas du public accueilli à Plaine de Vie, qui se retrouve encore plus vulnérable face aux défis de la vie.

Je vous contacte aujourd'hui car je viens de mettre en ligne la campagne de don pour le projet que je lance avec mon association.

Cette campagne n'est pas encore publique : avant de pouvoir la diffuser, nous souhaitons atteindre 10% de la somme totale.

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.

