JEUDI 12 NOVEMBRE 2020

La feuille de chou n°1041

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: Poireau, navet violet, courge, piment, oignon rouge, radis noir, choux kale
Petits paniers à Saint-Brice : Poireau, courge, piment, radis noir, choux kale, mesclun
Petits paniers à Saint-Leu Poireau, courge, piment, radis noir, choux kale, mesclun
Petits paniers à Ezanville: Poireau, courge, radis noir, choux kale, mesclun, pomme de terre
Petit panier à Novéal: Poireau, courge, piment, radis noir, choux kale, mesclun

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ 10.50€

Grands paniers à Bouffémont:: Poireau, courge, navet violet, piment, oignon rouge, radis noir, céleris, mesclun, ratatouille
Grands paniers à Saint-Brice: courges, poireau, piment, oignons rouge, céleri, navet violet, radis noir, mesclun,ratatouille
Grands paniers à Saint-Leu: courges, poireau, oignons rouge, céleris, navet violet, radis noir, piment, mesclun, ratatouille
Grands paniers à Ezanville: courges, poireau, oignons rouge, céleris, navet violet, radis noir, piment, mesclun, ratatouille
Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ 18.40€

Le mot de la Présidente

Chers adhérents,

J'espère avant tout que vous et vos proches êtes en bonne santé, et que vous parvenez à vous organiser de façon à faire de nouveau face. Nous voici de nouveau re-confinés, et ceci jusqu'au 1er Décembre au minimum, l'épidémie repartant partout en Europe de la même façon, depuis la fin de l'été et pour la première fois, Plaine de Vie est touchée aussi, malgré toutes les mesures sanitaires mises en place.Depuis l'annonce du nouveau confinement, nous avons dû nous réadapter, comme vous l'a annoncé Cécile Ménager dans son information de la semaine dernière. La vie d'une association n'est pas un long fleuve tranquille. Cette semaine, nous avons le plaisir de revoir nos encadrants maraîchers qui avaient contracté le Covid au moment des vacances de la Toussaint, revenir en forme, ainsi que Michel tombé dans son camion. Audrey, qui s'est occupée de vous, chers adhérents, pendant le congé de maternité de Tatiana, vous a fait ses adieux et est donc partie vendredi dernier, pour continuer ses études. Tatiana, ne pouvant pas revenir pour l'instant, nous avons recruté Bertrand, qui prendra la relève jusqu'au retour de Tatiana début Janvier si tout se passe bien. Nous vous remercions de lui réserver le meilleur accueil, et j'en suis certaine, il apprendra vite. De cette façon, nous pouvons continuer à vous fournir une alimentation saine et de qualité, bio et locale, et vous pouvez continuer à réceptionner ou à venir chercher vos paniers comme d'habitude, en respectant bien les mesures barrières mises en place; Plaine de Vie a relativement bien traversé, comparé à d'autres structures d'insertion qui n'ont pas survécu, la période du premier confinement et l'été, le conseil d'administration et moi-même en remercions toute l'équipe ainsi que les salariés en insertion et les bénévoles. Nous espérons qu'il en sera de même pour cette deuxième période ; nous sommes convaincus que, vous, chers adhérents, serez encore cette fois à nos côtés pour nous soutenir, car encore une fois, c'est ensemble que nous traverserons cette nouvelle phase.

Brigitte Beaumanoir
Présidente de Plaine de Vie

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 egalement du gel hydroalcoolique à votre disposition le jour de la distribution

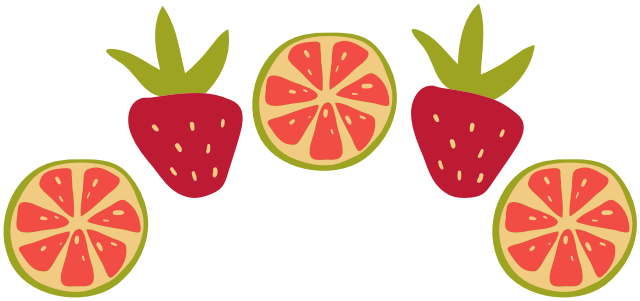
Annulation Marché de Noël

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 beaux moments 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.
Si vous n'annulez pas vos 7 paniers annuels, une régulation sera faite en fin d'année entre ce que vous avez payé et le nombre de panier pris
L'annulation doit se faire au plus tard le lundi précédent le jeudi de distribution
Merci de votre compréhension



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**

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

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

Le réseaux adhérents

Carpaccio de radis noirs

(entrée)

Ingrédients pour 4 personnes :

1 radis noir
De l'huile d'olive
sel / poivre
jus de citron

Etapes :

1/ Peler le radis noir et le découper en très fines tranches (translucides).

2/ Déposer les tranches dans un récipient large et plat. Saler, poivrer, recouvrir d'huile d'olive et d'un jus de citron

3/ Maintenir au frigo jusqu'au lendemain.

4/ Ajoutez votre touche personnelle, grains de grenade, persil etc....

5/ Dégustez

Muffins aux poireaux

Ingrédient pour 4 personnes :
2 blanc de poireau
20 cl de crème liquide
1 oignon
2 œufs
1 grosse c à s de farine
huile d'olive
sel / poivre

Étapes :
1/ Mixer les poireau avec l'oignon et revenir la préparation dans une poêle avec de l'huile d'olive, saler et poivrer

2/ Verser la préparation dans un saladier puis ajouter la farine, les œufs puis la crème. Bien mélanger et verser dans un moule à muffins

3/ Cuire pendant 25 minutes à 180°C.

Crumble de courge muscade et patate douce

Ingrédients pour 6 personnes :

700g de courge
2 oignons rouges
100g de beurre ramolli
15 noisettes
200g de patate douce
150g de farine
80g de parmesan rapé
huile d'olive
Sel
Poivre

Etapes :

1/ Préchauffer le four à 180°C degrés

2/Pelez et rincer la courge et la patate douce et éplucher les oignons

3/ Découper la courge, la patate douce et les oignons en cube puis faire cuire 8 min à la vapeur

3/ Farinez votre plan de travail. Déposez la farine et le beurre ramolli coupé en petits morceaux. Travaillez le tout avec le bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance grumeleuse.

4/ Concassez les noisettes et ajoutez-le à la préparation. Ajoutez le parmesan râpé.

5/ Une fois les légumes cuits, déposez-les, encore chauds, dans un plat allant au four. Écrasez grossièrement les légumes à l'aide d'une fourchette afin de les mélanger. Ajoutez un filet d'huile d'olive.

6/ Parsemez le dessus de la purée de l'appareil à crumble. Enfournez votre plat durant 20 à 30 min selon votre four et votre préférence.