

Jeudi 29 juillet 2021

Feuille de chou n° 1077

Contenu des paniers :



Grands paniers : salade, courgette, concombre, aubergine, tomate cerise, mini concombre, poivron, tomate
Petits paniers Bouffémont, Ezanville : Salade, courgette, concombre, tomate cerise, tomate
Petits paniers St Lou, St Brice, Noval : salade, courgette, concombre, aubergine, tomate cerise, tomate

magnifiques paniers dodus et colorés



Aux courageux qui sont restés chez eux, pour vous consoler, vous allez trouver aujourd'hui de magnifiques paniers dodus et colorés car les récoltes sont bonnes et beaucoup d'adhérents en vacances...

"Gros paniers l'été / moins gros l'hiver"
saisons obligeant et avantage du lissage sur l'année
bon appétit



WANTED

4 dalles "Béton" ou gravillonnées 50 X 50 pour caler notre parasol "Paniers" et protéger vos petits petons

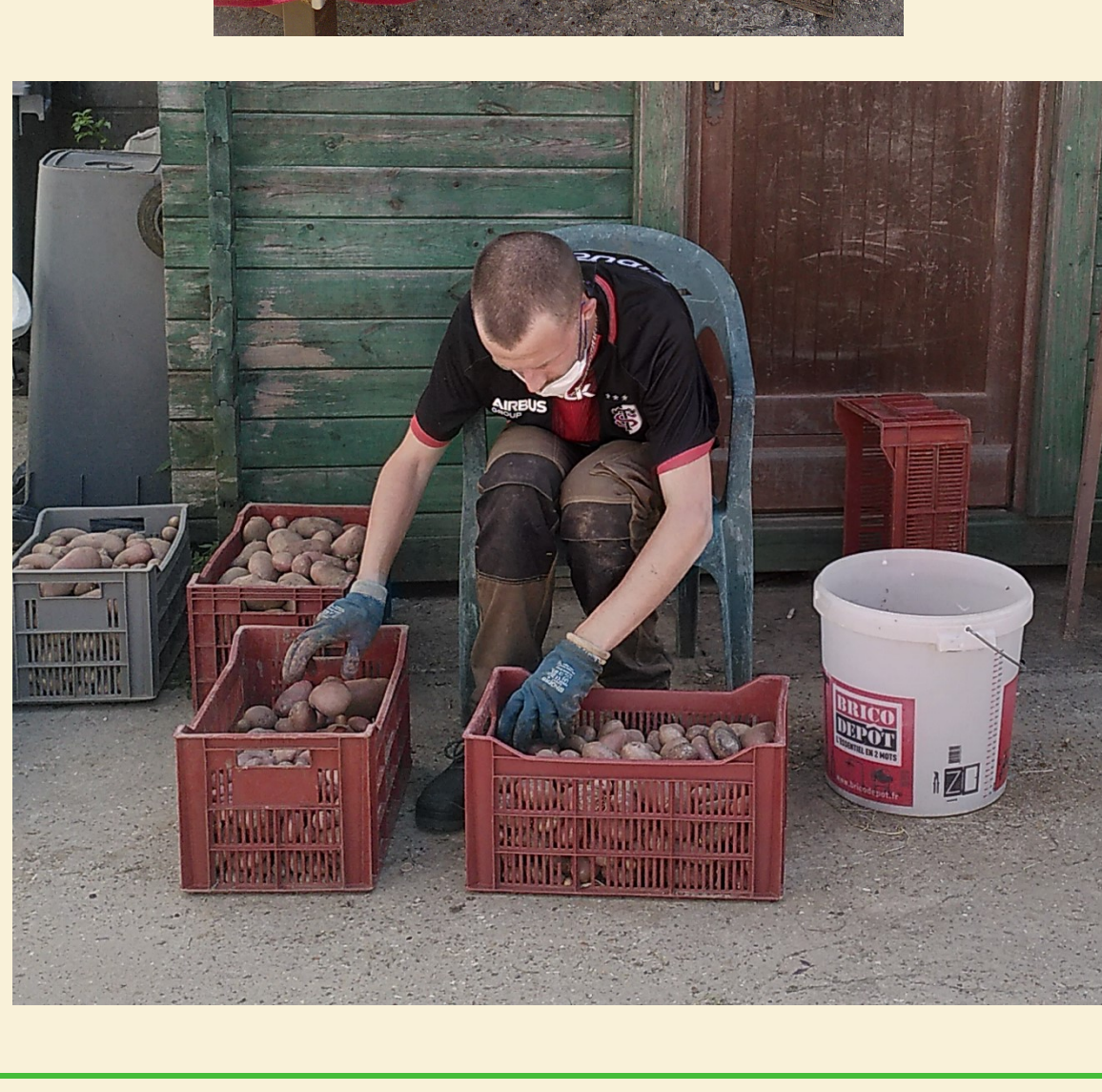
Avant



Et peut être après

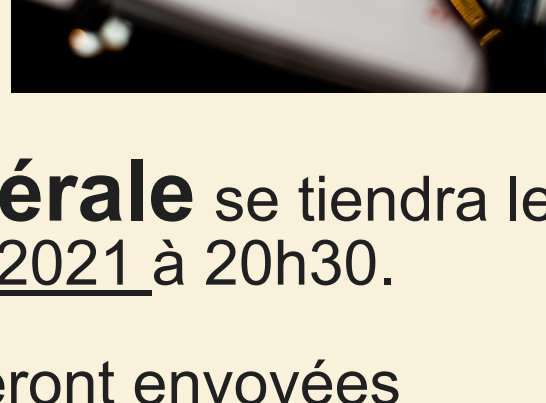


Nos travailleurs acharnés du jeudi après midi



Cette opération est valable pour toutes les personnes que vous connaissez et qui ne souhaitent pas s'abonner (tant pis pour eux!!!); cela leur permet d'avoir un avant-goût des bons légumes bio et locaux (solidaires et savoureux) pendant l'été. N'hésitez pas à partager l'information autour de vous!

A VOS AGENDAS



L'Assemblée Générale se tiendra le **jeudi 09 septembre 2021 à 20h30.**

Les convocations seront envoyées par mail le 19 Août.

Vous pouvez commencer à vos pouvoirs si vous êtes absents.

Nous les envoyer par mail à adherents@plainedevie.org ou nous les déposer à Ezanville, notamment quand vous récupérez vos paniers ».

Retrouvez les recettes du moment sur notre [site](#)!



Tian de légumes à la provençale



1 h 30

Facile

Rien de tel, l'été venu, que profiter du soleil pour faire de bonnes grillades. Et quoi de mieux qu'un tian de légumes à la provençale pour accompagner vos grillades ? Voici une recette facile et rapide à réaliser pour un accompagnement de légumes du soleil haut en couleurs et plein de saveurs du sud ! Épatez vos convives avec une mosaïque de couleurs avec de belles tomates, des courgettes vertes et jaunes, des aubergines, de l'oignon, du poivron, un peu d'herbes de Provence, la traditionnelle huile d'olive bien sûr ! Un petit tour au four et le tour est joué !

Ingédients : 4 Pers.

- 4 tomates
 - 2 courgettes vertes
 - 2 courgettes jaunes
 - 2 aubergines
 - 1 oignon
 - 4 gousses d'ail
 - ½ bouquet de persil finement ciselé
 - 2 feuilles de laurier
 - 1 branche de thym frais
 - 1 branche de romarin finement ciselé
 - 8 feuilles de basilic
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 c. à soupe de gros sel
 - Sel fin
 - Poivre du moulin
- Préparation :**
- Préparation 30 min
 - Cuisson 1 h
- 1.Préchauffez votre four à 180 °C (th.6). Lavez les aubergines. Découpez-les en rondelles et placez-les à dégorger dans un saladier avec le gros sel pendant environ 20 min. Pendant ce temps, lavez le reste des légumes, épluchez-les et coupez-les en fines rondelles. Au bout de 20 min, enlevez le sel des aubergines, rincez-les à l'eau froide et essuyez-les. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
 - 2.Frottez un plat à four avec l'une des gousses d'ail et coupez les 3 autres en 4. Répartissez-les dans le fond du plat avec un filet d'huile d'olive. Disposez les rondelles de légumes en rangées, en les couchant légèrement et en les serrant bien. Ajoutez tous les légumes en les alternant : tomate, aubergine, courgette jaune et courgette verte et oignon.
 - 3.Versez un filet d'huile d'olive et parsemez de persil, de thym, de romarin. Ajoutez le laurier. Salez et poivrez. Enfouissez le tian de légumes à la provençale pour environ 1 heure de cuisson. Les légumes doivent être bien fondants.
 - 4.À la sortie du four, décorez votre tian provençal de feuilles de basilic et servez-le bien chaud, en accompagnement de grillades par exemple.

J'annule mes 7 paniers pour l'année 2021

Faire un don à Plaine de Vie

Plaine de Vie
42 rue du Chemin vert 95460 Ezanville
01.39.35.27.36
adherents@plainedevie.org
www.plainedevie.org
Fb: [Plaine de Vie](#)