

JEUDI 7 JANVIER 2021

# La feuille de chou n°1048

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 :** salade, pomme de terre, carotte, poireau, panais, céleri rave

**Petits paniers à Saint-Brice :** salade, pomme de terre, carotte, poireau, panais, céleri rave

**Petits paniers à Saint-Leu :** salade, carotte, poireau, panais, céleri rave, radis noir

**Petits paniers à Ezanville :** salade, pomme de terre, carotte, poireau, panais, céleri rave

**Petits paniers à Novéal :** mesclun, pomme de terre, carotte, poireau, panais, céleri rave

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à **10.00€**

**Grands paniers à Bouffémont :** salade, mesclun, pomme de terre, carotte, poireau, panais, céleri rave, navet boule d'or, navet violet, oignon rouge, courge

**Grands paniers à Saint-Brice :** salade, mesclun, pomme de terre, carotte, poireau, panais, céleri rave, navet boule d'or, navet violet, oignon rouge, courge

**Grands paniers à Saint-Leu :** salade, mesclun, pomme de terre, carotte, poireau, panais, céleri rave, navet boule d'or, navet violet, oignon rouge, courge

**Grands paniers à Ezanville :** salade, mesclun, pomme de terre, carotte, poireau, panais, céleri rave, navet boule d'or, navet violet, oignon rouge, courge

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à **18.75 €**

Chers adhérents,

Je suis heureuse de vous présenter mes vœux, surtout après l'année tourmentée que nous venons de subir. Tous nous avons eu hâte que 2020 s'achève, pour que 2021 écrive une nouvelle page de vie que nous souhaitons plus joyeuse, conviviale, solidaire, festive.

Que vous souhaiter pour 2021 ?

La santé bien sûr en tout premier lieu pour vous et vos proches puisque c'est elle que menace prioritairement le Coronavirus.

Comme l'a dit très justement Tatiana dans notre dernière feuille de chou de l'année, pendant que le pays était à l'arrêt, des personnes se sont mobilisées pour nous donner un coup de main sur les terrains, derrière des machines à coudre ou des outils de bricolage, acheter des paniers familiaux de légumes. Derrière toutes ces personnes, il y a des noms et des visages, ce sont les « invisibles » qui font marcher la société et que l'on peut applaudir, sachant les richesses de cœur qu'ils déploient.

Vous nous avez tous permis de continuer à vivre, et grâce à votre générosité, nous pouvons dire que Plaine de Vie se sort très correctement de cette année particulière. Les aides gouvernementales ont été à la hauteur surtout lors du premier confinement lorsque nos salariés en insertion ne pouvaient pas venir travailler.

La vie d'une association telle que la nôtre ne s'arrête pas : il y a eu des départs, et des arrivées.

Elisa, animatrice nature, a rejoint l'équipe en Mai, et elle rencontre un vif succès lors de ses animations auprès des enfants. Etienne, encadrant espaces verts nous avait quitté en Avril mais finalement il a préféré revenir en Décembre, tellement Plaine de Vie et l'équipe lui manquaient, Fabienne notre comptable est partie fin Août et a été remplacée par Catherine début Septembre, tout de suite bien intégrée. Clément notre chef de culture depuis Septembre 2018 est parti en Touraine en Octobre et a été remplacé par Mathieu, super motivé et bien intégré lui aussi.

Souhaitons que 2021 soit l'année de la reprise de tous les moments festifs et conviviaux qui font la vie de notre association, qui la font connaître sur le territoire (notre journée portes ouvertes de Juin, notre marché de Noël début Décembre, les forums des associations etc..) et qui maintiennent ce lien social dont nous avons tous besoin. Je vous souhaite de la bonne humeur, de l'inventivité, de l'énergie, de la force et du courage. Je vous souhaite tous ces ingrédients pour assurer le développement de Plaine de Vie.

Un grand MERCI aux équipes encadrantes, aux salariés en insertion, à l'équipe permanente du bureau, aux membres du conseil d'Administration, et aux bénévoles, qui chacun avec leurs talents, font vivre Plaine de Vie.

Je vous souhaite à chacun et à vos familles une belle année 2021, riche de belles rencontres et de beaux moments de partage, de fraternité, de solidarité, de rêves, de signes d'espérance en un monde d'après différent.

Brigitte Beaumanoir - Présidente

# 2021

## La cotisation adhérent:

Chaque nouvelle année marque le début d'un renouveau; aussi n'oubliez pas de renouveler votre adhésion de 40 €.

En ce qui concerne l'adhésion de 2020, un reçu fiscal sera disponible sur demande en début d'année, vous permettant de déduire le montant total de vos dons sur vos impôts.

## Les nouveaux tarifs:

Le panier de base sera désormais équivalent à 10.80 €, avec un montant de 40.50 € par mois.

Le panier familial sera désormais équivalent à 18.80 €, avec un montant de 70.50 € par mois.

Il est possible de payer au mois, au trimestre, au semestre ou à l'année.

## L'adhésion:

Le renouvellement est tacite donc pas besoin pour vous de faire de démarche!

Si vous avez décidé de ne pas renouveler votre adhésion, vous devriez déjà avoir envoyé votre message un mois avant, comme le prévoit la charte de l'adhérent.

# 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 réseaux adhérents*



## Frites de panais

1 kg de panais

Huile d'olive 6 c. à s. d'huile d'olive

Miel 2 c. à s. de miel

Cumin en poudre 1 c. à s. de cumin en poudre

Sel ou sel fin Sel ou sel fin

Poivre Poivre

Préchauffer le four à 190°C.

2Eplucher les panais. Les laver et les éponger puis les détailler en grosses frites (1cm x 6cm).Placer les frites dans un grand récipient.

3Mélanger le miel (éventuellement le chauffer un peu pour plus de facilité), l'huile, le poivre et le cumin.Verser ce mélange sur les frites et bien mélanger.

4Déposer les frites sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Bien les répartir pour ne pas qu'elles se chevauchent.

5Cuire 35 minutes à 190°C en remuant 2 ou 3 fois. Les panais deviennent tendres...Saler avant de servir.

## **Céleri rave au miel**

1 céleri rave  
30 g de beurre  
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin  
1 cuillère à soupe de miel  
Poivre  
Sel  
Persil haché

Éplucher le céleri rave, puis le détailler en petits cubes ou bâtonnets (comme des frites).  
Faire fondre le beurre dans une sauteuse, puis ajouter le céleri. Saler et poivrer.  
Faire cuire pendant 15 min, en remuant souvent, le céleri doit dorer. Couvrir éventuellement pour accélérer la cuisson.  
Quand le céleri est tendre, déglacer avec le vinaigre, puis ajouter le miel.  
Rectifier l'assaisonnement si besoin, et servir parsemé de persil.

## **Salade croquante céleri rave & pomme verte**

100 g de céleri rave  
1 pomme granny  
Quelques raisins secs  
Quelques amandes effilées  
1 c. à café de vinaigre de cidre  
1 c. à soupe de crème végétale  
1 c. à café de moutarde  
Persil

Éplucher le céleri rave.  
Couper 100 g du céleri en bâtonnets très fins  
Couper la pomme granny en bâtonnets de même taille  
Mettre ces 2 ingrédients dans un petit bol ou une assiette pour l'entrée  
Faire revenir les amandes à la poêle quelques minutes  
Ajouter les raisins secs et les amandes  
Faire une sauce avec le vinaigre, la crème et la moutarde.  
Ajouter du persil ciselé.

## **Velouté de céleri rave au lait coco**

200 g de céleri rave  
100 g de pommes de terre  
20 cl de lait coco  
6 cacahuètes  
Quelques graines de sésames  
Sel & poivre (ou 5 baies)

Éplucher le céleri et les pommes de terre

Faire cuire le céleri rave et les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes environ

Une fois cuits, les mixer avec du lait coco. Ajuster le lait coco selon la consistance souhaitée.

Servir et ajouter des graines de sésames (ici au wasabi pour relever le tout, sinon vous pouvez aussi utiliser de la pâte de wasabi), des cacahuètes, du sel et des 5 baies.

## **Cubes de céleri rave et de patates douces (3 ingrédients & sans huile)**

200 g de céleri rave  
100 g de patates douces  
Herbes de Provence  
Ail en poudre (facultatif)

Éplucher le céleri et couper des gros cubes

Éplucher une patate douce et la couper en cubes

Installer sur un papier sulfurisé allant au four

Mettre un peu d'eau sur les légumes puis mettre les épices (thym, ail en poudre)

Enfourner à 200°C pendant 20 à 30 minutes (selon la taille de vos cubes)

Servir avec une sauce tomate par exemple