JEUDI 04 MARS 2021



La feuille de chou n°1056



42 rue du chemin vert 95460 Ezanville



01.39.35.27.36







Tout se joue avant 18h alors on vous accueille à Ezanville pour un quart d'heure vitaminé. Pour ceux et celles qui sont dans l'impossibilité de venir le jeudi avant 18h, merci de nous prévenir par mail sur adherents@plainedevie.org ou par sms au 07 82 44 06 54.

Pour les adhérents de Saint-Brice, merci d'appeler directement le magasin Natureo au 01 34 04 16 20 afin qu'ils puissent mettre votre panier de côté pour le lendemain.

A Bouffémont, l'adresse de livraison est chez M. Barbier.

Merci d'avance,

Tatiana, du réseau des adhérents

Contenu des paniers:

Petits paniers à Bouffémont: salade, mesclun, épinard, chou de Milan, carotte
Petits paniers à Saint-Brice: salade, mesclun, épinard, chou de Milan, carotte
Petits paniers à Saint-Leu: salade, mesclun, épinard, chou de Milan, carotte
Petits paniers à Ezanville: salade, radis glaçon, chou de Milan, épinard, carotte, courge
Petits paniers à Novéal: salade, mesclun, épinard, chou de Milan, carotte
Petits paniers à Sarcelles: salade, épinard, chou de Milan, carotte, courge

<u>Grands paniers à Bouffémont</u>: salade, mesclun, épinard, carotte, courge, pomme de terre <u>Grands paniers à Saint-Brice</u>: salade, mesclun, épinard, carotte, courge, pomme de terre <u>Grands paniers à Saint-Leu</u>: salade, mesclun, épinard, carotte, courge, pomme de terre <u>Grands paniers à Ezanville</u>: salade, mesclun, épinard, carotte, courge, pomme de terre



Petit mot sur le printemps des poètes

Le printemps arrive, vous devez le sentir à votre envie de quitter vos grosses chaussettes et votre plaid. Je vous rappelle que le printemps des poètes se déroule du 13 au 29 mars et le thème de l'année est le désir.

Et pour vous, le désir, qu'est-ce-que ça vous évoque? Si je vous dis le désir c'est comme...vous répondez quoi? Nous avons préparé un mur de poèmes avec les productions des salariés; vous aurez le loisir de le découvrir ce mois-ci...si vous souhaitez voir apparaître un de vos productions écrites sur ce mur c'est encore possible jusqu'à la fin de la semaine! Merci de me contacter sur adherents@plainedevie.org

Tatiana du réseau des adhérents

Formations Par Nature

Dans les locaux de PLAINE DE VIE 42 rue du chemin vert - 95460 Ezanville 01.39.35.27.36

Inscriptions: encadrement@plainedevie.org https://www.plainedevie.org/agenda/

30 € par personne



LA TAILLE DES ROSIERS

Vendredi 19 février 2021 de 13h30 à 17h00





LA TAILLE DES ARBUSTES À FLORAISON ESTIVALE :

Hortensias, hibiscus althéas, spirées d'été, arbres à papillon...

Vendredi 12 mars 2021 de 13h30 à 17h00





LA TAILLE DES ARBUSTES À FLORAISON PRINTANIÈRE :

Forsythias, spirées de printemps, Lilas...

Vendredi 23 avril de 13h30 à 17h00





JARDINER EN 0 PHYTO:

Création et utilisation de purins, les paillages

Vendredi 11 juin 2021 de 13h30 à 17h00





PRÉPARER SON JARDIN À L'HIVER :

Les tailles, le nettoyage des massifs, entretenir ses outils

Vendredi 15 octobre 2021 de 13h30 à 17h00







Réutiliser, est-ce votre tasse de thé?

Le thé est la boisson la plus consommée au monde après l'eau! Imaginez-vous le nombre de sachets de thé ou feuilles infusées qui viennent remplir nos poubelles chaque jour? Souvent, nous jetons le thé infusé juste après l'avoir dégusté. Pourtant, tout comme le marc de café, le thé infusé est une merveille. Offrez-lui une seconde vie en cuisine, dans votre jardin, ou encore lors de vos séances beauté!



COMMENT RÉUTILISER LE THÉ AU JARDIN?

Le thé au compost : le thé a de véritables vertus fertilisantes. Utilisez-le pour enrichir votre compost!

Le thé comme engrais pour les plantes : le thé est très riche en nutriments. Déposez votre thé en vrac au pied de vos plantes pour les nourrir, elles apprécieront cet engrais naturel et anti-gaspi!

Le sachet de thé pour hydrater les plantes : très utile pour remplacer les billes d'argile, placez vos sachets de thé usagés dans la terre de vos pots puis arrosez.

Les sachets vont gonfler, retenir l'eau et ainsi garder la terre humide plus longtemps.



COMMENT RÉUTILISER LE THÉ EN CUISINE ?

Le thé pour attendrir la viande : utilisez vos restes de thé en vrac ou en sachet pour hydrater une pièce de viande à rôtir. Au préalable, faites infuser les restes de thé et servez-vous de l'eau parfumée pour arroser la viande lors de la cuisson. L'action des tanins contenus dans le thé permettra d'assouplir la viande.

Le thé pour parfumer vos plats : vos restes de thé sont très riches en saveurs et notes aromatiques! Placez vos sachets de thé usagés dans une casserole avant d'y faire cuire riz, pâtes ou légumes. Les notes présentent dans l'infusion viendront délicieusement parfumer vos plats.

Le thé usagé pour un thé glacé : classique mais efficace, transvasez vos restes de thé dans une carafe d'eau et laissez infuser pendant une nuit. Cela vous offrira une petite boisson parfumée et désaltérante pour la journée.



COMMENT RÉUTILISER LE THÉ À LA MAISON ?



Le thé pour dégraisser : des plats encrassés ? Faites-les tremper avec quelques sachets de thé usagés, ils se nettoieront bien plus facilement!

Le thé pour absorber les mauvaises odeurs : les feuilles de thé ont la capacité d'absorber les odeurs. Elles sont donc très utiles pour nettoyer certains textiles comme le tapis ou la moquette. Ouvrez vos sachets de thé et déposez le contenu sur votre tapis. Laissez les feuilles sécher jusqu'à ce qu'elles soient complètement sèches puis aspirez. Votre tapis aura retrouvé toute sa fraicheur!

Le thé pour parfumer votre intérieur : conservez vos sachets de thé usagés dans un récipient ouvert et à l'air libre. Une fois qu'ils sont secs, versez quelques gouttes d'huiles essentielles sur les sachets. Vous obtiendrez ainsi des petits purificateurs d'air pour votre intérieur.

Le thé pour lustrer les miroirs ou nettoyer le verre : lors de votre prochaine séance de ménage, prenez un sachet de thé usagé et légèrement humide pour l'appliquez sur vos fenêtres et miroirs puis essuyer avec un tissu en microfibre. Le thé sera très efficace pour retirer saletés et traces de doigts!

COMMENT RÉUTILISER LE THÉ LORS DE SÉANCES BEAUTÉ

Le thé pour faire dégonfler les cernes : le thé est particulièrement riche en antioxydant, et favorise ainsi la circulation sanguine. Gardez donc vos sachets usagés au réfrigérateur, ils seront très utiles pour apaiser les cernes et décongestionner les poches.

Le thé pour faire briller les cheveux : si vos cheveux commence à ternir, le thé sera votre meilleur allié pour les raviver ! Avant votre douche, faites ré infuser vos feuilles de thé ou sachets usagés. Vous pourrez ainsi vous en servir comme eau de rinçage après votre shampooing !

Le thé pour faire une thalasso maison : s'il vous arrive de prendre des bains, placez-y vos sachets de thé usagés. Cela apportera beaucoup de douceur à votre peau et une délicieuse odeur émanera lors de ce moment de détente.

Le thé pour soigner bleus et coups de soleil : le thé est un excellent allié pour soigner les petits bobos du quotidien. Léger coup de soleil, bleu, piqûre de moustique ou petite écorchure ? Appliquez un sachet de thé usagé et mouillé pendant quelques minutes là où se situe votre gêne, le thé devrait vous soulager.

Source: toogoodtogo

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 réseau adhérents

Cette semaine, on part au Sri Lanka (du moins dans nos cuisines)!



Rabu Curry (curry de radis blancs)

Ingrédients

300 g de radis blanc , pelé et coupé en julienne épaisse
1 oignon , tranché
3 piments verts , tranchés
3 feuilles de curry , ciselées
½ cuillère à café de moutarde en poudre
½ cuillère à café de fenugrec en poudre
½ cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de curry en poudre
½ cuillère à café de cannelle en poudre
2 cuillères à soupe d'huile végétale
250 ml de lait de coco
Sel

Instructions

Dans une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, les piments, les feuilles de curry et faire revenir 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter ensuite toutes les épices et bien mélanger.

Ajouter le radis et mélanger à nouveau. Cuire pendant environ 5 minutes.

Enfin, ajouter le lait de coco et mélanger.

Laisser mijoter à feu moyen/doux pendant 5 minutes.







3 radis glaçon
200 gr fromage râpé
50 gr beurre
50 gr farine
50 cl lait
muscade
sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).

Couper les radis en rondelles assez fines et les faire cuire à la vapeur (ou à l'eau si vous n'avez pas de cuit vapeur) jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Pendant ce temps, préparer la béchamel :

Au micro-ondes : faire bouillir le lait à la casserole. Pendant ce temps-là, faites fondre le beurre au micro-ondes. Rajouter la farine au beurre et mélanger. Rajouter ensuite le lait et mélanger à nouveau. Mettre au micro-ondes 1min. Mélanger. Répéter l'opération jusqu'à consistance souhaitée. Assaisonner avec la muscade, le sel et le poivre.

A la casserole : faire fondre le beurre puis ajouter la farine. Mélanger. Ajouter petit à petit le lait et continuer de mélanger jusqu'à consistance souhaitée. Finir en assaisonnant de muscade, sel et poivre.

Disposer une couche de radis, une couche de béchamel. Répéter les couches jusqu'à épuisement des stocks

Ajouter le gruyère, puis mettre le plat au four. Laisser gratiner quelques minutes.

A servir avec une salade.

Purée de pommes de terre aux fanes de radis

8 pommes de terre moyennes
Fanes de radis
1 oignon
1g ousse d'ail
15 cl de crème fraîche
1 c. à s. de beurre
1 c. à s. d'huile
Noix de muscade
Sel ou sel fin
Poivre

Préparation
Préparation : 10min
Cuisson : 15min

Lavez les fanes de radis, égouttez-les et réservez.

Pelez vos pommes de terre et mettez les cuire dans de l'eau salée.

Découpez un oignons en morceaux et faites le revenir dans 1c à s d'huile.

Ajoutez ensuite les fanes de radis et attendez qu'elle tombent, la masse diminue, comme pour les épinards.

Laissez cuire 3-4minutes.

Ajoutez vos 15 cl de crème fraîche liquide et votre gousse ail finement hachée.

Portez à ébullition.

Passez le tout au mixer.

Quand vos pommes de terre sont cuites, égouttez les, assaisonnez les de sel, poivre et noix de muscade et versez les fanes de radis mixées dans les pommes de terre

Mélangez le tout, vérifiez l'assaisonnement...

C'est prêt! Bon appétit!

Gratin de fanes de radis Ingrédients pour 6 personnes

250 ml de lait
100 g de lardons (facultatif)
100 g de fromage râpé
1 oignon (petit)
1 botte de fanes
0,5 c. à s. de farine
0,5 c. à s. de beurre
Sel
Poivre

Préparation

Préparation : 15min Cuisson : 40min

Rincez les fanes de radis. Jetez les fanes de radis dans l'eau bouillante salée. Laissez cuire pendant 5 minutes. Égouttez et réservez.

Dans une petite poêle, faites revenir l'oignon finement haché et les lardons. Réservez. Préparez la béchamel au fromage... Dans une casserole, faites fondre le beurre sans le brunir. Ajoutez la farine et mélangez vigoureusement pendant quelques minutes. Ajoutez le lait et fouettez sans cesse pour éviter les grumeaux. Amenez à ébullition. Retirez du feu et faites fondre le râpé dans la béchamel.

Dans un petit plat à gratin, incorporer tous les ingrédients. Parsemez de râpé. Enfournez 20 minutes à 220°C.

Conseils

Les fanes de radis peuvent être coriaces après 5 minutes de cuisson. Augmentez la cuisson si elles ne sont pas assez cuites.