JEUDI 17 DECEMBRE 2020



La feuille de chou n°1046



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 : salade, poireau, radis rose, carotte, mesclun
Petits paniers à Saint-Brice : salade, poireau, radis rose, carotte, mesclun
Petits paniers à Saint-Leu : salade, poireau, carotte, mesclun, navet boule d'or
Petits paniers à Ezanville : salade, poireau, carotte, navet violet, céleri rave, courge

Petits paniers à Novéal : salade, poireau, carotte, mesclun, navet violet

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ 10.51€

<u>Grands paniers à Bouffémont</u>: salade, poireau, carotte, panais, mesclun, navet boule d'or, courge, céleri rave <u>Grands paniers à Saint-Brice</u>: salade, poireau, carotte, panais, mesclun, navet boule d'or, courge, céleri rave <u>Grands paniers à Saint-Leu</u>: salade, poireau, carotte, panais, mesclun, navet boule d'or, courge, céleri rave <u>Grands paniers à Ezanville</u>: salade, poireau, carotte, panais, mesclun, navet boule d'or, courge, céleri rave

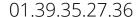
Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ

18.16 €

Sous le sapin, un cadeau bio, local et solidaire...

Vous n'avez pas encore trouvé d'idée pour vos proches? Et si cette année, vous offriez des paniers de légumes bio à retirer un jeudi au choix dans l'année?

Merci de nous contacter par mail sur adherents@plainedevie.org ou par téléphone au





Association PLAINE DE VIE 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville



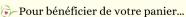
Valable du 01/01/2021 au 30/06/2021



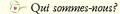


Merci de cocher la case après réception de chaque panier





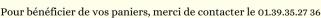
- Merci de contacter le 01 39 35 27 36 <u>une semaine avant</u>.
- Les paniers sont confectionnés le jeudi matin et distribués le jeudi après-midi.
- Votre panier est à venir récupérer entre **16h et 19h**, muni de votre cabas à Plaine de Vie, au 42 rue du chemin vert à Ezanville.



Plaine de Vie est une association inscrite dans le domaine de l'Insertion par l'Activité Économique. A partir de travaux de nature, elle assure l'insertion professionnelle de personnes éloignées de l'emploi, vivant sur le territoire du Val d'Oise. Depuis 1998, Plaine de Vie est aussi engagée dans une démarche de développement durable. Les réalisations sont effectuées par des interventions douces et des pratiques respectueuses visant à minimiser l'impact sur l'environnement.



42 rue du chemin vert - 95 460 Ezanville Tel: 01.39.35.27.36 Mail: adherents@plainedevie.org Facebook: www.facebook.com/plainedevie.ezanville





Un petit air de fête ce jeudi



Il n'y a malheureusement pas eu de marché de Noël en raison de la crise sanitaire. On a décidé néanmoins de tenir quelques stands ce jeudi 17 décembre. Si vous n'avez pas fini vos cadeaux de Noël (ou pas commencé), vous pourrez peut-être trouver des petits cadeaux: Hélène tiendra son stand de céramique. Il y aura du miel, des jus de pomme/fruits rouges, des confitures, du miel, du savon naturel, du shampoing solide et du produit vaisselle solide...









Cette semaine, une équipe soudée à Plaine de Vie

On accueille l'atelier du paysan se trouvant à Romages dans l'Isère; il forme 8 salariés de Plaine de Vie au métier de soudure pendant toute la semaine. Nous avons donc installé des établis de fortune sous le barnum dans la cour. Cette formation a pour but d'amener des compétences supplémentaires mais aussi de fabriquer nos propres outils pour le maraichage. Cette formation va également permettre valoriser les salariés et développer la confiance en soi.





Tous soudés







Appel à bénévoles

Plaine de Vie recherche 1 bénévole pour former 5 salariés au ménage des locaux le mardi matin pour une période de 10 semaines environ. Merci de nous contacter au plus vite!





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

Poêlée de céléri rave, carotte et courge butternut au wok

2 échalotes
2 gousses d'ail
3 carottes
1/2 céleri rave
1 courge Butternut
4 oignons
1 cube de bouillon de légumes
20 cl d'eau (soit 1 verre)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 citron (pour le jus)
1 bouquet de coriandre fraîche
pincée de curry ou curcuma en poudre
Poivre noir

Voici les ustensiles nécessaires à cette recette :

Un économe, un grand couteau et un petit couteau à légumes, une planche, une poêle type wok et son couvercle ainsi qu'une grande cuillère en bois.

Éplucher les carottes, le demi céleri rave (bon courage) et la courge.

Émincer les échalotes et les gousses d'ail, les faire revenir dans l'huile d'olive, dans le wok.

Pendant ce temps, couper les carottes en dés, et les ajouter au wok. Ajouter un demiverre d'eau, un demi cube de bouillon et couvrir.

Couper le demi céleri rave et la courge en dés.

Ajouter le tout coupés en dés et un autre demi verre d'eau, si nécessaire l'autre demi cube de bouillon.

Couvrir et faire mijoter une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.

Couper les jeunes oignons en rondelles, presser le citron.

Ajouter les jeunes oignons et le jus de citron.

Faire frémir pour laisser évaporer le surplus de liquide, ajouter les épices et en toute fin la coriandre fraîche et le poivre.

Tian de légumes d'hiver

Ingrédients

2 panais moyens

1 petite courge butternut

3 pomme de terre moyennes

1/2 de céleris rave,

300 gr de fromage à raclette tranchée ou de morbier tranché

Sel, poivre,

1/2 cuillères à soupe d' huile de sésame

2 cuillères à soupe de graines de sésame

Préparation Préchauffez le four à 180°c

Épluchez la courge butternut et les panais et coupez des rondelles de 5mm environ. Épluchez et tranchez le céleris rave également. Faites les cuire à la vapeur 5 minutes. Puis rincez les à l'eau froide afin de stopper la cuisson.

Épluchez et tranchez en rondelles un peu plus fines que les autres légumes, les pommes de terre, et faites les cuire à la vapeur 8 minutes. Puis rincez les à l'eau froide afin de stopper la cuisson.

Avec l'huile de sésame, graissez un plat allant a four (de préférence rectangulaire).

Disposez des lignes de tranches de légumes cuits en alternant :

Une ligne de tranches de céleri, une ligne de tranches de pomme de terre, une ligne de fromage à raclette tranchée, une ligne de panais, une ligne de butternut.

Recommencez jusqu'à remplir le plat. Salez, poivrez. Hachez le persil et parsemez en le plat. Faites griller à sec les graines de sésame à sec et parsemez le plat.

Enfournez pour 25 minutes à 180°c Servir bien chaud !!



La contribution de Mme Chambon:

Tarte aux poireaux pâte au céleri

A l'avance, préparez le fromage végétal :

à l'avance, mettre une demi-tasse de noix de cajou crues non salées ou de graines de tournesol (ou un mélange) à tremper ; égoutter.

dissoudre 1 càc d'agar agar dan une tasse et demi d'eau, chauffer, laissez frémir au moins 2 minutes.

Mixer les noix de cajou ou les graines de tournesol avec une demi tasse de levure maltée, 3-4 càs de jus de citron, ½ càc de moutarde, sel, oignon, ail... à convenance, ajouter l'eau contenant l'agar agar, l'objectif est d'obtenir un mélange lisse. Mettre l'ensemble dans un moule huilé, laisser refroidir puis mettre au frais au moins une heure : l'ensemble se solidifie et peut être coupé en tranches par exemple.

Emincez le vert de plusieurs poireaux, faites-les fondre dans un peu d'huile, quand ils seront à votre convenance ajoutez une crème végétale maison (par exemple yaourt de soja égoutté + huile + levure maltée), 2 œufs, sel et aromates à votre convenance.

Pendant que les poireaux fondent, râpez du céleri, mélangez avec 3 œufs, un peu d'huile, sel et aromates à votre convenance, mettez les au fond du plat et commencez à les faire cuire au four.

Puis ajoutez la garniture de poireaux, terminez avec du fromage végétal maison, enfournez.

Profitez d'avoir le robot sorti pour râper d'autres légumes du panier : ici couvercle blanc = céleri rave, couvercle rouge = betterave crue, couvercle orange = carotte et panais, couvercle noir = radis noir ; préparez une bonne vinaigrette et répartissez-la entre les 4 pots.

Ma fille n'aime pas le céleri... Mais elle aime cette tarte aux poireaux pâte au céleri, de même apprécie-t-elle les lasagnes où j'ai remplacé les feuilles de lasagne par de fines tranches de céleri coupées à la mandoline.

