

JEUDI 21 JANVIER 2021



La feuille de chou n°1050



42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

01.39.35.27.36



Plaine de vie
Cultivons la solidarité



En raison du couvre-feu, les paniers seront à récupérer dans votre point de dépôt avant 18h.

Les paniers pourront être récupérés le vendredi jusqu'à 17h30 à Ezanville.

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.

Merci d'avance,

Tatiana, du réseau des adhérents

Contenu des paniers :

Petits paniers à Bouffémont : salade, carotte, radis rave blue meat, poireau, radis noir, navet violet, pomme de terre, navet boule d'or, courge

Petits paniers à Saint-Brice : salade, carotte, radis rave blue meat, poireau, radis noir, navet violet, pomme de terre, navet boule d'or, courge

Petits paniers à Saint-Leu : salade, carotte, chou kale, radis rave blue meat, pomme de terre, radis noir, courge

Petits paniers à Ezanville : salade, carotte, radis rave blue meat, radis noir, courge, pomme de terre, betterave

Petits paniers à Novéal : salade, carotte, chou kale, radis rave blue meat, radis noir, betterave, courge, oignon rouge

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

Grands paniers à Bouffémont : salade, carotte, chou kale, radis rave blue meat, radis noir, courge, pomme de terre, betterave, oignon rouge

Grands paniers à Saint-Brice : salade, carotte, chou kale, radis rave blue meat, radis noir, courge, pomme de terre, betterave, oignon rouge

Grands paniers à Saint-Leu : salade, carotte, radis rave blue meat, poireau, radis noir, courge, pomme de terre, betterave, oignon rouge

Grands paniers à Ezanville : salade, carotte, radis rave blue meat, radis noir, navet violet, navet boule d'or, courge, pomme de terre, oignon rouge, betterave

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à **18.30 €**



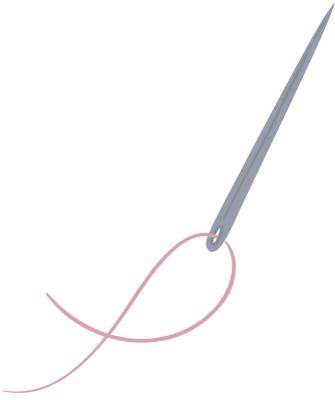
Déduction fiscale 2020:

Les reçus fiscaux sont disponibles sur le point de dépôt d'Ezanville. En ce qui concerne les autres points de dépôt, ils vous seront envoyés par mail.

Appels aux dons :

Nous sommes à la recherche de grandes aiguilles pour recoudre des big bags afin de lester nos voiles d'hivernage et ainsi protéger nos cultures (du froid et des invasifs).
Nous recherchons également un boudin de porte même vieux et moche mais qui protégerait le bureau de nombreux courants d'air frais.

Merci d'avance !



Je crée donc je suis...

Nouvelle année rime souvent avec bonnes résolutions. Et si cette année, on produisait soi-même des éléments essentiels à notre quotidien ? Outre le fait que le tube n'est souvent pas biodégradable, il contiendrait des micro-plastiques que l'on retrouve dans les cours d'eau, les stations d'épuration mais aussi nos gencives. Pour éviter cela, voici aujourd'hui une recette pour fabriquer son dentifrice facilement :

Pour un petit pot de dentifrice (à garder 3 mois maximum):

- 4 bonnes cuillères à soupe d'argile blanche fine
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- un peu d'eau pour obtenir une texture crémeuse





Vacances Nature

La Nature l'hiver ! Pourquoi les arbres perdent-ils leurs feuilles ? Où sont passés tous les insectes de la forêt ? Viens le découvrir en forêt !

Ouvert aux
enfants
dès 5 ans

Au programme : Ateliers en forêt
pour découvrir la Nature endormie,
atelier cuisine et ateliers au jardin
pédagogique ! Goûter inclus !



Inscription obligatoire par mail : animation-nature@plainedevie.org ou par téléphone au 01 39 35 27 36

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

Tarif :
10€/enfant
/jour

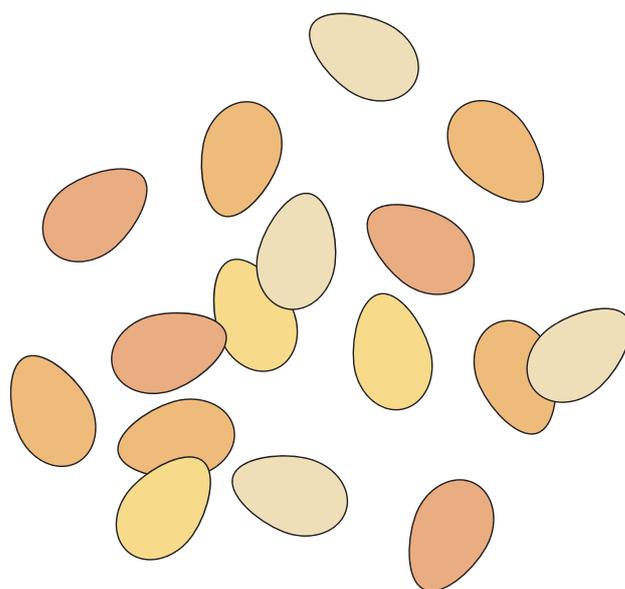
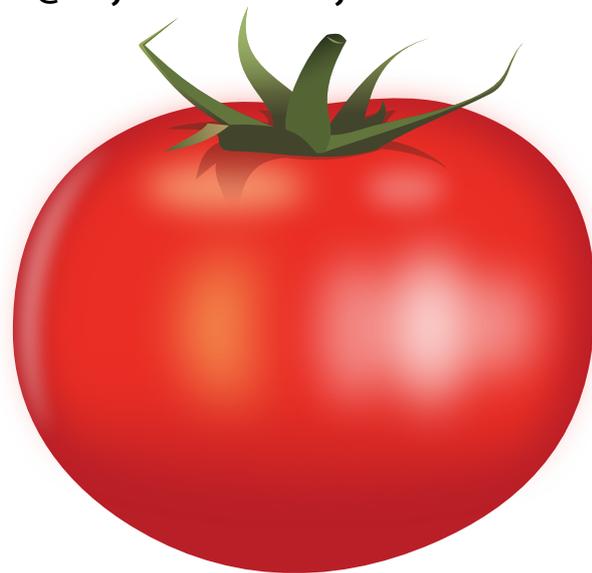
DATE: du lundi 15 au vendredi 26 février 2021 de 14h à 16h30
sauf le jeudi de 10h à 12h





L'association les jardins d'Alain que vous devez tous connaître, lance comme chaque année une opération de distribution de graines de tomates anciennes. Cette distribution est ouverte aux adhérents de l'association (5 € l'adhésion). Cette opération a pour but de préserver et sauvegarder les espèces anciennes. Retrouvez le stand sur le marché de Domont les dimanches 31/01, 7 et 14 février entre 9h et 12h.

Contact au 0 6 75 25 44 40 ou par mail : contact@lesjardinsdalain.fr



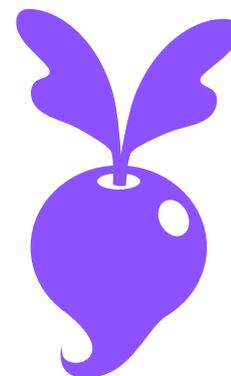
	Variétés	couleur	forme	poids	maturité
	ABSINTHE	VERTE	RONDE	120 à 300 g	80 J
	FAVORITE DE BRETAGNE	JAUNE	OVALE	40 à 120 g	80 J
	LUMEKUNINGAMA	ROUGE	APLATIE	40 à 120 g	80 J
	MYONA ORANGE	ORANGE	APLATIE	120 à 300 g	80 J
	ROTENNO	ROUGE	APLATIE	300 à 500 g	80 J
	SAKHAR BELYI	BLANCHE	APLATIE	40 à 120 g	80 J
	SANGRE	ROUGE	RONDE	300 à 500 g	sup 90 j
	SARA'S GALAPAGOS	ROUGE	RONDE	10 à 20 g	sup 90 j
	SCHILLING GIANT	ROUGE	RONDE	300 à 500 g	sup 90 j
	SHOKOLADNOE CHUDO	NOIRE	APLATIE	120 à 300 g	80 J
	SIBIRISCHE ORANGE	ORANGE	OVALE	120 à 300 g	sup 90 j
	SILVERY FIR	ROUGE	OVALE	120 à 300 g	80 J
	SIOUX	ROUGE	RONDE	120 à 300 g	80 J
	SKOROSPELKA	ROUGE	RONDE	40 à 120 g	inf 70 j
	SMOKY MOUTAIN	ROSE	RONDE	120 à 300 g	80 J
	SOLIMARY	ROUGE	RONDE	10 à 20 g	inf 70 j
	SUBARTIC MINI	ROUGE	RONDE	10 à 20 g	inf 70 j
	SUN SUGAR	ORANGE	RONDE	10 à 20 g	80 J
	SWEET CARMEROS PINK	BIGAREE	RONDE	20 à 40 g	80 J
	TENNESSEE GREEN	BIGAREE	RONDE	10 à 20 g	80 J
	VENITIENNE	ROUGE	ALLONGEE	40 à 120 g	80 J
	VERMILLON	ROUGE	APLATIE	300 à 500 g	80 j
	VERSALSKIE	ROSE	RONDE	120 à 300 g	80 J
	VERSEMNIJ MICHURUBSKI	ROUGE	RONDE	10 à 20 g	80 J
	VIAGRA	NOIRE	RONDE	120 à 300 g	80 J
	VICTORY	ROUGE	RONDE	120 à 300 g	80 J
	WHITE MATE GIANT	ROSE	APLATIE	300 à 500 g	sup 90 j
	YELLOW WITH RED STRIPES	BIGAREE	COTELEE	120 à 300 g	80 J
	ZIGAN NOIRE	NOIRE	RONDE	120 à 300 g	80 J

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 :

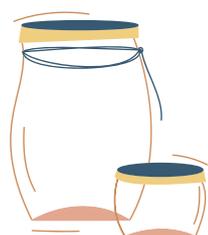
adherents@plainedevie.org

Le réseaux adhérents



Pickles de radis Blue meat

POUR 1 BOCAL



PREPARATION : 15 min + 2 semaines au frais

INGREDIENTS:

100 g de sucre

200 ml d'eau

300 ml de vinaigre de vin blanc (le bon hein;-) ou cidre ou riz...selon vos goûts

1 c à c de poivre noir en grain

1 c à c de gros sel

1 radis blue meat

Eplucher, laver et trancher finement à la mandoline le radis blue meat. Mettre les tranches dans un bocal.

Mélanger dans une casserole, l'eau, le sel, le vinaigre et le sucre et porter à ébullition.

Couvrir les tranches de radis par le liquide chaud et rajouter les grains de poivre.

Mettre au frais et laisser 2 semaines de fermentation avant dégustation.

Simplicité est le maître mot de cette recette de pickles > 1 volume de sucre, 2 en eau et 3 en vinaigre. On peut choisir le légume qui nous fait envie.



Légumes d'hiver rôtis au curry

Ingrédients

Pommes de terre: 200 g

Carottes des sables : 2

Navet boule d'or : 2

Huile d'olive : 3 Cuillères à soupe

Eau : 40 cl

Sel

Poivre

Curry : 2 Cuillères à café

Huile de sésame : 1 Cuillère à soupe

Persil : 4 Branches

Déroulé de la recette

Je rince tous les légumes.

Dans une marmite ou fait-tout, je mets de l'huile d'olive et ajoute les pommes de terre. Je mélange puis recouvre directement la marmite. Pendant 7 minutes, je laisse cuire sur feu intense en remuant toutes les 30 secondes.

Je sale, je poivre et j'ajoute l'eau puis je laisse à nouveau les rattes cuire tranquillement pendant 5 minutes. Les rattes doivent commencer à dorer.

Ensuite, j'ajoute un peu d'huile d'olive et j'incorpore le curry en poudre et les bâtonnets de navet et de carottes.

Je laisse cuire le tout pendant 10/15 autres minutes. Je veille à ce que le mélange ne brûle pas.

J'incorpore l'huile de sésame et je mélange le tout.

C'est déjà prêt ! Avant de servir, j'ajoute dans le fait-tout du persil haché, une pincée de gros sel et je mélange.

Je peux accompagner des légumes d'une sauce au curry en mélangeant du fromage blanc, de l'huile d'olive, du curry et de l'ail en purée ensemble.

Légumes poêlés au chou kale

1 oignon
2 pommes de terre
200 g de potiron butternut
1 carotte
2 feuilles de chou kale
1 cuillère à café rase de Ras el Hanout
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Temps Total : 35 min

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Éplucher et émincer l'oignon.

Découper les pommes de terre, la courge et la carotte en dés.

Enlever la nervure centrale du chou kale et couper les feuilles.

Faire sauter tous les légumes dans une poêle avec l'huile, ajouter le Raz el Hanout. Saler et poivrer. Cuire environ 20 minutes.

Servir bien chaud.

Pesto de chou kale

12 feuilles de chou kale
50 g de pignons
1 gousse d'ail
1 filet d'huile d'olive
1 pincée de sel

Laver les feuilles de chou. Retirer la partie centrale (côte). Laisser sécher.

Dans un mixeur, mettre les feuilles de chou, les pignons, la gousse d'ail, le sel et l'huile d'olive.

Mixer le tout.