

JEUDI 9 JUILLET 2020



# La feuille de chou n°1023



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: tomates cerise, courgettes, concombre, pommes de terre nouvelles
- Petits paniers à Saint-Brice: courgettes, concombre, pommes de terre nouvelle, oignons, tomates
- Petits paniers à Saint-Leu : courgette, concombre, pommes de terre nouvelles, oignons, tomates
- Petits paniers à Ezanville: courgette, concombre, pommes de terre nouvelles, oignons, tomates
- Grands paniers à Bouffémont: tomates, tomates cerise, courgettes, concombre, oignons
- Grands paniers à Saint-Brice: tomates, tomates cerise, courgettes, concombre, oignon
- Grands paniers à Saint-Leu: tomates, courgettes, concombre, oignon, salade
- Grands paniers à Ezanville: tomates, courgettes, concombre, oignon, Aubergines

## Annulations de paniers pendant les vacances:

Merci de bien penser à annuler vos paniers si vous partez en vacances! Je vous rappelle qu'il y a 7 paniers à annuler dans l'année. Si les paniers ne sont pas annulés, ils sont préparés et donc perdus sauf si vous en faites bénéficier quelqu'un.

Merci de votre compréhension  
Audrey, du réseau des adhérents

## Le point de dépôt de Bouffémont:

Comme vous le savez peut-être Marie Labaune, qui accueillait les paniers, s'en va vers d'autres contrées. **Le jeudi 9 juillet, le panier sera à récopier chez Mme Laflèche** exceptionnellement. A partir du 16 juillet Jackie Barbier se propose d'héberger les paniers (adresse communiquée par mail).

Merci de bien le noter.

## SAVE THE DATE:

L'Assemblée Générale se tiendra finalement le jeudi 10 septembre à 20h30 à la salle des Cèdres à Domont, Les convocations seront envoyées mi août. En attendant, vous pouvez déjà noter la date dans votre agenda.




# Ateliers Nature!!

## Reconnexion avec la nature et découverte de la biodiversité locale

Jardinage et Jeux avec la nature!!!  
 Activités manuelles chaque jour!  
 Fonctionnement d'une plante (de la graine à la fleur...)  
 Un temps de partage entre les enfants  
 Groupes de 5 enfants maxi  
 Rencontre avec la faune du jardin  
 Découverte de légumes anciens

**DU 02 AU 30 JUILLET 2020**  
**-MARDI ET MERCREDI DE 10H À 12H**  
**-MERCREDI 22 JUILLET DE 14H À 16H**

**De 5 à 12 ans**  
 Tarif: 3 €/jour et par enfant\*  
 Inscription obligatoire:  
[animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)  
 01.39.35.27.36  
 \*Tarif famille nombreuse sur demande

**RDV à Plaine de Vie au 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville**

Pour les 5-12 ans, la reconnexion avec la nature et la découverte de la biodiversité locale se poursuit avec des ateliers les mardis et mercredis de juillet de 10h à 12h. Seul le mercredi 22 juillet se fera l'après-midi de 14h à 16h. Le tarif est de 3 € par enfant avec un tarif famille nombreuse sur demande.

Vous ne partez qu'en août et avez envie de prendre le bon air frais de la forêt? Venez participer à une balade naturaliste dont Elisa a le secret le samedi 18 juillet de 10h à 12h. C'est sous forme de participation avec un montant suggéré de 5 €, mais c'est en fonction de vos moyens!



**SAMEDI 18 JUILLET 2020**  
**DE 10H00 À 12H00**

### Balade dans les bois

*Venez apprendre à reconnaître les arbres et les autres plantes de nos forêts.*

**Ouvert à tous!**  
 Donation suggérée 5€ par personne  
 Inscription : [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)  
 01.39.35.27.36  
Le lieu de rdv sera communiqué au moment de l'inscription

Chers adhérents,

J'ai la grande chance remplacer Tatiana pendant son congé maternité. J'ai à coeur de poursuivre son travail et j'espère être à la hauteur de vos besoin.

J'ai 42 ans et deux magnifiques enfants de 8 ans. Je vis depuis 8 ans à côté de Cergy.

J'ai été travailleuse sociale pendant plus de 10 ans où j'ai fait de l'accompagnement auprès de personnes qui étaient en structures d'hébergement portées par de grandes associations.

Après 10 ans de travail social, j'ai voulu donner une autre orientation à ma vie professionnelle et j'ai repris des études pour être responsable associatif. Pour cette formation, j'ai voulu faire mon stage à Plaine de Vie. Je voulais voir comment se gérait une petite association où tout le monde se connaît, et comment était géré un chantier d'insertion qui fait du maraichage. Cécile et l'ensemble de l'équipe m'ont accueilli début Mars et la crise sanitaire est passée par là.

Mon stage a du bien se passer car Cecile m'a proposé le remplacement de Tatiana.

C'est pour moi une opportunité de continuer à apprendre sur le fonctionnement d'une association et sur l'insertion en particulier.

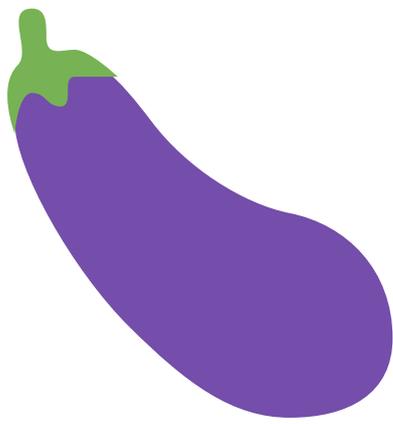
L'engagement associatif a toujours été présent dans ma vie. Je suis parents d'élève élue de l'école de mes enfants, je fais du sport en milieu associatif.

Les valeurs et l'objet social de l'association sont proches des miens. J'essaye à la maison d'avoir une gestion zero déchet et ce n'est pas toujours facile. Nous avons un petit potager bio. Toute la famille participe à le faire grandir et à en prendre soin. J'aime cuisiner les produits de notre jardin et ma dernière tentative réussi est un sirop de cerises. Les enfants ont adoré.

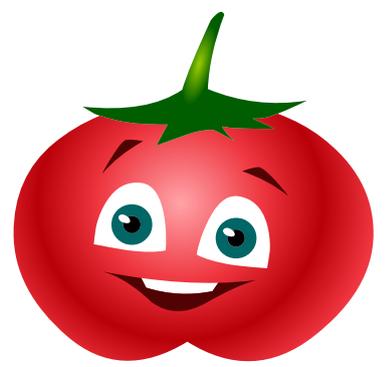
Au plaisir de vous voir à Plaine de Vie,

Audrey Thomas Agent de développement solaire en interim





## La rubrique alimen'terre:



### *SANDWICH D'AUBERGINE*

500 g d'oignon  
1 aubergine  
1 pate feuilleté  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
40 de sucre roux  
10g de caramel liquide  
un fromage de chévre  
100g de fromage rapé  
sel, poivre

1. couper l'aubergine en rondelles. La faire cuire à la vapeur
2. Pendant ce temps, dans une poêle faire revenir les oignons avec l'huile d'olive et le sucre roux. Lorsqu'ils sont fondant ajouter le caramel liquide, salé et poivré.
3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
4. Etaler la pâte feuilletée et découper des disques d'une taille légèrement supérieure à celle des aubergines. Placer les disques de pâte feuilletée sur la plaque préparée. Poser sur chaque disque, 1 rondelle d'aubergine, 1 tranche de fromage de chèvre et 1 cuillerée d'oignons caramélisés. Saupoudrer de fromage râpé.
5. Enfourner et cuire pendant 15 minutes à 180°C. Servir froid ou chaud.



## *Petits oignons glacés*

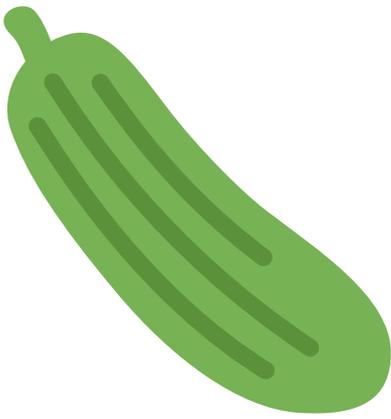
une botte d'oignon nouveau  
30 grammes de beurre  
une cuillère à soupe rase de sucre

### Étapes:

- 1 - Eplucher les petits oignons avec patience.
- 2 - Mettre les oignons, sans les superposer, dans une russe, casserole ou sauteuse avec le beurre.
- 3- Ajouter sucre et sel.
- 4 - Verser de l'eau à mi-hauteur (les oignons ne doivent pas être recouverts).
- 4 - Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé avec une cheminée.
- 5 - Après une dizaine de minutes de cuisson, enlever le papier sulfurisé et poursuivre l'évaporation...
- 6 - L'évaporation est terminée. Les oignons restent blancs et brillants ils sont glacés à blanc.
- 7 - Continuer la cuisson en donnant un mouvement circulaire pour bien enrober les oignons du caramel qui se forme. Les oignons prennent de la couleur.
- 8 - Stopper la cuisson et réserver. Les oignons sont colorés et brillants, ils sont glacés à brun. Attention à ne pas laisser caraméliser trop longtemps, les oignons prendraient un goût de brûlé.

On utilise les petits oignons glacés à blanc comme petite garniture dans des préparations comme la blanquette ou les fricassées. Les petits oignons glacés à brun sont utilisés dans le navarin ou le bourguignon, le veau Marengo, le poulet cocotte, les viandes rouges, les gibiers. Aussi beaux que bons !





## Gaspacho de concombres et Yaourt

2 concombres  
2 oignons nouveaux  
1 gousse d'ail  
400 g de yaourts grecs nature ou fromage blanc  
30 cl de lait  
15 feuilles de menthe fraîche  
2 c. à soupe de persil haché  
paprika en poudre  
6 c. à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre au goût

### Étapes

1. Pelez, coupez en deux, épépinez et tranchez les concombres en petits dés.
2. Nettoyez et émincez les oignons nouveaux.
3. Pelez, dégermez et hachez l'ail.
4. Lavez, épongez et ciselez finement les feuilles de menthe fraîche.
5. Versez les dés de concombres, les oignons émincés, l'ail haché, la menthe ciselée, le lait ainsi que les yaourts à la grecque dans le bol d'un robot mixeur. Ajoutez l'huile d'olive et une cuillère à café de paprika en poudre, puis salez et poivrez selon vos goûts. Mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir une soupe bien lisse et homogène.
6. Versez le gaspacho dans un saladier, rectifiez son assaisonnement en sel et en poivre, si nécessaire, puis entreposez-le au frais au minimum 2h avant le service.
7. Au moment de servir, versez le gaspacho dans des verrines, des bols ou des assiettes creuses, puis décorez-le avec le persil haché et un peu de paprika en poudre.
8. Présentez à l'apéritif ou à l'entrée accompagné de pain grillé.





### *Brochette de courgette et concombre au sésame pour barbecue*



1 courgette  
1 concombre  
1 cuil à soupe d'huile olive  
1 cuil à soupe de graines de sésame  
poivre

Étapes:

1. Préchauffez le four à 200°C.

1. Lavez les légumes et coupez-les en rondelles sans ôter la peau.
2. Piquez-les dans la largeur sur des pics à brochettes en alternant concombre / courgette.
3. Arrosez d'huile d'olive, parsemez de graines de sésame et poivrez
4. Posez sur la grille du barbecue et laissez griller en retournant les brochettes toutes les 5 minutes.

### *Tzatziki en trompe-l'oeil*

250g de cassonade  
30cl d'eau  
7 brins de menthe  
1 concombre  
2 yaourts grec

1. réaliser un sirop : portez à ébullition 250 g de cassonade avec 30 cl d'eau.
2. Retirez du feu et plongez les feuilles de 3 brins de menthe dans le sirop.
3. Epluchez un concombre et râpez sa pulpe. Nappez-la avec les deux tiers du sirop et réservez au frais pendant 2 heures.
4. Emincez finement les feuilles de 5 brins de menthe et mélangez avec 2 yaourts grecs et 1 cuillère à soupe de sirop.
5. Egouttez brièvement le concombre et mélangez-le avec le yaourt.
6. Sucrez enfin avec le reste de sirop si nécessaire, il remplacera le filet d'huile d'olive que l'on verse sur le tzatziki !