JEUDI 3 JUIN 2021

La feuille de n°1069

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

01.39.35.27.36

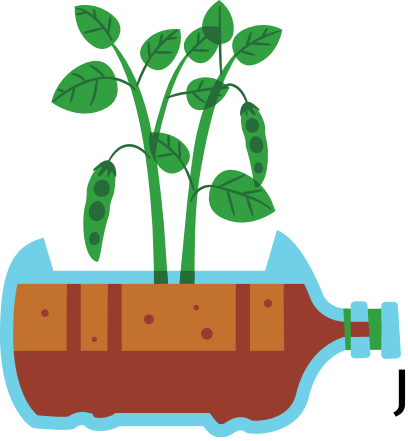
Contenu des paniers:

Petits paniers à Novéal : Salade, courgette, pois gourmand, persil, carotte botte
Petits paniers à Sarcelles: Salade, courgette, pois gourmand, persil, carotte botte
Petits paniers à Saint-Leu : Salade, courgette, pois gourmand, persil, carotte botte, oignon nouveau
Petits paniers à Bouffémont : Salade, courgette, fève, persil, carotte botte
Petits paniers à Saint-Brice : Salade, courgette, pois gourmand, fève, carotte botte, persil
Petits paniers à Ezanville : Laitue en mélange, pois gourmand, carotte botte, pomme de terre nouvelle

Grands paniers à Saint-Leu : Salade, courgette, pois gourmand, fève, carotte botte, oignon nouveau, chou rave, persil, pomme de terre nouvelle

Grands paniers à Bouffémont : Salade, courgette, pois gourmand, fève, carotte botte, oignon nouveau, chou rave, persil, pomme de terre nouvelle
Grands paniers à Saint-Brice : Salade, courgette, pois gourmand, fève, carotte botte, oignon nouveau, chou rave, persil, pomme de terre nouvelle
Grands paniers à Ezanville: Salade, courgette, pois gourmand, fève, carotte botte, fenouil, oignon nouveau, chou rave, persil

Nous sommes heureux de vous présenter la dernière vidéo de Plaine de Vie sur la confection des paniers! N'hésitez pas à liker et l'envoyer autour de vous! Vos vues comptent si souhaitez suivre Plaine de Vie sur Youtube, abonnez-vous!
Merci d'avance pour votre partage!!
https://www.youtube.com/watch?v=MQ1-v0xcQzg&t=24s



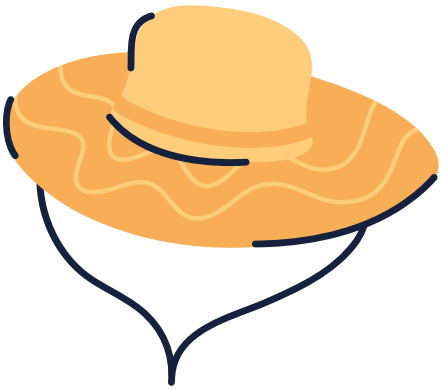
Je retiens la date dans mon agenda!

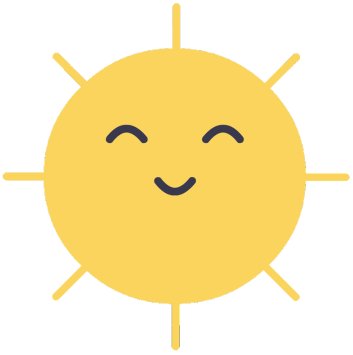
Samedi 19 juin 2021
De 11h à 18h

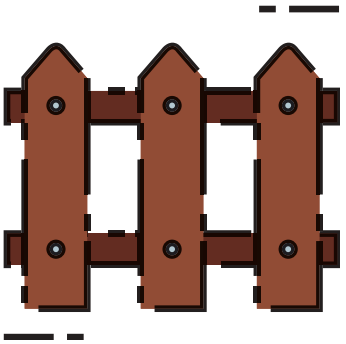
Journées Portes Ouvertes de Plaine de Vie

Au programme, nous prévoyons des ateliers nature gratuits, une tombola 100% gagnante, une visite des terrains, une sensibilisation sur l'art du compostage, et des rencontres avec artisans locaux.

Les lundis matins actuels sont consacrés à l'aménagement du jardin pédagogique pour vous accueillir aux portes ouvertes du 19 juin prochain. Nous avons principalement désherbé et refait le tressage des bacs potagers autour de la poire. Il y a aura des ateliers plantations le jour J. On espère donc vous y voir pour mettre votre petite graine :)))







Mimoun dans les iris

Une partie de l'équipe au jardin pédagogique lundi matin

Calaiwany au désherbage

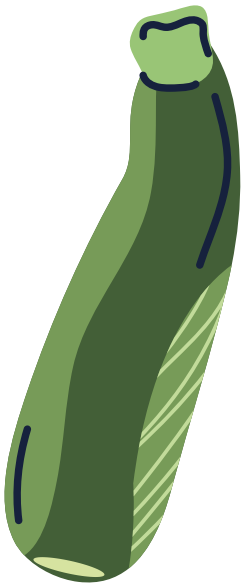
La rubrique alimen'terre

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

Polenta à la courgette

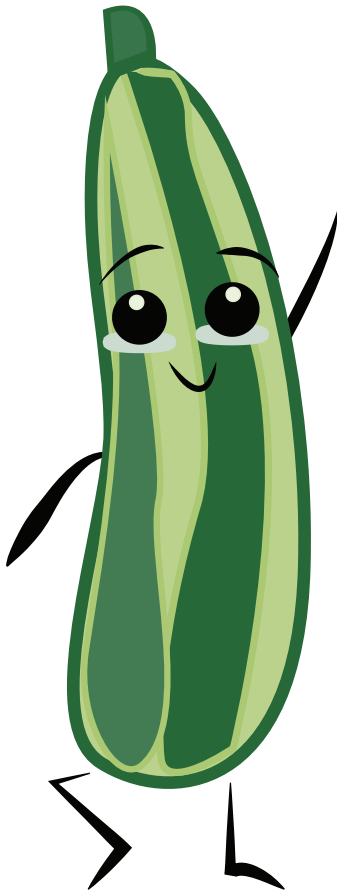


Ingrédients
pour 4 personnes

- 100 g de polenta
- 500 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 courgette
- 3 cuillères à soupe de pistou
- 10 tomates séchées
- 20 cl de crème liquide allégée

Faire chauffer le lait dans une casserole, ajouter le curry et le paprika. Une fois chaud, incorporer la polenta, baisser le feu et remuer le tout pendant quelques minutes jusqu'à ce que la polenta soit cuite.
Verser la sur un plat allant au four et laisser refroidir pendant 5 minutes.
Étaler ensuite le pistou dessus et les tomates séchées au préalable découpées en petits dés.
Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Laver la courgette et la découper en fines tranches. Les disposer sur la polenta et verser la crème dessus.
Pour finir, faire cuire pendant 30 minutes.

Tarte courgette-chèvre



Ingrédients pour 4 personnes

1 Pâte feuilletée
2 Belles courgettes
1 bûche de Fromage de chèvre
3 œufs
1 Gros pot de crème
100 g de Gruyère râpé

Chemiser un moule à tarte avec la pâte feuilletée.
Couper en morceaux les courgettes et le fromage de chèvre, puis le disposer sur le fond de pâte.
Battre les 3 œufs et la crème. Saler et poivrer. Verser le tout sur les courgettes et le fromage de chèvre.
Pour finir, parsemer de gruyère râpé et faire cuire environ 35 minutes à 180°c (thermostat 6)le temps de cuisson dépend du four).