JEUDI 28 JANVIER 2021

La feuille de chou n°1051

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. Merci de nous prévenir de l'heure à laquelle vous pouvez venir!
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, mesclun, poireau, betterave, oignon rouge
Petits paniers à Saint-Brice : salade, carotte, mesclun, poireau, betterave, oignon rouge
Petits paniers à Saint-Leu : salade, chou de Milan, carotte, mesclun, poireau, betterave
Petits paniers à Ezanville : salade, carotte, betterave, pomme de terre, oignon rouge, navet
Petits paniers à Novéal : salade, chou de Milan, carotte, mesclun, poireau, betterave

Grands paniers à Bouffémont : salade, carotte, mesclun, betterave, courge, pomme de terre, oignon rouge, radis blue meat
Grands paniers à Saint-Brice : salade, carotte, mesclun, betterave, courge, pomme de terre, oignon rouge, radis blue meat
Grands paniers à Saint-Leu : salade, carotte, mesclun, betterave, courge, pomme de terre, oignon rouge, radis blue meat
Grands paniers à Ezanville : salade, carotte, mesclun, betterave, courge, pomme de terre, oignon rouge, radis blue meat

Appels aux dons :

Le maraichage est à la recherche de bidons d'eau vide (eau potable ou eau déminéralisée), de 5à 10l pour entreposer du purin "fait maison", avant utilisation. Il aurait besoin de 10 bidons environ.

Merci d'avance !

Le printemps des poètes à Plaine de Vie!

Lorsqu'on parle déjà du printemps, on a l'impression qu'il fait déjà un peu moins froid dans la Plaine non?

Et si l'arrivée du printemps nous inspirait pour parler poésie?

On imagine une feuille blanche, un coin de feu, des chaussettes chaudes et on commence à écrire les pensées autour d'un thème inépuisable: le Désir.

Cette année, Plaine de Vie souhaite participer à la manifestation "Le printemps des poètes" et vous propose d'y collaborer. La 23ème édition aura lieu du 13 au 29 mars 2021.

Le désir vous inspire?

Envoyez-nous vos productions écrites (avant le 28 février)!

Les 10 meilleures productions se verront publiées dans les feuilles de chou de mars.

Nous prévoyons un atelier avec nos salariés et une restitution sous la forme de mur de poèmes. Cette manifestation a pour but de sensibiliser à la poésie sous toutes ses formes.

A vos plumes, prêts, partez!

Portrait de salariée

Aujourd'hui on rencontre PUSHPAMALAR mais PUSHPA pour les intimes:

1) D'où viens-tu ?

1) Je viens de Sarcelles

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

2) Avant PDV je travaillais en tant qu'agent de nettoyage à Roissy

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

3) Je recherchais du travail et mon assistante sociale m'a recommandé à PDV

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

4) Ce que j'aime le plus faire à PDV c'est planté nos futurs légumes et etre à la préparation des paniers le jeudi

5)Quel est ton légume préféré ?

5) Mon légume préféré est le brocoli que je prépare en soupe

Chronique d'un encadrant en espaces verts:

En espace vert, les mois de Novembre et Décembre ont été marqués par un chantier important au Château d'Ecouen. En contrebas de la terrasse nord, qui offre une vue sur Ecouen et sa vallée, se trouvait une haie de thuyas ainsi qu'une haie de buis. Les thuyas n'ayant pas étés taillés pendant quelques années, il a été décidé de les supprimer entièrement, souches comprises. Ils ont été remplacés, une fois la terre enrichie et nivelée, par une haie arbustive composée de diverses espèces comme par exemple des berbéris, des noisetiers, des rosiers sauvages, ... Ceux-ci sont plantés au travers d'une natte composée de fibre de maïs et de coco. Elle permet d'empêcher la poussée des mauvaises herbes lors des premières années, laissant le temps aux arbustes de s'étoffer. Elle sera biodégradée après 4 à 5 années.

Les buis eux, ont subi une attaque de pyrale du buis (Cydalima Perspectalis). Il s'agit d'un lépidoptère, plus communément appelé « Papillons de nuit », importé dans les années 2000 d'Asie et rapidement devenu un insecte ravageur. Il est depuis 2008 présent sur la liste d'alerte de l'Organisation Européenne et méditerranéenne pour la Protection des Plantes (OEPP).

Les chenilles de pyrales se nourrissent exclusivement de buis. Elles mangent l'écorce et les feuilles et peuvent tuer un pied en quelques jours en l'absence de prédateurs. Ces derniers sont principalement les mésanges bleues et les moineaux communs. Cependant, si la chenille prolifère rapidement, elle peut tisser des toiles de soie assez importante autour du végétal, ce qui empêche l'accès aux oiseaux. Les buis atteints par la pyrale doivent donc être « peignés » afin de laisser libre accès aux prédateurs de la chenille.

Cette opération n'ayant pas été effectuée lors de l'invasion des buis du château lors de la saison 2019, certains d'entre eux ont été ravagés et très affaiblis. Il a donc été décidé de les supprimer, et de replanter à la place des substituts qui ne craignent pas la pyrale : des houx crénelés (Ilex Crenata).

Il a donc fallu, en plus des thuyas, dessoucher la totalité des buis.

Après ce travail effectué, la terre a été enrichie avec de la terre végétale, mélangée et nivelée comme pour la haie arbustive. Tous les houx ont été plantés en une demi-journée, le 24 décembre.

A la rentrée des vacances de Noël, la fin du chantier à consisté à évacuer la totalité des végétaux dessouchés en déchetterie.

En somme, ce fut un chantier intéressant et enrichissant. L'équipe des espaces verts a rencontré quelques difficultés mais a su les surmonter.

Grâce à ce chantier, le château d'ecouen va en gagner en esthétque et en facilité d'entretien.

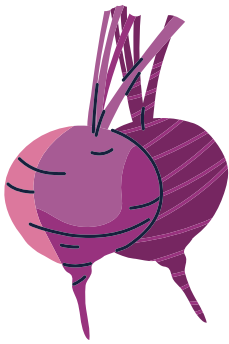
La rubrique alimen'terre

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

Gâteau au chocolat et à la betterave



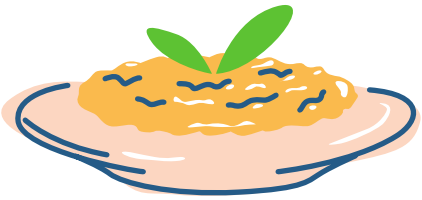
Ingrédients : 4 Pers.

200 g de chocolat noir
3 œufs
200 g de purée de betterave ou 1 betterave crue
90 g de sucre
40 g de beurre ou 2 c. à soupe d'huile neutre
80 g de farine
1 c. à café de poudre à lever

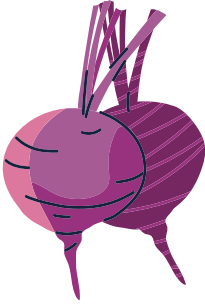
Préparation :

Préparation 40 min
Cuisson 45 min

Pelez la betterave et coupez la en dès.
Faites cuire 30 min à la vapeur.
Mixez la betterave pour obtenir une purée.
Préchauffez le four à 160°c.
Faites fondre le chocolat au bain marie.
Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajoutez la farine et la levure.
Ajoutez la purée de betterave, le chocolat, le beurre, bien mélangé puis versez la pâte dans des petits moules ou un grand moule à cake.
Laissez cuire 20 à 30 min. dans des petits moules et 45 min. à 1h pour un grand moule.



Risotto à la betterave



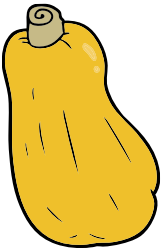
500 g de betteraves
250 g de riz pour risotto
800 ml de bouillon de légumes
150 ml de vin blanc
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 poignée de parmesan râpé
2 c.à soupe de crème fraîche au lait de chèvre
vinaigre balsamique
1 c.à soupe d'huile d'olive

Sauce au persil :
1 gousse d'ail
3 c.à soupe d'huile d'olive
2 c.à soupe de persil haché

Préparation :

Préparation 20 min
Cuisson 30 min

Faites cuire au four 45 min th.6 (180°C), vos betteraves enroulées dans du papier aluminium avec un peu de gros sel.
Pelez les betteraves. Sélectionnez en 2 ou 3 et réduisez-les en purée. Gardez de côté.
Faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail, le riz. Faites bien revenir. Ajoutez la purée de betteraves, puis le verre de vin.
Tailler un oignon
Versez par petites doses, le bouillon.
Lorsque votre riz est cuit, ajoutez la crème et le parmesan puis mélangez et éteignez le feu.
Pour la sauce au persil, mixez tous les ingrédients
Au moment de servir, faites revenir quelques minutes dans une poêle vos betteraves avec un peu de vinaigre balsamique.
Dressez le tout : le risotto, un peu de fromage de chèvre émietté, quelques betteraves entières (ou en morceaux si trop grosses), et une cuillére de sauce au persil.



Crumble salé à la courge, pomme de terre,comté

Ingrédients
300 g environ de courge
3 ou 4 belles pomme de terre
lait pour la cuisson
un oignon (facultatif)
un peu de matière grasse de votre choix (huile et ou: beurre)
20 g de beurre ou de crème
50 g à 75 g de comté
poivre
sel

Pâte de crumble salé :

100 g de farine
100 g de beurre salé
75 g de parmesan
75 g de chapelure
30 g de pignons (facultatif)
herbes de provence (facultatif)

Préparation

Pour votre crumble :
Mélangez la farine, la chapelure, le parmesan , les herbes de Provence et enfin le beurre pour obtenir une pâte friable.
Pour votre garniture :
Epluchez et coupez la courge et les pommes de terre. Faites revenir l'oignon dans une sauteuse avec un peu de matière grasse jusqu'à qu'il soit doré. Ajoutez le potiron et les pomme de terre, recouvrez de lait et faites les cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soit tendres.
Mixez vos légumes ou écrasez les à la fourchette grossièrement et assaisonnez-les avec du beurre ou de la crème, sel et poivre. du four ainsi que des lamelles de comté.
Disposez la purée dans le fond de votre plat à gratin, ajoutez votre pâte à crumble et faites cuire le crumble 15 minutes à 180 °C (thermostat 6).
Servez rapidement.