

JEUDI 10 DECEMBRE 2020

La feuille de chou n°1045

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 : laitue, radis noir, panais, betterave, carotte, celeri rave, poireau

Petits paniers à Saint-Brice : laitue, radis noir, panais, betterave, carotte, celeri rave, poireau

Petits paniers à Saint-Leu : laitue, radis noir, panais, betterave, carotte, celeri rave, poireau

Petits paniers à Ezanville : laitue, radis noir, panais, betterave, carotte, celeri rave, poireau

Petits paniers à Novéal : laitue, radis noir, panais, betterave, carotte, celeri rave, poireau

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 : radis rose, laitue, panais, betterave, carotte, celeri rave, poireau

Grands paniers à Saint-Brice : radis rose, laitue, panais, betterave, carotte, celeri rave, poireau

Grands paniers à Saint-Leu : radis rose, laitue, panais, betterave, carotte, celeri rave, poireau

Grands paniers à Ezanville : radis rose, laitue, panais, betterave, carotte, celeri rave, poireau

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ
18.05 €



Le coup de pouce de fin d'année pour bien préparer 2021



Chers adhérents,

Cette drôle d'année s'achève et il est déjà bien temps de penser à la prochaine. Comme pour nous tous, la crise du covid n'a épargné personne. Nous ne sommes bien entendu pas les plus à plaindre mais les répercussions de la pandémie se font ressentir ; un certain nombre de projets n'ont pas pu être mis en place, notamment les journées citoyennes avec des entreprises, le voyage d'étude, les événements annuels comme la porte ouverte, la journée de l'automne et le marché de Noël.

Des projets développés l'an passé n'ont pu être continués, des livraisons vers le restaurant d'entreprise Noveal, ainsi que les paniers des collaborateurs ont dû être interrompues depuis la mi-mars. La livraison des paniers vers l'entreprise reprend doucement en cette fin d'année mais avec le télétravail, il est difficile d'atteindre le nombre de départ.



Aujourd'hui, nous sommes donc à la recherche de nouveaux adhérents. En tant qu'association, le bouche à oreille représente notre meilleur allié (notre statut ne nous permet pas de faire de la publicité) alors je vous encourage aujourd'hui à parler de nous à votre entourage, vos voisins, afin de nous faire connaître au plus grand nombre. Nous avons une force particulière par rapport à tout le marché bio qui se développe de façon vertigineuse en ce moment, c'est notre association Plaine de Vie qui propose non seulement des légumes bio mais aussi de remettre en emploi un flux de 50 personnes par an, très éloignées du monde du travail. Nos légumes ont donc le bon goût du bio mais aussi du solidaire.

A plus grande échelle, si vous connaissez des entreprises du territoire de l'Est du Val d'Oise qui aimeraient nous aider financièrement ou en nature, nous les accueillerons à bras ouverts. Concrètement, nous pouvons proposer des paniers de légumes bio, fournir des prestations en espaces verts, dispenser des formations liées à nos activités centrées sur la terre et la protection de l'environnement.

Plaine de Vie a plus que jamais besoin de soutien pour clôturer cette année.

Pour nous aider, je vous propose de :

- Parrainer un ami aux paniers de légumes bio, locaux, solidaires et savoureux
- Encourager une entreprise à faire appel à Plaine de Vie sur des activités d'Espaces Verts
- Faire appel à Plaine de Vie pour l'entretien de votre jardin
- Faire un don de fin d'année et obtenir une déduction fiscale



Nous vous remercions chaleureusement pour tout ce que vous faites pour nous, nous avons simplement besoin aujourd'hui d'un petit coup de pouce !

Tatiana, du réseau des adhérents





Appel à bénévoles

Plaine de Vie recherche 1 bénévole pour former 5 salariés au ménage des locaux le mardi matin pour une période de 10 semaines environ. Merci de nous contacter au plus vite!



Bienvenue à Laetitia

Hello la PDV family ☐☐



Je m'appelle Laetitia j'ai 23 ans, je suis française mais mes parents sont originaires de la République Démocratique du Congo un pays que j'affectionne beaucoup.

J'aimerais brièvement vous dresser un portrait de mon parcours avant Plaine De Vie, ça vous permettra de mieux comprendre ce qui m'a motivé à rejoindre l'association pour les 6 prochains mois de ma vie. L'histoire commence... Je suis issue d'une fratrie de 5 enfants (uniquement composé de fille) et nos parents nous ont élevés en mettant l'accent sur la nécessité de réussir à l'école pour réussir dans la vie.

Alors en tant qu'enfant docile et obéissante que je suis (☺) j'ai suivi les conseils de papa et maman et j'ai toute ma vie travaillé de telle sorte à pouvoir performer à l'école. Après avoir obtenu mon baccalauréat général Économique et Social j'ai fait une classe préparatoire aux grandes écoles (la formation la plus intensive de ma vie jusqu'ici ☐) à l'issue de cette classe prépa, j'ai passé des concours et pu intégrer une grande école et me voici maintenant toute fraîchement diplômée d'un Master 2 spécialisation finance d'entreprise (parcours linéaire et fastidieux ☐). Alors qu'aujourd'hui j'ai le sentiment d'avoir honoré ma part du contrat en finissant mes études, plutôt que de directement me lancer dans une carrière qui selon moi me conditionnerai à être assise dans des bureaux pour le restant de ma vie (rassurez vous je n'ai rien contre les bureaux je considère juste que ce n'est pas pour maintenant) j'ai voulu faire quelque chose de totalement différent mais qui pour moi aurait un sens. C'est là qu'intervient Plaine De Vie ☺... Plaine De Vie c'est pour moi un moyen de vivre pleinement ma vie (au moins pour les 6 prochains mois ☺) la combinaison parfaite entre deux choses capitales que j'aime l'humain et la nature.

Tout d'abord avec l'humain...

J'aime l'idée d'être au contact avec des personnes en réinsertion professionnelle qui peut être pour différentes raisons n'auront pas connu les mêmes opportunités que moi mais qui je le crois sont tout à fait à même de produire de très bonnes choses et de réussir dans la vie. J'aime l'idée de travailler à la préparation des paniers avec les bénévoles chaque jeudi toutes ces personnes qui débordent d'énergie et sont pleines de bonnes volontés (d'ailleurs j'ai fait un premier jeudi en tant que bénévole et je peux l'attester les paniers sont préparés avec beaucoup d'amour). J'aime aussi l'idée d'avoir l'opportunité de participer aux animations nature le mercredi après-midi avec les enfants pour leur communiquer des choses qui je le crois leur servira dans la vie.

Ensuite avec la nature...

Depuis toute petite je raffole des légumes (et encore plus quand ils sont bio ☺), et le fait de pouvoir faire du maraîchage bio c'est juste wow pour moi, parce que ça m'a toujours intrigué de connaître le processus étape par étape de nos légumes avant d'arriver à table, d'être en mesure de mieux identifier les différentes variétés, je suis donc ravie de pouvoir pratiquer car comme tout le monde je sais plus ou moins comment poussent les légumes mais là ça sera différent je vais pouvoir le faire moi même ☐ (je pense qu'après ça je mangerai mes légumes différemment ☺).

Bon vous l'aurez compris Plaine De Vie pour moi c'est de la vie partout, de la vie entre les différents acteurs qui interagissent, de la vie dans les légumes, de vie en abondance.

Laetitia, volontaire en service civique

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

Le réseaux adhérents

Couscous aux panais rôtis

Ingrédients

60 ml huile d'olive
2 càc paprika fumé
500 g panais coupés en morceaux
1 càs harissa à doser selon vos préférences
300 g couscous
30 g amandes effilées
30 ml jus de citron
300 g brocolis
1/2 grenade
80 g olives
2 càs coriandre fraîche

Préparation de la recette

Préchauffez votre four à 200°C.

Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle, saupoudrer de sel et de paprika fumé. Ajouter les morceaux de panais et les faire revenir 5 minutes. Puis les placer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Cuire environ 25 minutes, en retournant les morceaux de l'autre côté à mi-cuisson.

Pendant ce temps, cuire le couscous selon les indications du paquet. Faire griller les amandes dans une poêle à sec.

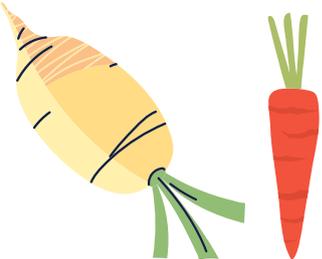
Incorporer la harissa et le jus de citron au couscous. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle et cuire les brocoli 8 minutes.

Ajouter les graines de grenade et les olives au couscous, garnir de panais rôtis et de brocolis sautés.

Décorer avec des amandes grillées et la coriandre.





Galettes de carottes et panais

2 carottes

2 panais

1 oignon

2 à 3 brins de persil

1 CS de jus de citron

3 CS de graines de lin moulues

9 CS d'eau

150 g de flocons d'avoine

1 cc de colombo

200 ml d'eau

entre 6 et 9 CS de farine en fonction du taux d'humidité

1 fond d'huile d'olive

sel et poivre

Peler et laver les légumes. Peler l'oignon et l'émincer finement. Découper très finement les carottes et panais (ou sinon vous pouvez les râper). Découper finement le persil aussi.

Moudre les graines de lin et les mélanger dans un verre aux 9 cuillères à soupe d'eau.

Dans une poêle, faire revenir rapidement dans un fond d'eau l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, les carottes, les panais, le persil, les épices et les 6 cuillères à soupe de farine. Bien mélanger et assaisonner. Ajouter le jus de citron et l'eau. Bien mélanger une nouvelle fois. Il faut que la pâte soit assez compacte. Si elle ne l'est pas, ajouter une à une des cuillères à soupe supplémentaire (9 devrait être suffisante je pense).

Dans une poêle, faire chauffer un fond d'huile d'olive. Former vos galettes (1 CS de pâte peut tout à fait faire une galette). Les mettre dans la poêle (une fois qu'elle est chaude) et faire cuire quelques minutes de chaque côté.

Vous pouvez par exemple accompagner vos galettes d'une simple salade ou les mettre dans un burger végétalien.

Vous avez envie d'apprendre à faire vos fromages végétaux?

Une conférence gratuite a lieu le dimanche 13 décembre à 20h!

<https://ateliers.leclubu.com/inscription-comment-faire-ses-fromages-vegetaux/>

Voici ce que l'on peut découvrir lors de cette conférence :

- 5 méthodes pour faire ses fromages végétaux

- LA méthode que l'on utilise pour faire des fromages végétaux avec des goûts et des textures différentes

- Plus de 20 ingrédients pour mettre dans ses fromages et les accompagner

- + Le guide du fromage végétal avec 2 recettes de fromages végétaux

