

JEUDI 03 DECEMBRE 2020



La feuille de chou n°1044



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 : radis rose, chou chinois, navet, céleri rave, courge, poireau.

Petits paniers à Saint-Brice : chou chinois, navet, céleri rave, mâche, courge, poireau

Petits paniers à Saint-Leu : radis rose, chou chinois, navet, céleri rave, mâche, courge

Petits paniers à Ezanville : chou chinois, navet, céleri rave, courge, poireau, mesclun

Petits paniers à Novéal : radis rose, chou chinois, navet, céleri rave, mâche, courge

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ **10.62 €**

Grands paniers à Bouffémont : radis rose, mâche, chou kale, courge, poireau, mesclun, carotte, betterave

Grands paniers à Saint-Brice : radis rose, mâche, chou kale, courge, poireau, mesclun, carotte, betterave

Grands paniers à Saint-Leu : radis rose, mâche, chou kale, courge, poireau, mesclun, carotte, betterave

Grands paniers à Ezanville : radis rose, mâche, chou kale, courge, poireau, mesclun, carotte, betterave

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ **18.49 €**



Le film plastique alimentaire que nous mettons uniquement pour garantir l'hygiène des portions de courge lors des et du transport dans vos sacs doit impérativement être retiré dès votre arrivée au domicile, pour éviter qu'elles ne se dégradent prématurément

Un petit mot de rentrée:

Chers adhérent(e)s,

On vous avait annoncé mon retour en janvier; vous aurez finalement le plaisir (j'espère) de me revoir dès ce jeudi. Après une longue absence, Je suis très heureuse à l'idée de vous revoir, même si l'idée de quitter mon petit Mylo me fend le coeur!

Au plaisir de vous saluer au dépôt d'Ezanville

Tatiana, du réseau des adhérents

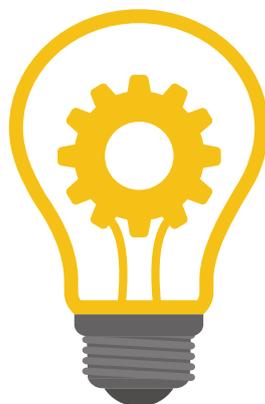
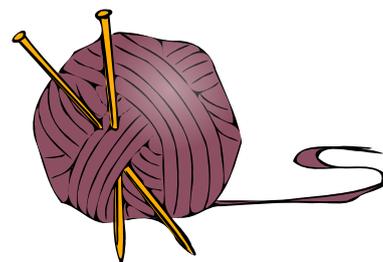
APPEL AUX DONS



RAPPEL

Si vous avez des **rouleaux de pq**, **vieilles ampoules**, **laine**, **du ruban** dont vous n'avez plus l'usage et dont vous voulez éventuellement vous débarrasser, pensez à nous ! Ce matériel a besoin d'une seconde vie pendant les animations nature de décembre!

On en profite pour vous remercier pour les balances, cela nous est d'une grande aide!



D'avance merci à ceux qui d'entre-vous pourront répondre à cet appel

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.

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



- 

Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- 

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- 

Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- 

Eviter de se toucher le visage
- 

Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- 

Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**
(appel gratuit)

Annulations de paniers

L'année arrive à sa fin, n'oubliez pas de vous mettre à jour des vacances de vos paniers de l'année à l'occasion de nos dernières distributions 2020.

Si votre nombre annuel de paniers annulés n'est pas atteint (7 vacances pour les adhérents qui ont débuté leur adhésion aux paniers dès janvier) cela veut dire que vous avez bénéficié de plus de 45 paniers annuels (nombre de paniers pris en compte pour le montant des adhésions aux paniers). En conséquence, les paniers supplémentaires aux 45 souscrits seront facturés en marge de votre adhésion annuelle, aux tarifs adhérents 2020 bien entendu, soit 10,50 € pour les paniers de base (petits paniers) et 18,40€ pour les paniers familiaux (grands paniers).

Nous vous encourageons à prendre des paniers supplémentaires si vous souhaitez avoir une continuité de service jusqu'à la fin d'année, mais vous avez toute liberté d'annuler ceux que vous voulez, de préférence pour vous dans la limite de votre droit aux vacances sans quoi votre nombre de paniers déclarés vacants qui dépasserait votre seuil annuel de vacances (rappel : 7 vacances pour les adhérents qui ont débuté leur adhésion aux paniers dès janvier) demeureraient non pris par vos soins mais malgré tout réglés.

Une régulation sera ainsi faite en fin d'année entre vos paiements et paniers dont vous avez chacun bénéficiés tout au long de l'année.

Pour rappel vos annulations de paniers hebdomadaires doivent se faire au plus tard le lundi précédent le jeudi de distribution.

**Merci de votre compréhension
et de votre bonne participation**



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 et la semaine 53 n'est pas comptée comme une semaine de vacances!!!**

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



Chou-rave poêlé

Ingrédients:

1 chou -rave

Huile (d'olive)

Persil

1. Peler le chou-rave, le trancher assez finement.

2. Faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches).

3. Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil.

4. On obtient un accompagnement tendre au goût délicat. Servir avec une viande, par exemple de l'agneau qui se marie très bien avec.



Lasagne de légumes au chou rave et courge Butternut

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- vin blanc 20 cl
- 20g de champignons (des bois, déshydratés)
 - 2 choux-raves
 - 1 courge butternut
- 5 c à s huile d'olive
- 8 branches de thym
 - 1 gousse d'ail
 - 30 cl de crème
- 80g de parmesan râpé
 - 250g de ricotta
- 150g de jeunes épinards
- persil plat (quelques feuilles)
 - 1 botte de cresson
 - sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C. Dans un bol, versez le vin sur les champignons et faites-les tremper 15 mn. Coupez les choux raves et la courge butternut en fines tranches, de ± 5 mm d'épaisseur. Salez et poivrez. Arrosez d'huile d'olive et ajoutez quelques feuilles de thym frais. Déposez-les sur une plaque du four tapissée de papier cuisson et enfournez pour 20 mn.

Mixez finement les champignons avec le vin. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail émincé. Versez la sauce champignons. Faites bien chauffer le tout. Incorporez la crème. Salez, poivrez et ajoutez la moitié du parmesan râpé. Laissez la sauce mijoter, 15 mn, à feu doux.

Prenez 4 assiettes résistantes à la chaleur. Disposez-y les légumes en tranches avec une fine couche de ricotta entre chaque. Versez la sauce crème aux champignons par-dessus et terminez avec un peu de ricotta. Enfournez à nouveau pour 12 à 15 mn.

Faites rapidement tomber les épinards à la vapeur. Sortez les assiettes du four. Déposez quelques épinards et décorez de quelques feuilles de persil plat, de cresson et d'un peu de parmesan râpé