

JEUDI 5 NOVEMBRE 2020



La feuille de chou n°1040



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: Poireau, courge, betterave, navet violet, piment, oignon rouge, pomme de terre

Petits paniers à Saint-Brice : Poireau, courge, tomates cerise, pomme de terre, betterave

Petits paniers à Saint-Leu : Poireau, courge, , tomate, pomme de terre, oignon rouge, navet violet

Petits paniers à Ezanville: Poireau, courge, pomme de terre, oignon rouge, chou chinois

Petit panier à Novéal: Poireau, courge, pomme de terre, tomates cerise, piment

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ 10.50€

Grands paniers à Bouffémont:: courges, poireau, tomates cerises, tomates, pommes de terre

Grands paniers à Saint-Brice: courges, poireau, tomates cerises, piment, tomates, pommes de terre, oignons rouge

Grands paniers à Saint-Leu: courges, poireau, tomates cerises, patate douce, tomates, pommes de terre, oignons rouge

Grands paniers à Ezanville: courges, poireau, tomates cerises, patate douce, tomates, pommes de terre, oignons rouge

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ 18.40€



La semaine dernière, vous avez eu du Céleri branche dans vos paniers mais il n'était pas pris en compte dans le prix de vos paniers.

Grace à la biodiversité du jardin, les betteraves rouges ont été attaquées par des rougeurs en début de saison. Elles portent encore les stigmates de ces attaques mais sont tout à fait comestible.



Continuons à respecter les gestes barrières

Le port du masque est obligatoire pour venir récupérer votre panier.

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



Annulation Marché de Noël

En raison de la crise sanitaire l'association a décidé de ne pas faire de marché Noël. La Covid-19 aura eu raison de nos événements collectifs. Mais donnons-nous rdv en 2021 pour partager de beaux moments entre nous.

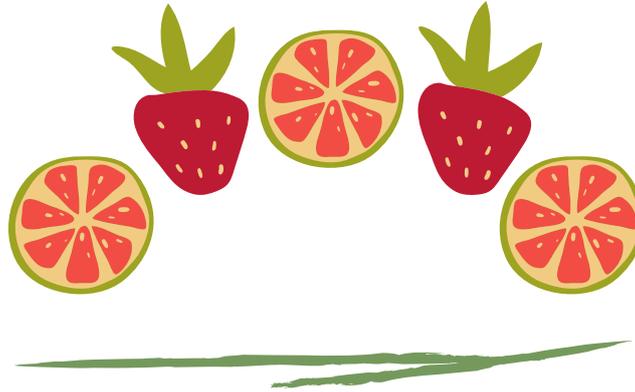
Audrey, du réseau des adhérents

Annulations de paniers

L'année arrive à sa fin, n'oubliez pas d'annuler vos derniers paniers de l'année . Si les paniers ne sont pas annulés, ils sont préparés et donc perdus sauf si vous en faites bénéficier quelqu'un.

L'annulation doit se faire au plus tard le lundi précédent le jeudi de distribution
Merci de votre compréhension

Audrey, du réseau des adhérents



Distribution des paniers pendant les fêtes de fin d'année

Les jeudis de distribution tombent les jours de réveillons, les 24 et 31 décembre.

L'association a décidé que :

- **la distribution de la semaine 52 aura lieu le mercredi 23 Décembre**
- **il n'y aura pas de distribution la semaine 53**

Audrey, du réseau des adhérents



Au revoir



Voici ma dernière feuille de chou,

La page Plaine de Vie se tourne pour moi.

Ces quelques mois au cœur de l'association a été très riche en rencontre, apprentissage et découverte. Je vous remercie toutes et tous de l'accueil que vous m'avez offert. Grace à cette expérience, j'ai pu découvrir un autre aspect du champs social et associatif.

J'ai pu ainsi répondre à mes différentes interrogations: le travail au sein d'une association à taille humaine est-il si différent d'une grosse association ? etc..

J'ai rencontré des personnes à l'écoute, bienveillantes et curieuses de l'autre.

Cette expérience m'a rendu plus forte par rapport à mes projets futurs. Je sais où je veux aller, enfin à peu près.

Un grand merci à tous·tes les bénévoles qui viennent nous donner un coup de main pour la préparation et la distribution des paniers, le jeudi. J'ai été ravie de travailler avec vous.

Prenez bien soin de vous et continuer à soutenir l'agriculture local et le monde associatif car il en a bien besoin en ces temps incertains.

A très bientôt

Audrey



Appel aux dons:

Pour ces animations nature, Elisa a besoin de **brique de jus de fruit en carton d'un litre et plus**. Les enfants feront des mangeoires et des nichoirs avec les briques.

Il nous faudrait des **petits cageots en bois** pour les paniers de St Brice et St Leu. Si vous en avez, pouvez-vous les ramener à Ezanville.

Merci de votre aide

lors, si vous avez des envies de transformation, **nous vendons le kg de tomates vertes bio à 1,50€ et pour + de 50kg nous les vendons à 1€ le kg.**

Voici une recette récupérée sur le site des Potagers de Marcoussis:

Confiture de Tomates vertes au piment d'Espelette

(pot 300 g):

Tomates Vertes (64.7%),

Sucre (35%),

Piment d'Espelette (0.3%),

Acidifiant : jus de citron.



Vous trouverez également une autre recette, confiture tomates vertes vanille, sur la feuille de chou du 15 octobre

Téléphonez-nous au 01 39 35 27 36, écrivez-nous à adherents@plainedevie.org et nous pourrons nous organiser pour vous fournir toutes les tomates que vous souhaitez.

Cécile Ménager

*Maryam nous quitte bientôt pour aller vers de nouvelles aventures.
Nous lançons notre recrutement pour la remplacer*



PLAINE DE VIE



NOUS RECRUTONS !

SERVICE CIVIQUE

- Sensibilisation des personnes accompagnées dans les structures de solidarité à la découverte de la culture des autres.
- Faciliter le lien entre structures d'accueil des personnes en situation de précarité et leur environnement (quartiers, habitants et acteurs...)
- Sensibilisation et contribution à la mise en œuvre d'actions environnementales et de développement durable auprès de personnes en situation de précarité

**DE DÉCEMBRE 2020 À JUIN 2021
24H/SEMAINE
A EZANVILLE
CONTRIBUTION DE 573 EUROS /MOIS**

ENVOYEZ VOTRE CV À CONTACT@PLAINEDEVIE.ORG

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

Comment faire cuire une betterave rouge?

Comment faire cuire les betteraves rouges à l'eau ?

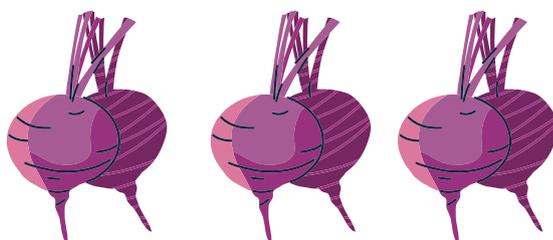
La cuisson ultra classique se fait à l'eau. Coupez les feuilles et vous frottez les betteraves avec une petite brosse pour éliminer toute trace de terre qui pourrait influencer le goût mais ne retirez pas la peau. Vous déposez les betteraves dans une grande casserole et vous couvrez d'eau. Ajoutez un filet de vinaigre et pour ma part j'ajoute également thym, laurier et un peu de gros sel.

Si vous avez un autocuiseur, alors comptez 25 minutes si elles sont de petit calibre et 45 minutes si elles sont bien grosses.

Si vous n'avez pas d'autocuiseur, couvrez la casserole et c'est parti pour 2 heures 30 de cuisson à petit bouillon.

Premier conseil, utilisez toujours la même casserole car selon la matière de votre batterie de cuisine, le revêtement peut être fortement incrusté de coloration spécifique à la betterave.

Second conseil, égouttez les betteraves et faites-les sécher dans la casserole ou au four quelques minutes.



Comment faire cuire une betterave rouge?

Comment faire cuire les betteraves rouges à la vapeur ?

La cuisson à la vapeur est idéale si vous avez un autocuiseur ou un Cookeo.

Préparez les betteraves de la même façon qu'avant une cuisson à l'eau.

Versez un fond d'eau dans la cocotte (j'ajoute pour ma part du laurier, du thym et un filet de vinaigre). Comme pour la cuisson à l'eau sous pression le temps de cuisson sera en fonction du calibre des betteraves.

Comptez :

25 minutes pour les betteraves rouges de petit calibre ;

45 minutes pour les betteraves rouges de gros calibre (pour le très grosses, j'ajoute 10 minutes). La cuisson vapeur est idéale pour préparer les betteraves en salade car la texture sera encore un peu ferme.

Comment faire cuire des betteraves rouges au four ?

La cuisson des betteraves au four est vraiment idéale que ce soit au niveau du goût ou de la texture, par contre elle demande de la patience. Commencez par couper les fanes et frotter les betteraves pour enlever la terre. Séchez-la soigneusement avec un papier absorbant ou un torchon qui ne craint rien. Enveloppez ensuite chaque betterave dans du papier aluminium pour former des sortes de papillotes, mais éviter de trop serrer le papier sur la betterave. Vous pouvez aussi les répartir sur une plaque de four couverte de papier aluminium sans les envelopper.

Préchauffez le four à 180°C ou Th.6 et c'est parti pour 2 heures de cuisson. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle peut en effet varier selon la taille des betteraves. Laissez refroidir.



Comment faire cuire une betterave rouge?

Et si vous testiez les betteraves crues ?

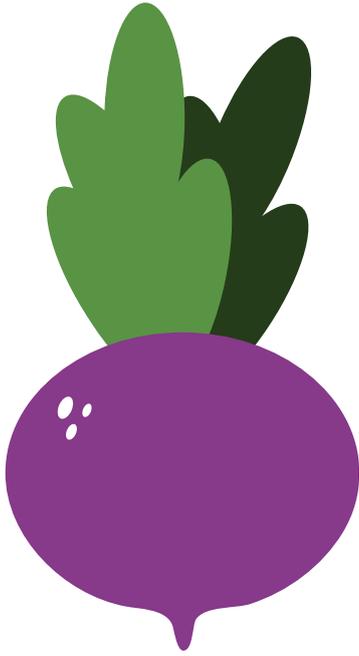
Si vous n'avez jamais essayé, n'attendez plus, c'est trop bon. Par contre si vous craignez d'avoir les mains repeintes en rouge, enfiler des gants de chirurgien ! Lavez les betteraves, épluchez-les et râpez-les (il faudra donc bien faire attention de choisir des betteraves fermes et pas molles).

Assaisonnez-les avec une sauce au yaourt, jus de citron, aneth frais, sel et poivre. Réservez au frais et servez en entrée, c'est délicieux et plein de vitamines !

Vous pouvez également utiliser les betteraves crues pour préparer des smoothies et des jus de légumes et fruits frais ultra-vitaminés. C'est parfait en hiver.



Lasagne de betteraves



Ingrédient pour 4 personnes :

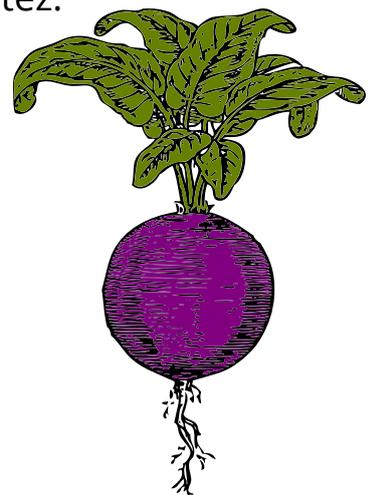
6 feuilles de lasagne
2 betteraves rouges cuites
100 g de viande de bœuf hachée
25 g de beurre
25 g de farine
20 cl de lait
15 g de parmesan râpé
sel, poivre

Etapes:

1- Préchauffez le four à 180°C (th.6) puis préparez une béchamel. Dans une casserole, faites chauffer le beurre puis versez la farine et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez ensuite progressivement le lait en fouettant et montez à ébullition la béchamel puis portez hors du feu jusqu'à ce que le mélange épaississe. Salez, poivrez puis mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une béchamel onctueuse et homogène.

2- Coupez les betteraves rouges en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Dans le fond d'un plat à gratin, déposez-y les tranches de betterave puis recouvrez d'une lasagne puis à nouveau de betterave puis de viande hachée et nappez de béchamel. Recommencez l'opération en alternant betterave, lasagne puis betterave, viande hachée et béchamel. Terminez par une lasagne couverte de béchamel et saupoudrez de parmesan râpé.

3- Enfournez les lasagnes de betterave et laissez-les cuire 25 min à 180°C (th.6). Quand le parmesan est grillé et le temps de cuisson fini, sortez les lasagnes du four puis servez-les aussitôt, accompagnées d'un bol de salade verte. Dégustez.



Rissoto au potimarron

Ingrédients pour 4 personnes :



1 potimarron
200 g de riz à risotto
1 oignon
1 cube de bouillon de volaille
30 g de parmesan en poudre
20 g de copeaux de parmesan
20 g de graines de courge grillées
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de crème entière
Sel
Poivre



Étapes:

1/ Préparez un litre de bouillon avec le cube et réservez-le.

2/ Pelez le potimarron, retirez-lui ses graines et ses filaments, puis coupez-le en petits dés. C'est l'étape qui vous demandera le plus de temps. Pelez et émincez finement l'oignon

3/ Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Lorsqu'elle est chaude, faites-y dorer l'oignon pendant 5 min. Ajoutez ensuite les dés de potimarron, et continuez à feu vif pendant 5 min encore. Ajoutez ensuite le riz, et mélangez bien jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

4/ Baissez un peu le feu sous la sauteuse, et versez une louche de bouillon. Dès qu'il est absorbé par le riz, rajoutez une louche et ainsi de suite sans jamais cesser de remuer pendant environ 20 min.

5/ Lorsque le riz est cuit, ajoutez la crème, le parmesan en poudre, salez et poivrez à votre convenance.

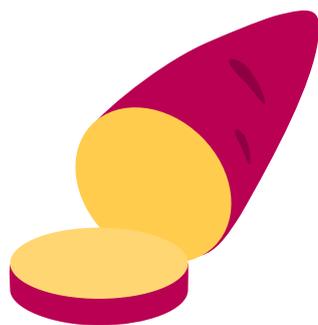
6/ Au moment du service, répartissez le risotto dans des assiettes, déposez quelques graines de courge et quelques copeaux de parmesan sur le dessus, et régalez-vous sans tarder !

Quiche à la patate douce



Ingrédients :

1 pâte Brisée
2 grosses patates douces
100 g de fromage de brebis frais
3 œufs
20 cl de crème liquide
80 g de gruyère râpé
1 bouquet de ciboulette fraîche
Sel
Poivre



Etapes:

1. Commencez par mettre votre four à préchauffer th.6 (180°C).
2. Déposez la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré. Dispersez des haricots secs dans le fond, et mettez-la à cuire dans le four chaud pour 10 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
3. Pelez soigneusement les patates, coupez-les grossièrement et mettez-les à cuire à l'autocuiseur pour 15 min.
4. Pendant ce temps, battez les œufs avec le fromage frais et la crème.
5. Récupérez la chair des patates douces cuites, écrasez-la à la fourchette pour obtenir une purée, et mélangez-la à votre préparation aux œufs.
6. Versez votre appareil à quiche sur la pâte cuite à blanc, et enfournez pour 15 min. Sortez ensuite la quiche du four pour la parsemer de gruyère râpé et enfournez à nouveau pour 10 min.
7. Dégustez cette quiche chaude en accompagnement d'une belle salade. Un régal !