

JEUDI 11 MARS 2021



La feuille de chou n°1057



42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

01.39.35.27.36



Plaine de vie
Cultivons la solidarité



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. et Mme Bousange.

Merci d'avance,

Tatiana, du réseau des adhérents

Contenu des paniers :

Petits paniers à Bouffémont* : Mesclun, épinard, carotte

Petits paniers à Saint-Brice : Mesclun, épinard, radis

Petits paniers à Saint-Leu : Mesclun, épinard, radis

Petits paniers à Ezanville : Mesclun, épinard, radis

Petits paniers à Novéal : Mesclun, épinard, radis

Petits paniers à Sarcelles: Mesclun, épinard, radis

Grands paniers à Bouffémont : salade, mesclun, radis, épinard, poireau, chou, oignon rouge

Grands paniers à Saint-Brice : salade, mesclun, épinard, poireau, chou, oignon rouge, carotte

Grands paniers à Saint-Leu : salade, mesclun, radis, épinard, poireau, chou, oignon rouge

Grands paniers à Ezanville: salade, mesclun, radis, épinard, poireau, chou, oignon rouge

*Les paniers de Bouffémont sont à récupérer chez M. et Mme Bousange cette semaine car M. Barbier est en vacances.



Nous rencontrons des problèmes de messagerie sur nos adresses mail suite à l'incendie des locaux d'OVH à Strasbourg, qui héberge notre système de messagerie. Le temps que tout se remette en place, merci de nous joindre sur plainedevie@orange.fr

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



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

Club Nature



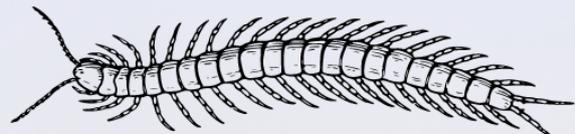
Les mercredis matins des mois de mars à juin pour observer,
connaître et protéger la Nature !

Inscription **obligatoire** par mail:
animation-nature@plainedevie.org

Lieu : Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville



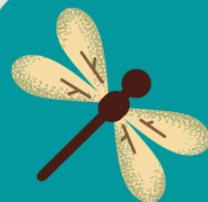
Ouvert aux
enfants à
partir de 5 ans



5 € par
enfant



Thèmes divers et variés:
faune, flore, eau,
activités manuelles



Les mercredis matins de 10h à 12h :

Mars : mercredis 17, 31/03

Avril : mercredis 14/04

Mai : 12 et 26/05

Juin : 09 et 23/06

VACANCES D'AVRIL: 2 SEMAINES

ENTIÈRES (voir programmation spécifique)

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

Boulettes d'épinards au fromage

Ingrédients :

1 kg d'épinards lavés et coupés en morceaux

500 g de ricotta (ou autres fromages)

2 oeufs

4 gousses d'ail

4 c. à soupe de chapelure

huile d'olive

sel poivre

Préparation :

Faites chauffer dans une poêle de l'huile et faites cuire les épinards pendant 10 min, et mettez-les dans un récipient,

Ajoutez les ingrédients des boulettes.

Formez des petites boulettes et faites-les frire légèrement

Pesto d'épinards

Pour 1 bol de pesto :

75 g d'amandes

100 g d'épinards

60 g de Parmesan

1 gousse d'ail

150 ml d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de jus de citron jaune

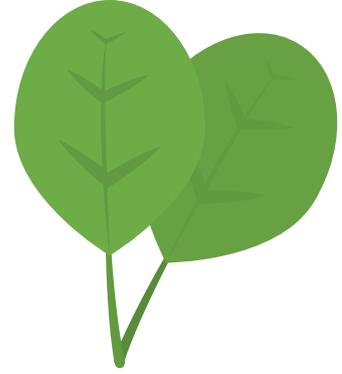
1 pincée de sel

1 pincée de poivre

Parmesan – Epinards – Amandes

Lavez et essorez les feuilles d'épinard. Mixez les feuilles au robot puis ajoutez les amandes, l'ail, le Parmesan, le jus de citron et l'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.

Mixez à nouveau et réservez.



Crumble d'épinards à la ricotta

Ingrédients : 4 Pers.

400 g d'épinards frais

100 g de ricotta

4 tranches de pain de campagne

6 noix

50g de mascarpone

2 gousses d'ail

1 c. à s de persil

30g de parmesan

20g de beurre

Préparation :

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

Préchauffez votre four à 190°C (th.6/7)

Lavez vos feuilles d'épinard après avoir enlevé de toutes les feuilles, la branche centrale.

Épluchez et lavez l'ail.

Mettez les épinards dans une casserole d'eau au feu. Recouvrez la casserole puis, laissez cuire les épinards après ajout de sel et un peu d'ail (sans y ajouter de matière grasse).

Faites un mélange de ricotta et de noix de muscade que vous ajouterez ensuite aux épinards.

Dans un plat allant au four, mettez une couche d'épinards avant d'ajouter une nappe de mascarpone.

Ensuite, ajoutez du sel et du poivre puis recouvrez de parmesan. Renouvelez ce montage en terminant par une couche d'épinard au-dessus.

Préparez votre crumble

Pour cela, dans un grill pain, passez les tranches de pain. Ensuite, frottez-les avec une gousse d'ail épluché.

Passez ensuite le pain au mixeur puis ajoutez les noix du persil et à nouveau de l'ail. Mixez.

Après adjonction du sel et du poivre, incorporez du beurre avec vos doigts puis, mélangez à la main.

Déposez votre crumble sur la couche d'épinards et enfournez 20 min.