

JEUDI 22 OCTOBRE 2020



La feuille de chou n°1038



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: Tomates, patates douces, mesclun, aubergines, choux paumé, oignon rouge

Petits paniers à Saint-Brice :Tomates, patates douces, mesclun, aubergines, choux paumé, oignon rouge

Petits paniers à Saint-Leu : Tomates, patates douces, mesclun, courgettes, choux paumé, oignon rouge

Petits paniers à Ezanville: Tomates, patates douces, mesclun, rhubarbe, choux paumé, oignon rouge

Petits paniers Novéal: Tomates, patates douces, mesclun, aubergines, pommes de terre, oignon rouge

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ
12€

Grands paniers à Bouffémont: Mesclun, patates douces, choux vert frisé, tomates cerise, oignon rouge, chou kale, poivrons, piments

Grands paniers à Saint-Brice: Mesclun, patates douces, choux vert frisé, tomates cerise, oignon rouge, chou kale, poivrons, piments

Grands paniers à Saint-Leu: Mesclun, patates douces, choux vert frisé, tomates cerise, oignon rouge, chou kale, poivrons, piments

Grands paniers à Ezanville: Salade, patates douces, choux vert frisé, tomates cerise, oignon rouge, chou kale, poivrons, piments, ratatouille, pommes de terre

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ
20€



IMPORTANT!

Point de dépôt de St Brice Naturéo

A partir d'aujourd'hui, vous pourrez venir récupérer votre panier au Naturéo de St Brice. Votre panier sera disponible à partir de 11h30 environ. Vous pourrez venir le récupérer jusqu'à 19h30. Vous ne pourrez pas le prendre le lendemain matin.

Les paniers vont se trouver à la sortie à droite des caisses. Il y aura une affiche Plaine de Vie.

Pour que le magasin est le moins de contrainte possible, vos légumes seront dans des cachettes. Vous pouvez repartir avec votre cagette.



Grand panier Ezanville de la semaine dernière

Cher adhérents d'Ezanville, une erreur s'est produite dans le calcul du prix de votre panier. Il n'était pas à 18€ mais à 13€. Vous aurez de la ratatouille en plus

De plus, nous avons eu des problèmes dans la récolte du basilic c'est pourquoi vous n'en aviez pas dans vos paniers.

Vos paniers seront beaucoup plus garnis, cette semaine, pour compenser ces erreurs.

Avec toutes nos excuses
Audrey, du réseau des adhérents

Continuons à respecter les gestes barrières

Le port du masque est obligatoire pour venir récupérer votre panier.

La COVID-19 est toujours présente

Nous devons continuer à respecter les gestes barrières pendant la distribution des paniers, afin de garantir la sécurité de tous.

L'équipe de Plaine de Vie met tout en œuvre pour que vous récupériez vos paniers en toute sécurité.

Vous trouverez également du gel hydroalcoolique à votre disposition le jour de la distribution



Annulation Marché de Noël

En raison de la crise sanitaire l'association a décidé de ne pas faire de marché Noël. La Covid-19 aura eu raison de nos événements collectifs. Mais donnons-nous rdv en 2021 pour partager de beau moment entre nous.

Audrey, du réseau des adhérents

Annulations de paniers

L'année arrive à sa fin, n'oubliez pas d'annuler vos derniers paniers de l'année . Si les paniers ne sont pas annulés, ils sont préparés et donc perdus sauf si vous en faites bénéficier quelqu'un.

L'annulation doit se faire au plus tard le lundi précédent le jeudi de distribution

Merci de votre compréhension

Audrey, du réseau des adhérents



Distribution des paniers pendant les fêtes de fin d'année

Les jeudis de distribution tombent les jours de réveillons, les 24 et 31 décembre.

L'association a décidé que :

- **la distribution de la semaine 52 aura lieu le mercredi 23 Décembre**
- **il n'y aura pas de distribution la semaine 53**

Audrey, du réseau des adhérents



*Maryam nous quitte bientôt pour aller vers de nouvelles aventures.
Nous lançons notre recrutement pour la remplacer*



PLAINE DE VIE



NOUS RECRUTONS !

SERVICE CIVIQUE

- Sensibilisation des personnes accompagnées dans les structures de solidarité à la découverte de la culture des autres.
- Faciliter le lien entre structures d'accueil des personnes en situation de précarité et leur environnement (quartiers, habitants et acteurs...)
- Sensibilisation et contribution à la mise en œuvre d'actions environnementales et de développement durable auprès de personnes en situation de précarité

**DE DÉCEMBRE 2020 À JUIN 2021
24H/SEMAINE
A EZANVILLE
CONTRIBUTION DE 573 EUROS /MOIS**

ENVOYEZ VOTRE CV À CONTACT@PLAINEDEVIE.ORG

Vacances nature

Petit florilège de ce qui s'est passé cette semaine



Vacances Nature

Spécial forêt et halloween

Du 19/10 au 23/10 de 14h à 16h30 sauf le jeudi 22
de 10h à 12h



Ouvert aux enfants dès 5ans



Au programme : jeux dans la forêt, Land'art géant, création de décoration d'halloween, bonne humeur et fous rires assurés ! Goûter inclus tous les jours !



Tarif : 10€/jour/enfant

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

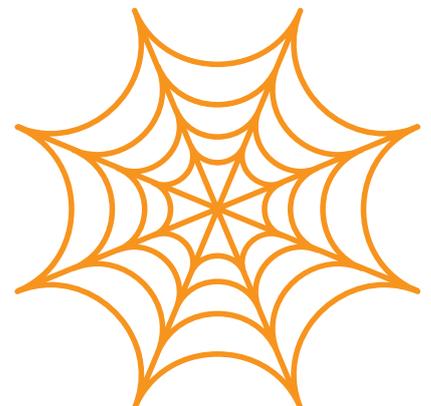
Lieu de rendez-vous communiqué lors de l'inscription

Tarif spécial à partir dès 3 enfants, nous contacter



Balade en forêt
Jeux dans les bois

Décoration
Halloween



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 m'envoyer vos recettes avec des photos de votre plat par mail :

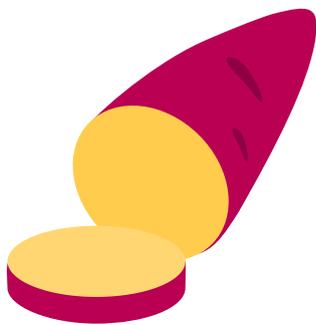
adherents@plainedevie.org

Audrey, Réseaux adhérents

Gateau de Patates douces

Recette de Mathieu - Chef de culture

Ingrédient :



400 à 500g de Patates douces

110g de beurre

50g de sucres

noix de muscade rapé

1 sachet de sucre vanillé

2 oeufs

1 pâte brisé

Etapes:

1. Epluchez et coupez en morceau les patates douces.
2. Les faire cuire dans l'eau bouillante
3. Les écrasez en purée
4. Incorporez le beurre, le sucre, la noix de muscade, le sucre vanillé et les œufs.
Mélanger.
5. Etaler la préparation sur la pâte brisé
6. Faites cuire 45min à 180° jusqu'à ce que le dessus soit un peu grillé



Quiche d'aubergines au chèvre

Ingrédients pour 6 personnes :

1 Pâte brisée
1 Grosse aubergine
1 Tomate
1 Bûche de chèvre
4 Oeufs
25cl Crème fraîche liquide
1cuil. à soupe Rase d'herbes de Provence
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin :



Etapes:

1/ Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7). Lavez l'aubergine et la tomate. Coupez-les en fines tranches. Coupez le chèvre en tranches.

2/ Dans une poêle anti-adhésive, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir les tranches d'aubergines 5 min sur chaque face. Réservez.

3/ Dans un saladier, battez les oeufs en omelette et versez la crème fraîche. Ajoutez les herbes de Provence, salez et poivrez. Mélangez bien.

4/ Déroulez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond. Déposez les tranches d'aubergines sur le fond de tarte et recouvrez de la moitié du chèvre. Recouvrez de l'appareil et du reste du chèvre. Déposez les tranches de tomate sur le dessus et enfournez pour 40 min.

5/ Le conseil : Dégustez tiède avec une salade verte de Plaine de Vie et quelques feuilles de basilic frais.

Potée de choux Milan au jambon



Ingrédients :

deux à trois champignons chinois ramolis
un demi chou de milan
un petit oignon
une gousse d'ail
une à deux cuillère à soupe d'huile d'arachide
150 ml de bouillon de légumes
une à deux cuillère à soupe de sauce soja
une cuillère à soupe de concentré de tomates
une cuillère à soupe de miel
une à deux cuillère à soupe de vinaigre de fruits
du sel , poivre du moulin
100 g de jambon cru , finement coupé
fécule de maïs
quelques goutte(s) d'huile de piment



Etales:

1. Couper les champignons en lamelles et les feuilles de chou de Milan en carré puis hacher finement l'oignon et la gousse d'ail.
2. Faire chauffer l'huile dans le wok et faire revenir les légumes dans la graisse
3. Ajouter le bouillon, les sauces, les épices et le jambon et faire cuire
4. Lier avec un petit peu de fécule et épicer avec de l'huile de piment.
5. Rouler le jambon restant sur lui-même et le présenter en garniture sur l'assiette.