

JEUDI 06 MAI 2021

La feuille de n°1065

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

01.39.35.27.36



Contenu des paniers:

Petits paniers à Bouffémont : Salade, mélange de laitues, rhubarbe, ciboulette, carotte botte, radis botte

Petits paniers à Saint-Brice : Salade, mélange de laitues, rhubarbe, pois gourmands, ciboulette, carotte botte

Petits paniers à Saint-Leu : Salade, mélange de laitues, rhubarbe, pois gourmands, ciboulette, carotte botte

Petits paniers à Ezanville : Salade, mélange de laitues, rhubarbe, ciboulette, carotte botte, pomme de terre

Petits paniers à Novéal : Salade, mélange de laitues, rhubarbe, chou rave, ciboulette, carotte botte

Petits paniers à Sarcelles: Salade, mélange de laitues, rhubarbe, pois gourmands, ciboulette, carotte botte

Grands paniers à Bouffémont : salade, mélange de laitues, rhubarbe, pois gourmands, chou rave, ciboulette, carotte botte, blette, radis botte, chou rouge

Grands paniers à Saint-Brice : salade, mélange de laitues, rhubarbe, pois gourmands, chou rave, ciboulette, carotte botte, blette, radis botte, chou rouge

Grands paniers à Saint-Leu : salade, mélange de laitues, rhubarbe, pois gourmands, chou rave, ciboulette, carotte botte, blette, chou rouge, radis botte

Grands paniers à Ezanville: salade, mélange de laitues, rhubarbe, pois gourmands, ciboulette, carotte botte, blette, chou rouge, radis botte, pomme de terre

IMPORTANT!

Chers adhérent(e)s,

La semaine prochaine, les paniers seront distribués et livrés le **Mercredi 12 mai** en raison du jour férié le jeudi 13 mai.

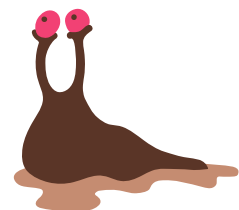
Si vous partez vous aérer à plus de 10 kilomètres (ce qui peut se comprendre:)), merci de bien annuler votre panier sans quoi il sera perdu. Il ne sera pas possible de venir le chercher le lendemain car nous serons fermés. Pour ceux et celles qui auraient des soucis pour le récupérer le mercredi et qui voudraient venir le vendredi, sachez que nous sommes ouverts mais que la qualité du panier sera sûrement amoindrie.

Merci donc de me contacter si vous ne pouvez pas faire autrement que de venir le vendredi et nous vous garderons votre panier "au frais".

Excellente journée et à bientôt,

Bien cordialement,

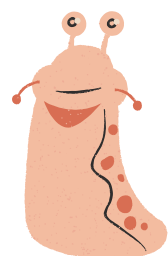
Tatiana du réseau des adhérents



Les petites bêtes sont nos amies!

Comme vous l'avez probablement remarqué, votre panier inclut un certain nombre de petites bêtes comme escargots, limaces ou vers de terre. Ces petites bêtes sont un bon présage de la qualité du sol dans lequel elles évoluent. Elles sont essentielles du reste au bon fonctionnement de la chaîne alimentaire.

Les oiseaux raffolent de ces bêtes gluantes qui souvent nous répugnent alors lorsque c'est possible, on peut aménager des endroits dans le jardin (quand vous en avez un) et pour éviter qu'elles grignotent vos propres fleurs et plants, vous pouvez planter de la bourrache qui les éloigne simplement. La fougère serait également une barrière anti-limace.



VIDÉO. Nourrir plutôt que tuer : une méthode efficace pour gérer les limaces dans votre potager

Limace + potager : ça ne fait pas bon ménage ? Détrompez-vous, Permavénir vous explique tout dans cette vidéo. Découverte.

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

Tarte à la rhubarbe et au fromage de chèvre

(pour 4 personnes)

1 pâte brisée
100 g de rhubarbe soit deux petites branches
4 cabécous (ou un autre fromage de chèvre)
2 œufs
90 ml de crème fleurette
sel

Déposer la pâte brisée dans un moule rectangulaire ou un petit moule rond et la piquer à la fourchette.
Filmer et entreposer au frais.

Dans une petite casserole faire fondre deux cabécous coupés en cubes dans la crème fleurette. Fouetter régulièrement pour obtenir une préparation uniforme et onctueuse. Une fois que les fromages sont fondus, réserver.

Préchauffer le four à 200°. Nettoyer la rhubarbe, l'éplucher et la couper en petits tronçons pas trop épais. Reprendre la pâte et y répartir les morceaux de rhubarbe. Reprendre la crème mélangée au chèvre et la battre à la fourchette avec deux œufs. Saler puis verser la préparation sur la pâte.

Prendre les deux cabécous restants et les couper en deux afin d'obtenir deux ronds de taille égale. Les disposer sur la pâte puis enfourner et faire cuire 15-20 minutes, le temps que la pâte cuise et que le dessus de la tarte dore.

Servir chaud ou même froid avec une salade verte.

NOTE :

Si vous souhaitez atténuer le côté acide de la rhubarbe pour la faire s'approcher d'un légume, vous pouvez la plonger dans l'eau bouillante quelques instants avant de l'utiliser. Pensez seulement à bien l'égoutter avant de la déposer sur la pâte.

Gâteau de légumes verts à la ciboulette



1 Brocoli
150g de pois gourmands
1 Botte de ciboulette
3 Oeufs
70g Fécule de maïs
150g Fromage de chèvre frais
40g Pignons de pins ou graines de tournesol
2 cuil. à soupe Huile d'olive
Sel
Poivre
Calories = Moyen

Étapes de préparation

Lavez votre brocoli. Coupez les sommités. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

Écrasez grossièrement le brocoli à la fourchette.

Plongez vos pois gourmands dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. A la reprise de l'ébullition, égouttez-les et rafraîchissez-les.

Faites dorer vos pignons de pins dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu très vif en prenant soin de remuer constamment.

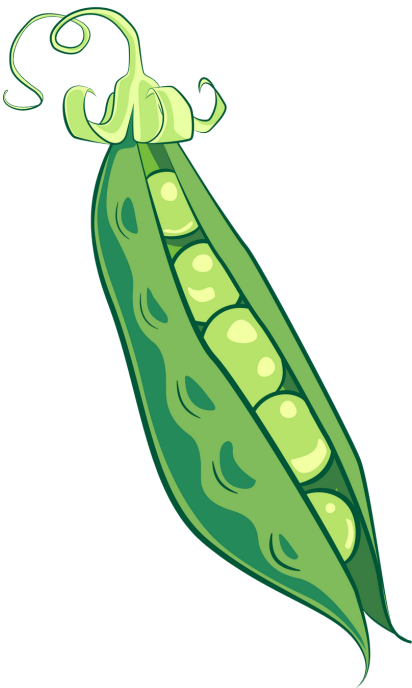
Émincez la ciboulette.

Dans un saladier, mélangez les œufs avec le fromage de chèvre frais, la purée de brocoli, les pois gourmands, la fécule de maïs, l'huile d'olive, la ciboulette, du sel et du poivre.

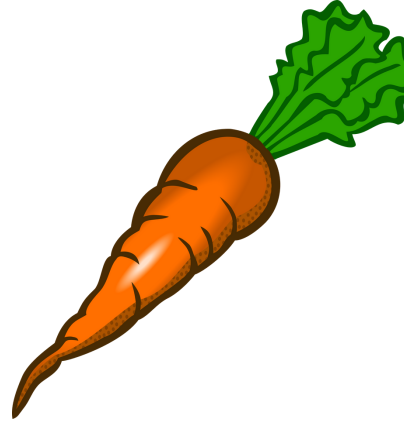
Versez votre préparation dans un moule.

Agrémentez la surface de pignons de pins.

Enfournez à 180 °C pendant 25 minutes.



Pancakes à la carotte et aux blettes



Ingrédients: pour 6 pièces

125 gr des blettes cuites

1 carotte râpée

250g de farine

2-3 c à s de crème fraîche

2 œufs

1/2 c à c de levure chimique

1 oignon vert émincé

sel, poivre, piment d'Espelette

20 gr de huile de coco, 2 c à s d'huile

Préparation:

Lavez bien les feuilles de blettes .

Plongez les feuilles de blettes dans une cocotte remplie d'eau bouillante salée pendant 1 minute.

Plongez-les immédiatement dans de l'eau froide avec des glaçons. Égouttez-les.

Émincez et essorez des mains les blettes cuites.

Épluchez l'oignon et la carotte et hachez-les.

Dans un bol mélangez les carottes, l'oignon et les blettes .

Ajoutez les œufs, la crème, la farine, sel, poivre , piment d'Espelette.

Mélangez le tout

Faites cuire dans une poêle chaude avec un peu de huile de coco et 1 c à s d'huile.

Il faut les caraméliser avant de les retourner pour apporter du caractère à la dégustation.

Débarrassez sur une assiette. Continuez la cuisson en ajoutant de l'huile si besoin.

Dégustez bien chaud avec de la feta et une salade.

