



JEUDI 14 JANVIER 2021

La feuille de chou n°1049



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 : salade, chou rouge, chou frisé, carotte, navet violet, pomme de terre

Petits paniers à Saint-Brice : salade, chou rouge, chou frisé de Milan, carotte, navet violet, pomme de terre

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

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

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

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à **10.30€**

Grands paniers à Bouffémont : salade, chou rouge, chou frisé de Milan, carotte, navet violet, pomme de terre, betterave, coulis de tomate

Grands paniers à Saint-Brice : salade, chou rouge, chou frisé de Milan, carotte, navet violet, pomme de terre, betterave, coulis de tomate

Grands paniers à Saint-Leu : salade, chou rouge, chou frisé de Milan, carotte, navet violet, pomme de terre, betterave, coulis de tomate

Grands paniers à Ezanville : salade, chou rouge, chou frisé de Milan, carotte, navet violet, pomme de terre, betterave, coulis de tomate

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à **19.25 €**

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.

Elisa est à la recherche de briques de lait pour une seconde vie! Par contre, elle n'a plus besoin de rouleaux en cartons. Merci d'avance!

Club Nature



Tous les mercredis après-midi des mois de janvier et février
pour observer, connaître et protéger la Nature !

Inscription obligatoire par mail: animation-nature@plainedevie.org

**Lieu : Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460
Ezanville**



**Ouvert aux
enfants à
partir de 5ans**



**Thèmes divers et
variés: faune, flore,
eau, activités
manuelles.**



**5 € par
enfant**



Dates janvier à mars 2021 :
Janvier : mercredis 13, 20 et 27
Février : mercredis 3 et 10
VACANCES DE FEVRIER: SEMAINE
ENTIERE (voir programmation
spécifique)

**CPN**
Connaître & Protéger la Nature

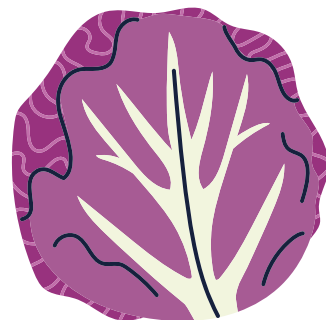


La rubrique alimen'terre

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



Flammekueche aux choux

Ingrédients

Recette de flammekueche pour 2 personnes

Pour la pâte à pizza 300 g de farine - 10 g de levure lyophilisée - 1 pincée de sel - 150 g à 200 g d'eau environ. Pour la garniture 200 g de fleurettes de choux romanesco, brocolis et chou-fleur en mélange - 100 g de lard salé ou fumé taillé en fin lardons - 1 à 1.5 dl de crème fleurette - sel - poivre du moulin - muscade.

- Réaliser une pâte à pizza.

2 - Blanchir les inflorescences des choux.

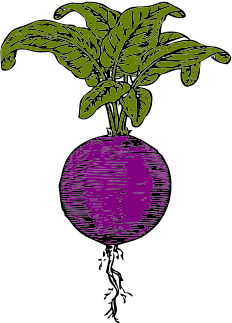
N'oubliez pas de rafraîchir aussitôt le blanchiment terminé. Les légumes doivent rester "al dente".

3 - Raidir les lardons dans une poêle ou une sauteuse.

4 - Répartir les inflorescences de choux bien égouttées régulièrement sur la pâte.

5 - Répartir de la même façon les lardons raidis et verser la crème de manière régulière. Saler, poivrer et muscader.

6 - Cuire au four à 220°C pendant 10'.



Salade de légumes râpés sauce betterave

Ingrédients (pour 4 personnes) :

100 gr de chou rouge

100 gr de chou blanc

2 carottes

1 betterave cuite

1 cc de moutarde

1 échalote

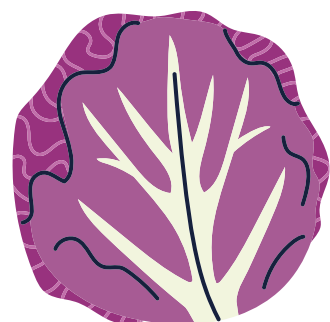
le jus d'un citron

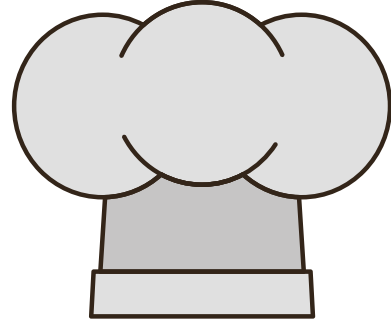
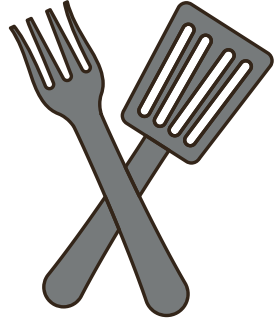
1 cs d'huile de noix

sel, poivre

Préparation :

Lavez et essorez les choux, pelez et lavez les carottes. Râpez le tout, mettez dans un saladier. Épluchez l'échalote, pelez la betterave et coupez-la en dés. Dans le bol de votre robot, mixez la moutarde, l'échalote, les dés de betterave, l'huile et le jus de citron, la sauce doit être fluide. Salez et poivrez. Gardez le tout au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
Au dernier moment, assaisonnez les crudités avec la sauce .





Méli-mélo de quinoa, betterave, carotte et navet au gomasio

Ingrédients:

200 g de quinoa blanc

100 g de quinoa rouge

gros sel

betterave . carotte . navet . ciboulette .

1 cuillère(s) à soupe d'un bon gomasio

huile de sésame non raffiné

vinaigre de cidre

graines germées

Préparation

Lavez 200 g de quinoa blanc et 100 g de quinoa rouge. Faites-les cuire ensemble et à couvert avec 1 fois $\frac{1}{2}$ leur volume d'eau, ainsi que quelques pincées de gros sel pendant 20 mn. **PUBLICITÉ**2. Râpez grossièrement un peu de betterave crue, carotte et navet, puis hachez-les au couteau. Mélangez au quinoa refroidi en ajoutant un peu de ciboulette hachée et 1 cuillère à soupe d'un bon gomasio, acheté en magasin bio ou encore mieux fait maison. **3.** Assaisonnez d'huile de sésame non raffinée, vinaigre de cidre et rectifiez le sel. Placez 3 cuillères dans chaque coupelle et accompagnez de jeunes pousses de betterave, ainsi que d'autres feuilles de saison, de betterave, de carotte et de navet crus taillés au rouet, sans oublier un buisson de graines germées.