

## Jeudi 23 septembre 2021

### Feuille de chou n° 1085

#### Contenu des paniers :



**Petits paniers Noval/ Sarcelles/ Saint-Leu :** courgette, poivron, tomate, tomate cerise

**Petits paniers Bouffémont / Saint-Brice:** courgette, aubergine, poivron, navet, tomate cerise, tomate, mini concombre

**Petits paniers Ezanville:** courgette, aubergine, tomate cerise, tomate

**Grands paniers Bouffémont:** courgette, aubergine, poivron, haricot, navet, tomate cerise, tomate, piment fort

Nos meilleures courses: courgette, aubergine, poivron, haricot, navet, tomate cerise, tomate, piment fort

La sortie chauve souris du 10 septembre ayant été annulée pour cause de pluie, elle est reportée au 24 septembre. Il reste encore des places, donc n'hésitez pas à vous inscrire auprès de Camille sur [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org) ou sur le 06 70 55 44 71



#### Avis aux bénévoles:

Nous faisons ponctuellement des appels à bénévoles pour certaines missions. Chaque semaine, nous accueillons un certain nombre de bénévoles sur la confection des paniers le jeudi matin. C'est une aide précieuse pour venir en support de nos équipes de salariés en insertion. Ceci étant dit, afin d'organiser au mieux le travail, nous avons besoin de savoir à l'avance quels bénévoles seront présents à la confection des paniers chaque semaine. Lorsqu'un adhérent souhaite être bénévole, merci de me contacter au préalable, pour l'organisation et pour des questions de couverture, en cas d'accident, afin que l'on puisse établir un minimum de cadre. Merci d'avance pour votre compréhension. Tatiana, du réseau des adhérents

#### La photo de la semaine:

Quelle Journée mémorable en compagnie de la société 3M. Lundi 20 septembre fut consacrée au montage de la serre qui vient en prolongement de notre serre à semis (elle commence à être pleine à craquer). 11 personnes des 3M sont venues nous prêter main forte, chapeautés par Matthieu notre chef de cultures. Il reste encore la bâche à poser mais les fondations sont montées et ça nous avance bien pour la saison fraîche qui arrive à grands pas.

### AVANT



### APRES



#### UN IMMENSE MERCI A LA CHAÎNE DE SOLIDARITÉ CULINAIRE!

Plaine de Vie tient à remercier chaleureusement tous les bénévoles ayant participé à l'appel à contribution culinaire lancé la semaine dernière pour nourrir le groupe 3M. Chacun a apprécié les différents mets apportés lundi matin à l'association et a salué cet élan de solidarité! Il y a de véritables marmottes au sein des bénévoles de Plaine de Vie. Clairement on en redemande! Tout ça pour dire que nous avons beaucoup de chance d'avoir de si généreuses âmes à l'association! -3



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



Les recettes de Camille réalisées pendant l'atelier cuisine d'hiver après-midi.

#### Mini'zza aux légumes

##### Ingrédients

- 1 Aubergine
- 2 Tomates
- Quelques brins de basilic
- 1 Oignon
- Sel, poivre, herbe de Provence
- Gruyère

Préchauffer le four puis couper des tranches d'aubergine ( 1,5 à 2 cm ). Ensuite, les disposer sur une plaque et les mettre au four pendant 20 minutes à 180 °C. Couper et égoutter les tomates. Les mixer avec un oignon et du basilic. Ensuite, faire cuire la préparation quelques minutes en y ajoutant du sel, poivre et herbe de Provence. Après avoir sorti les tranches d'aubergine, y mettre 1 à 2 cuillères de sauce et du gruyère. Passer au four quelques minutes. Laisser refroidir quelques instants et ajouter du basilic.

#### Sablés à la tomate

##### Ingrédients:

- 10 quartiers de tomate
- 170g de farine
- 40g de sucre
- 110g de beurre
- 1 jaune d'œuf

Coupez les quartiers de tomates en petits morceaux. Mélangez la farine avec le beurre mou, le sucre et le jaune d'œuf. Pétrissez afin d'obtenir une pâte, puis ajoutez les morceaux de tomates.

Préchauffez votre four à 190 °C. Formez un rouleau de pâte de 3/4 cm de diamètre, et placez-le au congélateur pendant 30 minutes. Sortez le rouleau de pâte, et coupez des disques de 5 mm d'épaisseur.

Déposez les disques de pâte sur une plaque de four anti-adhésive. Enfourez 12 à 15 minutes. Sortez les sablés, laissez refroidir avant de les déguster.

#### Cookies salés

##### Ingrédients:

- 80g de farine
- 30g de tomate
- 40g de beurre
- 40g de gruyère
- 1 œuf
- 1 sachet de levure
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Mélanger la farine, le gruyère, la levure, le sel. Ajouter l'œuf puis le beurre. Façonner une boule de pâte. Malaxer en ajoutant les herbes de Provence (ne pas hésiter à en mettre beaucoup pour donner du goût).

Couper en petits bouts les tomates. Prélever des petites quantités de pâte pour façonner les cookies sur une plaque du four, et incorporer quelques morceaux de tomates dans chaque petit cookie (ne pas poser les morceaux de tomates sur le cookie mais les intégrer dans chaque boule de pâte pour que le tout soit homogène).

Aplatir les boules pour que ça ne gonfle pas

Faire cuire les cookies 10 minutes au four à 210 °C (thermostat 7).



Jeudi 23 septembre à 19h

Le 23 septembre 2021 en visio

#### "L'ÂME"

Comment aller à la rencontre de son âme

et en faire une force dans sa vie ?

Projection du documentaire suivie d'un débat avec la réalisatrice, [Valérie Sequin](#) et d'autres intervenants du film

#### En visioconférence

Participation aux frais : 12 €

Après l'achat du billet en ligne un lien vous sera envoyé, la veille, le 22 septembre à partir de 17h pour rejoindre la visioconférence sur Zoom le lendemain à partir de 19h00.

Chers amis,

Depuis toujours, l'humanité s'interroge sur l'âme. Le documentaire "L'âme" propose de poursuivre cette réflexion en donnant la parole à des philosophes, des médecins, des thérapeutes, des chercheurs de sens, qui essaient de comprendre ce qu'est l'âme et comment elle peut être, plus que jamais, une ressource et une force dans la vie de chacun.

Plusieurs chemins seront explorés pour livrer un film choral construit autour de la bienveillance et de l'envie de voir une humanité plus consciente.

Avec Frédéric Lenoir, Laurent Gounelle, Sophie Peters, Agnès Stévenin, Jonathan Lehmann, Dr Thierry Janssen, Dr Catherine Henri-Plessier, Dr Antoine Sénanque, Dr Jasmine Liénard, Dr Olivier Chambon, Audrey Fella, Armelle Six, Réjane Ereaux, Miriam Gablier, Gwenaelle Batard, Catharina Von Bargen, Aurelie Godefroy, Thi Bich Doan, Jocelin Morrison, Stéphane Ayrault, Christine Louveau, Laurence Baranski, Stéphane Riot, Matthieu Dardailon, Michel Gallet, Lucie Hubert, Catherine Frade

Pour en savoir plus visionnez la [bande-annonce](#) du film.

Au plaisir de vous retrouver pour ce film et le débat qui s'annoncent passionnants.

Rémy Pécot

Directeur de l'Observatoire du Réel

[contact@observatoire-reel.com](mailto:contact@observatoire-reel.com)

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](mailto:adherents@plainedevie.org)  
[www.plainedevie.org](http://www.plainedevie.org)  
Fb: [Plaine de Vie](#)

