



JEUDI 11 FEVRIER 2021

La feuille de chou n°1053



42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

01.39.35.27.36



Le couvre-feu perdure alors on vous accueille jusqu'à 18h à Ezanville.

Pour ceux et celles qui sont dans l'impossibilité de venir le jeudi, merci de nous prévenir par mail sur adherents@plainedevie.org ou par sms au 07 82 44 06 54.

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 revenue chez M. Barbier.

Merci d'avance,

Tatiana, du réseau des adhérents

Contenu des paniers :

Petits paniers à Bouffémont : salade, betterave, courge, carotte, pomme de terre

Petits paniers à Saint-Brice : salade, betterave, courge, carotte, pomme de terre

Petits paniers à Saint-Leu : salade, betterave, courge, carotte, pomme de terre

Petits paniers à Ezanville : salade, courge, carotte, pomme de terre, ratatouille ou coulis de tomate

Petits paniers à Novéal : salade, betterave, courge, carotte, pomme de terre

Petits paniers Sarcelles : salade, betterave, courge, carotte, pomme de terre

Grands paniers à Bouffémont : salade, mesclun, betterave, courge, pomme de terre, chou rouge, coulis de tomate

Grands paniers à Saint-Brice : salade, mesclun, betterave, courge, pomme de terre, chou rouge, coulis de tomates

Grands paniers à Saint-Leu : salade, mesclun, betterave, courge, pomme de terre, chou rouge, coulis de tomates

Grands paniers à Ezanville/Sarcelles : salade, mesclun, betterave, courge, pomme de terre, chou rouge, coulis de tomates

En raison de la saison froide actuelle, les légumes feuilles risquent de mal se conserver; aussi est-il préférable de les consommer très rapidement. A vos fourchettes alors!!

Le chef de cultures est à la recherche de restes de sable de chantier, graviers ou petits gravillons pour remplir nos sacs de lestage et les mettre sur les bâches et tissus et ainsi protéger nos cultures. Même une petite quantité par personne feront l'affaire. Merci d'avance!



Le saviez-vous? Plaine de Vie organise des formations pour ceux et celles qui souhaiteraient acquérir des connaissances sur les espaces verts et la nature en général. Ces formations sont animées par notre célèbre coordinatrice en espaces verts, Hélène Hugot Demarre, qui adore partager sa passion. La formation se découpe en une partie théorique et l'autre sur le terrain.

Découvrez le programme, page suivante!



Formations Par Nature

Dans les locaux de PLAINE DE VIE
42 rue du chemin vert - 95460 Ezanville
01.39.35.27.36

Inscriptions: encadrement@plainedevie.org
<https://www.plainedevie.org/agenda/>

**30 €
par
personne**



LA TAILLE DES ROSIERS

Vendredi 19 février 2021 de 13h30 à 17h00



LA TAILLE DES ARBUSTES À FLORAISON ESTIVALE :

Hortensias, hibiscus althéas, spirées d'été, arbres à papillon...

Vendredi 12 mars 2021 de 13h30 à 17h00



LA TAILLE DES ARBUSTES À FLORAISON PRINTANIÈRE :

Forsythias, spirées de printemps, Lilas...

Vendredi 23 avril de 13h30 à 17h00



JARDINER EN 0 PHYTO :

Création et utilisation de purins, les paillages

Vendredi 11 juin 2021 de 13h30 à 17h00



PRÉPARER SON JARDIN À L'HIVER :

Les tailles, le nettoyage des massifs, entretenir ses outils

Vendredi 15 octobre 2021 de 13h30 à 17h00



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

Le mot de la directrice:

Bonjour,

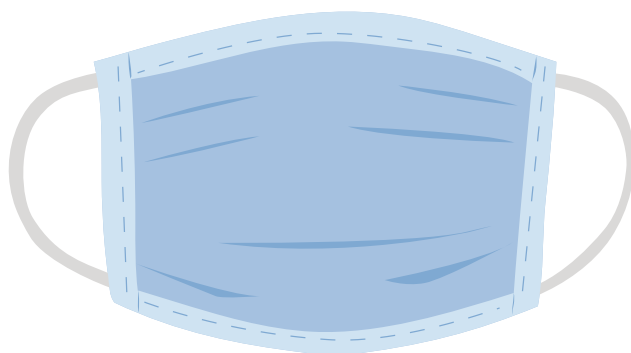
Juste un petit mot de la direction pour vous tenir au courant des dernières directives COVID. Nous n'avons pas encore été confinés, mais le mutant COVID arrive sournoisement et le gouvernement a décidé de bannir les masques en tissu « fait maison » n'étant pas aux normes AFNOR. Nous avons donc décidé de revoir notre procédure en interne et de remettre ces jolis masques tissus, confectionnés par des bénévoles expertes.

Vendredi dernier, nous avons donc organisé des ateliers de formation pour tous les salariés de Plaine de Vie et nous avons revu les gestes barrières en vigueur et informé des nouvelles directives concernant les masques.

Les 5 ateliers concernaient le sens de circulation, la présence très limitée (sans masque, avec 2 mètres de distanciation pour les repas) dans les vestiaires et les salles, la désinfection des outils et des camions, l'entrée et la sortie de PDV avec la gestion des masques en tissu et le lavage des mains. Durant 1h30, les salariés sont passés d'un atelier à l'autre pour se remobiliser sur ces gestes.

Concernant les personnes venant de l'extérieur, et donc des adhérents, pour nous permettre d'être en règle avec la législation, nous vous demandons de venir à Plaine de Vie retirer vos paniers, avec un masque papier (les personnes sans masque ne peuvent être acceptés dans la cour), veuillez nous en excuser). Nous comptons sur votre compréhension.

Cécile MENAGER, directrice.



Portrait de salarié

Aujourd'hui on rencontre Mohammed:

1) D'où viens-tu ?

1) Je suis de Garges les Gonesse

2) Que faisais tu avant d'arriver à PDV ?

2) Je ne faisais rien de particulier

3) Qu'est ce qui t'a poussé à rejoindre PDV ?

3) Pole emploi m'a aidé à trouvé du travail et c'est ainsi que j'ai atterri à PDV

4) Qu'est ce que tu aimes le plus faire à PDV ?

4) Ce que j'aime le plus à PDV c'est de cueillir les légumes

5) Quel est ton légume préféré ?

5) Je ne suis pas compliqué en matière de nourriture je mange tout ce qu'on me propose



Connaissez-vous Jeanne TABONI MISERAZZI ? Elle est auteure jeunesse et certains l'ont peut-être rencontré à Plaine de Vie lors des Journées Portes Ouverte, lorsqu'elle tenait un stand de vente de ses créations.

Ella nous a fait la surprise de nous apporter des livres, de magnifiques albums jeunesse, avec des histoires très originales. Nous les vendrons à moitié prix lors des ventes du jeudi, n'hésitez pas à passer nous voir pour être les 1ers à découvrir ses histoires.

Nous en avons une trentaine, et Elisa, l'animatrice Nature en a déjà prélevé certains pour les faire découvrir aux enfants participant à ces animations.

Alors venez vite, les prix vont de 3,5€ à 8€, c'est une affaire à ne pas manquer. Le fruit de cette vente sera donné à Plaine de Vie comme don.

Tatiana JOIGNANT

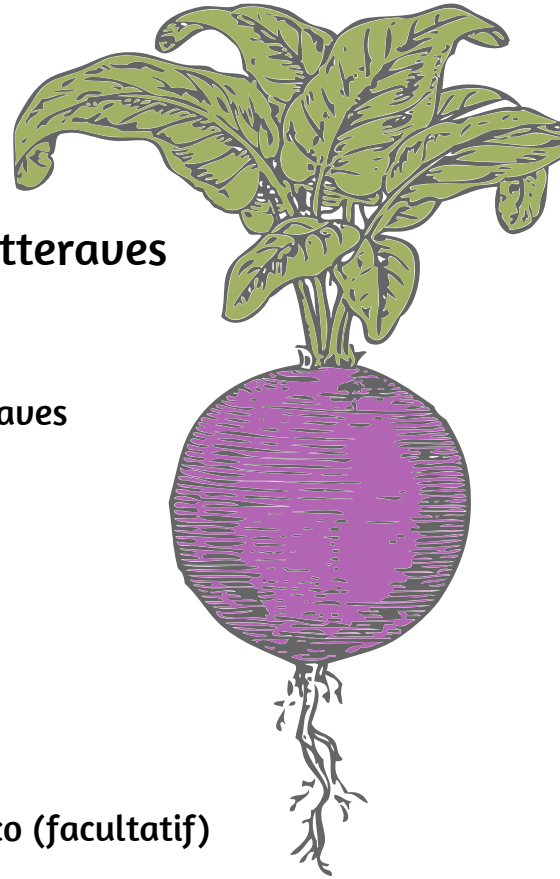


La rubrique alimen'terre

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 réseau adhérents



Gratin de feuilles et tiges de betteraves

Ingrédients :

Tiges et feuilles de 6 belles betteraves

1 petit oignon

paprika

300 g de fromage blanc

2 oeufs

150 g de feta

sel et poivre

huile olive

quelques biscuits apéro type Tuc ou Monaco (facultatif)

Préparation :

Lavez soigneusement les feuilles et les tiges de betteraves.

Retirez les parties abîmées.

Pelez votre oignon et émincez-le finement.

Coupez les feuilles en lanières. Gardez vos tiges tel quel.

Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et faites-y suer les oignons. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les tiges et faites revenir une dizaine de minutes.

Ajoutez les feuilles et saupoudrez de paprika. Poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires.

Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180°C.

Fouettez les oeufs et ajoutez le fromage blanc. Mélangez.

Coupez la feta en petits dés et ajoutez-la.

Poivrez et salez légèrement.

Parsemez de biscuits apéritifs grossièrement concassés pour plus de gourmandise.

Enfournez pour 40 minutes environ.

Servez aussitôt.

Bégalez-vous !

Gnocchi de betteraves et pesto aux fanes de betteraves

Pour les gnocchi :

1 betterave (environ 100 g crue)

2 pommes de terre moyennes (environ 300 g crues)

100 à 140 g de farine de blé

1 c. à soupe d'huile d'olive

Thym et/ou romarin

Sel et poivre

Pour le pesto :

Une poignée de fanes de betterave

15 g de pignons de pin

15 g de parmesan râpé

1/2 gousse d'ail, hachée

1 à 2 c. à soupe d'huile (+ un peu plus si besoin)

Préparation des gnocchi : Coupez les fanes de la betterave à la base ainsi que les racines et faites cuire la betterave et les pommes de terre non pelées dans un grand volume d'eau salée bouillante, 15 à 20 min pour les pommes de terre et environ 45 min pour la betterave.

Une fois cuites, pelez-les, coupez-les en morceaux puis écrasez-les avec une fourchette, un écrase-purée ou presse-purée. Versez cette purée dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive et mélangez avec une cuillère. Puis ajoutez la farine, les herbes et l'assaisonnement et mélangez à nouveau. La pâte doit être très collante et peu manipulable, n'ajoutez donc pas trop de farine.

Farinez un plan de travail et faites glisser la pâte à

gnocchi dessus avec la cuillère. Avec vos mains bien farinées, roulez la pâte pour faire un cylindre. Avec la lame d'un couteau huilée, coupez le cylindre en 4. Roulez la 1ère portion sur le plan de travail bien fariné à nouveau pour faire un boudin d'environ 1 cm d'épaisseur.

Coupez le boudin en morceaux d'environ 2 cm. Roulez chaque gnocco sur le dos des dents d'une fourchette ou bien appuyer délicatement sur le gnocco avec les dents d'une fourchette pour dessiner les stries caractéristiques des gnocchi. Déposez les gnocchi sur une plaque ou une planche. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte. Vous pourrez ensuite congeler les gnocchi cuits si cela vous en fait trop. Laissez reposer les gnocchi au frais 30 minutes pour les raffermir.

Portez un grand volume d'eau salée à ébullition, versez-y les gnocchi (en une ou deux fois) et laissez cuire, les gnocchi sont cuits quand ils remontent à la surface, retirez-les de l'eau avec un écumoire au fur et à mesure et égouttez-les dans une passoire. Ajoutez un filet d'huile d'olive pour ne pas qu'ils ne collent entre eux. A ce stade, vous pouvez utiliser tout vos gnocchi ou en congeler une partie, je vous conseille de les déposer délicatement dans une boîte hermétique en insérant une feuille de papier cuisson entre chaque couche de gnocchi.

Préparation du pesto de fanes

Faites griller les pignons de pin à sec 2 à 3 min en remuant régulièrement la poêle, ils doivent être juste dorés et dégager un léger parfum. Coupez la tige des feuilles et retirez la nervure centrale de chaque feuille. Lavez et séchez les feuilles. Ciselez-les puis versez-les dans le bol d'un petit mixeur ou dans un grand verre doseur (vous pourrez utiliser un mixeur plongeant dans ce cas). Ajoutez les pignons de pin grillés, le parmesan et la demi gousse d'ail hachée. Mixez, en plusieurs fois, jusqu'à obtenir une crème lisse, ajoutez plus d'huile si besoin, à votre convenance pour obtenir la texture souhaitée.

Versez le pesto dans un petit bol ou un ramequin hermétique et dégustez avec les gnocchi, réchauffés quelques minutes à la poêle à feu moyen si besoin. Ces gnocchi de betterave sont également délicieux avec une sauce au bleu maison

