



JEUDI 04 FEVRIER 2021



# La feuille de chou n°1052

42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville

01.39.35.27.36



Plaine de vie  
*Cultivons la solidarité*



**En raison du couvre-feu, les paniers seront à récupérer dans votre point de dépôt avant 18h.  
Les paniers pourront être récupérés le vendredi jusqu'à 17h30 à Ezanville. Merci de nous  
prévenir de l'heure à laquelle vous pouvez venir!**

**Pour les adhérents de Saint-Brice, merci d'appeler directement le magasin Natureo au 01 34 04  
16 20 afin qu'ils puissent mettre votre panier de côté pour le lendemain.**

**A Bouffémont, l'adresse de livraison est différente pour ce jeudi exceptionnellement.**

**L'adresse vous a été envoyée par mail!!**

**Merci d'avance,**

**Tatiana, du réseau des adhérents**

## Contenu des paniers :

**Petits paniers à Bouffémont :** salade, navet violet, betterave, courge, chou rouge, carotte, pomme de terre

**Petits paniers à Saint-Brice :** salade, mesclun, betterave, courge, chou rouge

**Petits paniers à Saint-Leu :** salade, mesclun, chou de Milan, betterave, courge

**Petits paniers à Ezanville :** salade, courge, chou rouge, carotte, pomme de terre

**Petits paniers à Novéal :** salade, navet violet, betterave, courge, chou rouge, carotte, pomme de terre

**Petits paniers Sarcelles:** salade, mesclun, navet violet, betterave, courge

**Grands paniers à Bouffémont :** salade, mesclun, betterave, courge, chou rouge, carotte, pomme de terre, oignon rouge

**Grands paniers à Saint-Brice :** salade, mesclun, courge, chou rouge, carotte, pomme de terre, oignon rouge

**Grands paniers à Saint-Leu :** salade, mesclun, chou de Milan, courge, chou rouge, carotte, pomme de terre, oignon rouge

**Grands paniers à Ezanville/Sarcelles :** salade, mesclun, chou de Milan, courge, chou rouge, carotte, pomme de terre, oignon rouge

## Le mot du chef de cultures



Dans une démarche de cohérence avec des notions primaires d'écologie, nous essayons de limiter notre consommation de matériaux dérivés du pétrole et donc de plastique aussi bien dans nos champs que lors des distributions de légumes. C'est donc tout naturellement que vous trouverez de moins en moins de cellophane ou autres sachets plastiques dans vos paniers. Malgré tout nous continuerons dans une moindre mesure à utiliser certains contenants plastiques, tel que les barquettes pour la mâche ou élastiques autour des bottes de radis, que nous vous engageons à nous ramener régulièrement lorsque vous venez chercher vos paniers.

Ce choix est tout à fait délibéré et vise aussi à responsabiliser les consommateurs quand à l'utilisation de tous ces matériaux très polluants et impactant aussi bien votre santé, nos cultures mais aussi le prix de vos légumes. Matthieu



## Préparation du printemps des poètes à Plaine de Vie!



La douceur du temps nous prépare déjà au printemps même si ce n'est pas bon signe car meilleur moment pour les microbes de se développer. Alors il est important de ne pas baisser la garde et de rester couvert! Parlons poésie maintenant.

Plus que jamais, nous en avons besoin dans nos vies n'est-ce-pas? La poésie n'est-elle pas partout où on veut bien la mettre? N'est-ce pas une façon de voir la vie du bon côté?

En tous cas, ce printemps inspire puisque le projet commence à se mettre en place ; Au programme, Marie-Claire et Laetitia animeront deux ateliers d'écriture ce mois-ci pour délier les langues et les stylos autour du thème de l'année, le désir. Cette notion semble inépuisable. Le désir est insatiable. Il semble ne jamais être atteint. Particulièrement, pendant cette période (qui commence à durer), on rêve, on désire des choses dont nous sommes privés. Peut-être est-ce le moment de faire le point dessus, que ce soit réalisable ou pas...

Le dessin que vous pouvez voir ci-dessous a été réalisé par Johanne Pol, celle qui a dessiné la carte de vœux cette année. Elle, la poésie c'est dans les courbes qu'elle la voit ; on lui donne des mots, et elle en fait un dessin.

Parce que nous n'avons toujours les bons mots, la poésie peut être aussi vue autrement.

Si vous souhaitez participer, n'hésitez pas à nous partager vos écrits avant le 28 février!

On a tous en nous quelque chose de...poésie (les fans sourieront, les autres se demanderont, elle a vraiment osé? Et oui...)

Tatiana, du réseau des adhérents



# Portrait de salarié

Aujourd'hui on rencontre Lahoucine :

1) D'où viens-tu ?  
J'habite à Persan

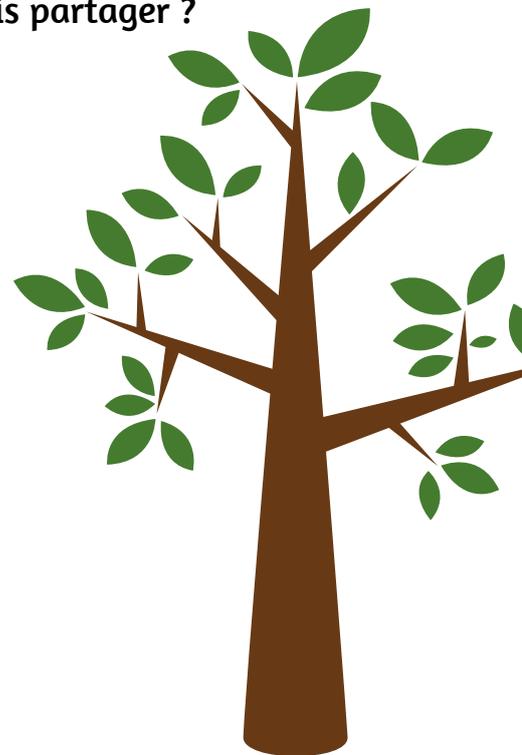
2) Que faisais tu avant d'arriver à PDV ?  
Auparavant je travaillais dans les chantiers à Clignancourt puis en tant qu'agent de service

3) Qu'est ce qui t'a poussé à rejoindre PDV ?  
J'étais en recherche d'emploi et un ancien salarié m'a parlé de PDV j'ai tout de suite tenté ma chance

4) Qu'est ce que tu aimes le plus faire à PDV ?  
Ce que j'aime le plus faire à PDV c'est travailler dans les Espaces Vert car cela ce rapproche beaucoup de ce que j'ai eu à faire dans le passé

5) Quel est ton légume préféré ?  
J'ai plusieurs légumes préférés comme la carotte, les betteraves, les pommes de terre, la tomate et les oignons

6) As-tu des passions en dehors que tu aimerais partager ?  
6) J'aime tailler les arbres



# 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 nous envoyer par mail vos recettes avec des photos de votre plat :

[adherents@plainedevie.org](mailto:adherents@plainedevie.org)

*Le réseau adhérents*

## Salade de courge et de chou rouge



### Ingrédients

300 g de chou rouge

1 oignon rouge

300 g de courge, p. ex. potimarron ou butternut

½ bouquet de menthe

½ bouquet de persil

6 cs de yogourt nature

2 cs d'huile de tournesol

4 cs de vinaigre de pomme

sel

poivre



Couper le chou en quatre et retirer

le trognon. Détailler le chou et l'oignon en fines lamelles. Râper la courge avec une râpe à rösti. Hacher les fines herbes. Mélanger le tout avec le yogourt, l'huile et le vinaigre. Saler, poivrer.



## Pâté de carottes à l'orientale

Pour 4 ou 5 personnes

500g de carottes  
1 oignon  
1 grosse poignée de graines de sésame  
sel  
curry  
40g de raisins secs  
100g de féta coupée en dés  
280g de farine T80  
sel  
curry  
4 cuillerées à soupe d'huile  
un petit verre d'eau

Eplucher et râper les carottes. Emincer l'oignon. Faire dorer une minute dans un fait-tout, puis rajouter un verre d'eau et laisser mijoter 20 minutes environ. Ajouter le sel, le curry, les raisins secs, les graines de sésame et la féta. Préparer la pâte en mélangeant la farine, sel, curry, huile et eau. Etaler en rectangle et déposer sur une plaque. Déposer les carottes d'un côté du rectangle et replier le reste de pâte pour former un carré. Il faut que la pâte renferme totalement la garniture, sous peine de débordements ! Placer au four à 180° pendant 45 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servir chaud.

# Courge crue, chou rouge et carotte en salade à saveur orientale

## Ingrédients :

2 tasses (454 ml) de courge de votre choix crue râpée

1 tasse (225 ml) de carottes râpées (environ 3 moyennes)

½ chou rouge coupé finement

1 cuillère à table (15 ml) de ciboulette finement hachée

2 cuillères à thé (10 ml) de gingembre frais râpé

Jus d'une lime (citron vert)

4 cuillères à table (60 ml) de mirin

1 cuillère à thé (5 ml) d'huile de sésame

½ tasse (120 ml) d'huile de canola

2 cuillères à table (30 ml) de mayonnaise

1 bouquet de coriandre finement hachée

Sel et poivre

## Préparation

Mettre tous les légumes et les herbes fraîches dans un saladier, bien mélanger. Mettre tous les autres ingrédients dans un bol ou dans une bouteille à vinaigrette et fouetter ou agiter vigoureusement. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Verser la vinaigrette sur les légumes et bien combiner. Servir.

# Brioche farcie au chou rouge et aux marrons

Pour 6 personnes

Pâte :

235g de farine T80  
1 sachet de levure Briochin  
1 cuillerée à café de sel  
60g d'huile d'olive  
125 ml de lait végétal tiédi

Farce :

1/4 de chou rouge  
1 grosse poignée de marrons déjà cuits  
1/2 pomme  
1 échalote  
2 cà s d'huile

Trois heures avant (au moins) :

Mélanger ensemble tous les ingrédients de la pâte, et bien pétrir. Préchauffer le four sur le thermostat le plus bas pendant 5 minutes, puis éteindre et placer dedans un plat creux supportant la chaleur, à l'intérieur duquel on place la boule de pâte et que l'on couvre d'un torchon. Laisser reposer 50 minutes. Pendant ce temps, émincer le chou, couper la pomme et l'échalote en dés. Faire revenir l'échalote 5 minutes dans l'huile, ajouter le chou. Mettre un couvercle et cuire 15 minutes. Ajouter la pomme et les marrons et cuire encore 10 minutes. Etaler la pâte à brioche en formant un grand rectangle. Etaler la garniture au centre du rectangle. Replier le reste de pâte en formant des bandes. Replacer au four pour une heure (minimum). Si vous le faites le matin pour le soir, filmer et placer au réfrigérateur. Cuire au four à 180° pendant 20 à 30 minutes (jusqu'à ce que la croûte soit dorée). Servir sans attendre.

