



JEUDI 29 OCTOBRE 2020

La feuille de chou n°1039



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: Mesclun, courges, poireau, poivrons, patates douces, pommes de terre, oignon rouge, céleri branche

Petits paniers à Saint-Brice : Tomates cerises, courges, poireau, poivrons, patates douces, pommes de terre, oignon rouge, céleri branche

Petits paniers à Saint-Leu : Tomates cerises, courges, poireau, poivrons, patates douces, pommes de terre, oignon rouge, céleri branche

Petits paniers à Ezanville: Mesclun, courges, poireau, poivrons, patates douces, pommes de terre, oignon rouge, céleri branche

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:: courges, poireau, tomates cerises, tomates, oignon rouge, piments, céleri branche

Grands paniers à Saint-Brice: courges, poireau, tomates cerises, tomates, oignon rouge, piments, céleri branche

Grands paniers à Saint-Leu: courges, poireau, tomates cerises, tomates, oignon rouge, piments, céleri branche

Grands paniers à Ezanville: courges, poireau, tomates cerises, tomates, oignon rouge, piments, céleri branche

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



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



Des nouvelles des terrains



Voici la pépinière!

Les plants qui sont au fond ont été planté dans les serres
cette semaine.

Ce sont des épinards, de la salade qui seront dans vos
paniers dans les prochaines semaines.

Et devant mâche, choux qui ont encore besoin d'être
chouchouter dans la pépinière

Bonjour,

La saison des tomates juteuses, à croquer dès cueillette, est terminée. Il nous reste cependant des tomates vertes, et en nombre puisque nous devons avoir un peu plus de 400kg.

Nous recherchons des solutions pour les transformer en confiture, mais notre conserverie préférée à Saint Ouen l'Aumône, ne prend actuellement que des pommes. Nous avons contacté la confiturerie de Maurecourt, le CPCV, les Désirs de l'Ogresse à la Courneuve, mais pour diverses raisons, ils ne peuvent prendre nos belles tomates. Nous attendons un retour de la conserverie de Marcoussis (oulala, c'est loin !).

Alors, si vous avez des envies de transformation, **nous vendons le kg de tomates vertes bio à 1,50€ et pour + de 50kg nous les vendons à 1€ le kg.**

Voici une recette récupérée sur le site des
Potagers de Marcoussis:

Confiture de Tomates vertes au piment d'Espelette
(pot 300 g) :

Tomates Vertes (64.7%),
Sucre (35%),
Piment d'Espelette (0.3%),
Acidifiant : jus de citron.



Vous trouverez également une autre recette, confiture tomates vertes vanille, sur la feuille de chou du 15 octobre

Téléphonez-nous au 01 39 35 27 36, écrivez-nous à adherents@plainedevie.org et nous pourrons nous organiser pour vous fournir toutes les tomates que vous souhaitez.

Cécile Ménager

Halloween approche !

Nous avons de superbes courges d'Halloween que vous pouvez sculpter et décorer à votre guise. Nous les vendons à 1 euro le kilo



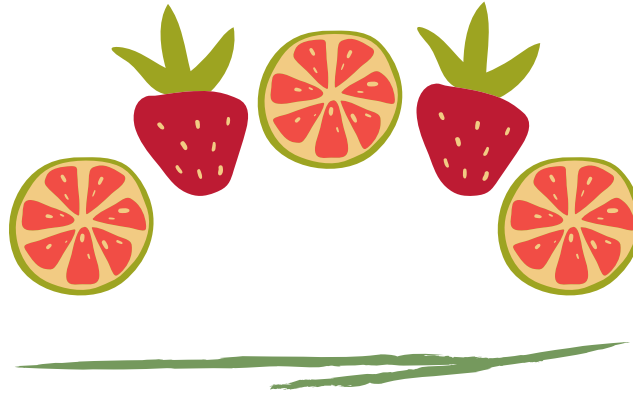
Annulations de paniers

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

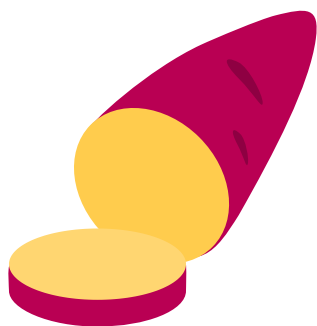
La rubrique alimen'terre

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

Frites de patates douces

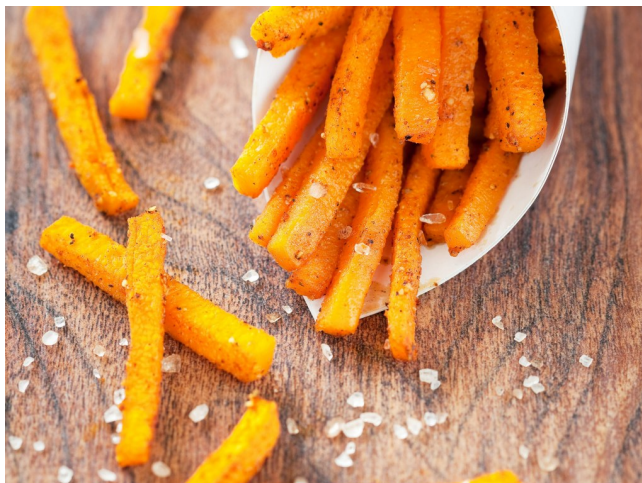
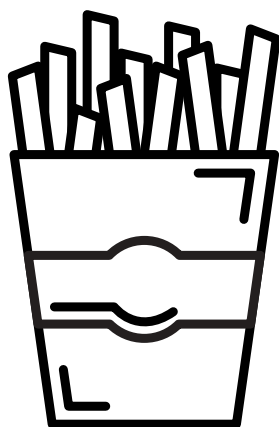


Ingrédient pour 4 personnes :

- 2 patates douces
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Etapes:

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en bâtonnets.
2. Mettez-les dans un saladier et ajoutez le sel, le poivre, le paprika, le piment d'Espelette et l'huile d'olive. Mélangez bien pour que les frites soient bien enrobées, bien assaisonnées
3. Etalez sur une plaque de cuisson anti adhésive (perforée c'est top) ou recouverte de papier sulfurisé. Il faut que cela ne fasse qu'une couche.
4. Enfournez dans un four préchauffé à 210°C pour 30 à 35 minutes de cuisson, chaleur tournante. Il faut que le four ventile pour enlever l'humidité.
5. Si vous aimez les frites un peu plus croustillantes, rajoutez 5 minutes de cuisson en position grill cette fois. Vous vous régalez.



Poêlée de pommes de terre sautées et chou vert

Ingrédients pour 4 personnes :

700 g de pommes de terre type Charlotte
1 petit chou vert (200g une fois nettoyé)
200 g de lardons fumés
1 oignon
25 g de beurre

Etapes:

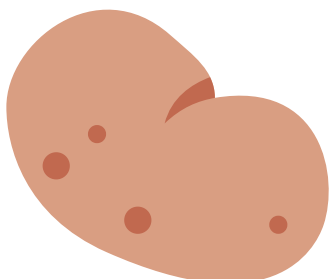
1/ Préparez le chou. Ôtez le trognon, les premières feuilles abîmées et lavez les feuilles restantes. Coupez ces feuilles en lanières et réservez-les dans une passoire.

2/Epluchez les pommes de terre. Faites les cuire 6 minutes à l'eau bouillante. Récupérez-les dans l'eau bouillante avec une cuillère, mettez-les dans un plat et versez l'eau bouillante des pommes de terre sur les lanières de chou.

3/ Pelez l'oignon et ciselez-le.

4/ Dans une sauteuse, faites revenir les lardons fumés pendant 5 minutes à feu assez vif puis ajoutez les dés d'oignon et laissez cuire 3 minutes de plus. Pendant ce temps coupez les pommes de terre en carrés grossiers.

5/ Une fois les 3 minutes passées, ajoutez ces cubes de pommes de terre, 25 g de beurre, les lanières de chou vert et laissez cuire à feu assez vif pendant 10 minutes.



Velouté de patates douces au curry et coriandre

Ingrédients :

- 1 CàS d'huile (neutre)
- 1 oignon coupé en fines tranches
- 1 CàS de gingembre râpé (pas en poudre, c'est important pour le goût)
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 CàS de curry en poudre
- 1kg de patate douce pelées et coupées en petits cubes
- 1l de bouillon de volaille
- 40cl de lait de coco
- 1 petite poignée de coriandre fraîche ciselée

Etapes:

1. Faire revenir l'oignon quelques minutes dans l'huile.
2. Ajouter l'ail, le gingembre et la poudre de curry. Remuer
3. Mettre les morceaux de patates douces dans ce mélange.
4. Verser le bouillon.
5. Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert pendant 20 à 30 min (jusqu'à ce que les patates soient cuites, vérifier avec la pointe d'un couteau).
6. Enlever la casserole du feu.
7. Laisser un peu refroidir.
8. Mixer.
9. Remettre sur le feu.
10. Mettre le lait de coco et ajouter la coriandre ciselée (en garder pour mettre dans les bols au moment de servir, en décoration).

