

MERCREDI 23 DECEMBRE 2020



La feuille de chou n°1047



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 : salade, navet violet, carotte, panais, épinard

Petits paniers à Saint-Brice : salade, navet violet, carotte, panais, épinard

Petits paniers à Saint-Leu : salade, navet violet, carotte, panais, épinard

Petits paniers à Ezanville : salade, radis noir, carotte, panais, épinard

Petits paniers à Novéal : salade, navet violet, carotte, panais, épinard



Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ
10.80€

Grands paniers à Bouffémont : salade, navet violet, navet boule d'or, carotte, panais, épinard, poireau

Grands paniers à Saint-Brice : salade, navet violet, navet boule d'or, carotte, panais, épinard, poireau

Grands paniers à Saint-Leu : salade, navet violet, navet boule d'or, carotte, panais, épinard, poireau

Grands paniers à Ezanville : salade, navet violet, navet boule d'or, carotte, panais, épinard, poireau

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ
20.30 €

Plaine de Vie

vous souhaite



de belles
fêtes
de fin
d'année

Il est temps de dire Merci



Cette année bien particulière se termine enfin; que peut-on en retenir objectivement? Quelqu'un m'a dit récemment, "cette année me laisse un goût sucré, salé avec une légère pointe d'amertume..." Qui aurait dit un an auparavant qu'on serait contraint de rester confiné chez soi, et de sortir avec une autorisation? Personne et pourtant le monde entier s'est vu infliger le même sort. Nous avons envie de ne retenir que le meilleur car pendant que le pays était à l'arrêt, des personnes se sont mobilisées pour nous donner un coup de main, dans les champs, derrière des machines à coudre ou des outils de bricolage, avec l'achat de paniers de légumes...toutes ces actions nous ont permis de limiter la casse devant des annulations d'autres opérations ordinairement organisées (marchés, portes ouvertes...)

Alors, chaque année, nous prenons le temps de remercier chacun de vous puisque vous jouez un rôle important dans la vie de l'association, mais cette année, c'est un merci qui se veut encore plus chaleureux qu'à l'accoutumée (le câlin n'est malheureusement pas de rigueur mais le cœur y est <3 <3) car sans vous, cette année aurait été encore plus difficile. Vous avez fait preuve d'une grande générosité.

Lorsqu'on se lève le matin pour venir travailler à Plaine de Vie, on sait que derrière c'est une œuvre bien plus grande qui aide nos salariés à se réinsérer. Cela nous permet de nous accrocher. Chaque année, de nouveaux bénévoles viennent nous prêter main forte et consolider ce projet social qui se veut fort.

Bien entendu, parler de nous autour de vous reste une action essentielle donc soyez fiers d'appartenir à la grande famille de Plaine de Vie en consommant nos légumes bio et solidaires.

Une nouvelle année commence bientôt et avec elle sont lot de nouveaux projets et autres réjouissances!!

Du fond du cœur, un grand merci à vous!!

Tatiana, du réseau des adhérents



2021

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.

L'adhésion:

Vous continuez l'aventure avec nous l'année prochaine, alors pas besoin de démarches; le renouvellement est tacite.

Si vous avez décidé de ne pas renouveler votre adhésion, vous devriez déjà avoir envoyé votre message un mois avant, comme le prévoit la charte de l'adhérent.

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

Panais rôtis au miel

Une jolie garniture à faire au four dans un grand plat. Il suffit de peler vos panais, de les couper en forme de frites, de les mélanger avec un peu de miel, d'huile d'olive, de fleur de sel et de thym et hop, au four pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Vous pouvez les mélanger avec du potimarron et/ou des pommes de terre.



Galettes carottes panais et cumin

Ingrédients / pour 4 personnes

1 belle carotte

1 panais

2 œufs

1 cuillère à café de maïzena

1 cuillère à café de cumin

Sel et poivre



Préchauffer le four à 200°C.

Peler et râper la carotte et le panais.

Battre les œufs en omelette et y délayer la maïzena, ajouter aux légumes râpés ainsi que le cumin, du sel et poivre, bien mélanger.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, former des galettes (j'ai prélevé une belle cuillère à soupe de préparation que j'ai écrasé avec le dos de la cuillère en donnant une forme ronde).

Pour finir Enfourner 20 minutes en retournant les rôtis (galettes) à mi-cuisson.

Terrine légumes 3 couleurs

~~~~~

## Ingrédients

200 g de navet boule d'or

400 g de carottes

300 g d'épinards hachés surgelés ou 500 gr d'épinards frais.

3 œufs

200 gr de crème fraîche liquide (allégée)

50 gr de lait

2 cuillères à soupe de poudre d'amande pour la préparation d'épinards

2 cuillères à soupe de poudre d'amande pour la purée de carottes.

1 cuillère à soupe de noisette en poudre pour la préparation au navet.

1 pointe de couteau de cumin.

3-4 brins de ciboulette (dans le navet et carotte) + quelques-uns pour la déco

## Réalisation

### Préparez les légumes

Épluchez carotte et navets. Coupez-les en dés grossiers et faites les cuire indépendamment soit à la vapeur soit dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soient fondants. Émincez l'échalote.

Pour les épinards : plongez les dans de l'eau bouillante pendant une trentaine de secondes, puis égouttez, hachez les et réservez.

Dans un premier saladier, battre ensemble les œufs et la crème. Salez et poivrer.

### Réalisez les différentes mousses

Mousse d'épinards : Dans un deuxième saladier, mélangez les épinards égouttés avec 1/3 du mélange œufs/crème, la poudre d'amande dédiée aux épinards et la moitié de l'échalote.

Ajustez en sel et poivre.

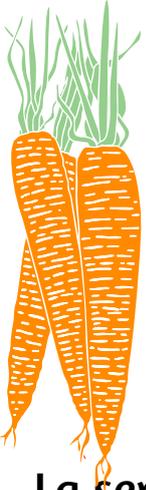
Mousse de navet boule d'or : Dans un troisième saladier, mettez le navet cuit, la poudre d'amande, 1/3 de votre mélange œufs/crème/lait et mixez le tout finement. Ajoutez ensuite le restant des échalotes hachées et la moitié de la ciboulette.

Mousse de carottes Dans le premier saladier (où il reste environ 1/3 du mélange œufs/crème/lait), mettez les carottes, 1 pointe de couteau de cumin. Mixez le tout finement, puis ajoutez la moitié de la ciboulette.

Beurrez une terrine ou un moule à cake étroit. Déposez successivement 1) Mousse de carotte  
2) Mousse de navets 3) Mousse d'épinards

Enfournez entre 40 minutes et 1 heure à 170°C (à ajuster avec votre four). La pointe d'un couteau doit ressortir sèche.

Attendez que cette terrine soit refroidie avant de démouler.



La semaine dernière aux paniers, j'ai testé cette recette et suite à de bons retours, la voici rien que pour vous!(ça avait le goût de pain d'épices m'a-t-on-dit, ça tombe bien c'est la saison:)) 🍪

## Cake à la carotte et aux noix

4 oeufs  
180 g d'huile végétale  
250 g de sucre  
250 g de farine fluide  
2 cuillères à café d'extrait de vanille liquide  
1 cuillère à café rase de muscade  
1 sachet de levure chimique  
2 cuillères à café rases de cannelle  
300 g de carotte râpées (3 à 4 grosses carottes)  
120 g de noix concassées (pas broyées)

Mélanger au fouet électrique les 4 œufs et le sucre.

Incorporer l'extrait de vanille, la muscade, la cannelle et l'huile, toujours à l'aide du fouet électrique.

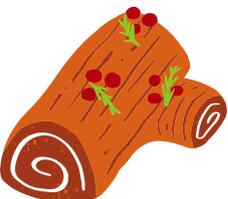
Ajouter la farine et la levure. Commencer à mélanger avec le fouet éteint (pour éviter les projections), puis allumer le fouet en augmentant de puissance progressivement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Ajouter les carottes râpées et les noix concassées. Mélanger au fouet doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Huiler et fariner légèrement le moule (voire les 2 moules car la dose le permet) et verser la préparation.

Enfourner 30 à 40 minutes selon votre four à 175° (th 5/6). Piquer pour vérifier que le gâteau soit cuit.

## Bûche de Noël façon carotte cake



300 g de carottes râpées  
150 g de sucre roux ou cassonade ou vergeoise  
150 g de sucre  
1 zeste d'orange  
2 oeufs  
120 ml d'huile de tournesol  
60 g de noix grossièrement hachées  
200 g de farine  
1 c. à café de bicarbonate  
1/2 sachet de levure  
1 c. à café de sel  
Les graines d'une gousse de vanille  
1 c. à soupe de cannelle en poudre



### Pour la crème

150g de beurre à température  
100 g de sucre glace  
300 g de fromage frais  
250 g de mascarpone  
zeste d'un citron vert

Mélangez les carottes râpées, les raisins et le sucre roux et laissez quelques minutes dans un bol.

Préchauffez le four à 175°C

Battez les oeufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien clair, plein d'air, puis ajoutez l'huile végétale et la vanille.

Ajoutez ensuite le zeste d'une orange

Ajoutez ensuite en tamisant la farine, le bicarbonate, un sachet de levure, sel et cannelle (ou épices spéciales pain d'épice)

Ajoutez en dernier les carottes égouttées et les noix hachées. Etalez sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez à 175°C pour 30 minutes.

Découpez alors 3 ou 4 grands rectangles de même taille puis montez votre bûche en mettant entre chaque couche la crème au fromage frais

Pour faire la crème au fromage frais, fouettez 150g de beurre à température avec 100 g de sucre glace, 300 g de fromage frais, 250 g de mascarpone, zeste d'un citron vert.