

JEUDI 8 AVRIL 2021



# La feuille de chou n°1061



42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville

01.39.35.27.36



Plaine de vie  
*Cultivons la solidarité*



## Contenu des paniers :

**Petits paniers à Bouffémont\* : Salade, mesclun, radis botte, oignon botte, navet botte**

**Petits paniers à Saint-Brice : Salade, mesclun, radis botte, oignon botte, navet botte**

**Petits paniers à Saint-Leu : Salade, mesclun, radis botte, oignon botte, navet botte**

**Petits paniers à Ezanville : Salade, mesclun, radis botte, chou pak choy, carotte, pomme de terre**

**Petits paniers à Novéal : Salade, mesclun, radis botte, oignon botte, navet botte**

**Petits paniers à Sarcelles: Salade, mesclun, radis botte, oignon botte, carotte, pomme de terre**

**Grands paniers à Bouffémont : salade, mesclun, blette, radis botte, oignon botte, ratatouille, carotte, pomme de terre**

**Grands paniers à Saint-Brice : salade, mesclun, blette, radis botte, oignon botte, ratatouille, carotte, pomme de terre**

**Grands paniers à Saint-Leu : salade, mesclun, blette, radis botte, ratatouille, carotte, pomme de terre**

**Grands paniers à Ezanville: salade, mesclun, blette, radis botte, oignon botte, navet botte, coulis de tomate**

\*Les paniers de Bouffémont sont à récupérer chez M. et Mme Barbier cette semaine.

.....  
A la question les vacances nature sont-elles maintenues à Plaine de Vie, la réponse est oui.

Nous décalons simplement les dates; elles auront donc lieu à partir de la semaine prochaine et ce pendant deux semaines. Pour les intéressé(e)s, merci de vous référer au mail spécial vacances nature avec le planning détaillé.



Savez-vous reconnaître les chants et cris d'oiseaux?



J'ai reçu ce cadeau et j'avais envie de vous le partager car c'est un petit jeu très amusant pour les petits et les grands!

<https://www.youtube.com/watch?v=mpuV3wweq0Y&t=40&authuser=2>



# Offre d'emploi: Plaine de Vie recrute un(e) volontaire en service civique

**Mission: Contribuer à des actions liées au maraîchage biologique au sein d'une association d'insertion par l'activité économique**

Où ?

Ézanville (95 - Val-d'Oise - Île-de-France)

Quoi ?

Dans le cadre d'actions liées au maraîchage biologique, le/ la volontaire sera amené, en lien avec l'équipe salariées, à:

- Participer à la réalisation, la mise en place des stands de paniers de légumes bio avec les salariés en insertion
- Contribuer à la distribution des légumes auprès des consom'acteurs
- Participer occasionnellement à l'activité sur les terrains (plantations, récoltes...)
- Participer à la mise en valeur de l'activité existante et le travail des salariés en insertion, entretenir des liens avec le réseau d'adhérents consom'acteurs (bénéficiant des paniers)
- Participer à l'organisation des rencontres thématiques, événements festifs (marché de Noël, café solidaire, Portes Ouvertes), et être force de proposition sur des actions innovantes, en lien avec le thème.

Vie associative:

- Contribuer à la valorisation des missions de l'association en menant par exemple des interviews avec des salariés volontaires dans le but de revenir sur leur itinéraire de vie.
- Participer ainsi au renforcement du lien entre la structure et les salariés en insertion, et préparer un panorama des itinéraires de vie des salariés de la structure.
- Imaginer et promouvoir des petits projets nouveaux pour favoriser le savoir être et la convivialité entre les salariés.

La mission du volontaire pourra également porter sur un projet spécifique en fonction des centres d'intérêts.

La mission ne s'adresse qu'à des volontaires majeurs.

Quand ? À partir du 12 avril 2021 (8 mois, 24 h/semaine)

Quel domaine ? Solidarité



# 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](mailto:adherents@plainedevie.org)

*Le réseau adhérents*

## Tarte aux fanes de radis et feuilles de blettes

Pour la garniture :

Environ 400 g de feuille de blette+ fane de radis

un oignon

3 œufs

200 ml de crème d'avoine

huile d'olive, sel, poivre

### Préparation

Préparer la pâte à tarte

Faire cuire la pâte une quinzaine de minute, à 180-200 °C

Laver les feuilles de blettes et les fanes de radis

Dans une poêle, faire revenir avec un peu d'huile d'olive, l'oignon, les feuilles et fanes préalablement émincés. Ajoutez un peu d'eau éventuellement.

Lorsque les feuilles/fanes ont fondues, retirer du feu. Laisser refroidir.

Mettre les légumes dans le fond de tarte.

Mélanger les 3 œufs avec la crème. Salez et poivrez.

Verser le mélange sur les légumes.

Enfourner à 200 °c pendant 20 à 30 min, jusqu'à ce que le mélange œuf/crème soit cuit et doré.

Bon appétit!

# Navets gratinés au parmesan

Ingrédients : 4 Pers.

1 kg de navets nouveaux

100 g de parmesan râpé

persil

30 g de beurre

sel, poivre

Préparation :

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Préchauffez votre four à 180°C (th.6).

Mettez le beurre dans une assiette puis faites-le fondre au micro-ondes.

Lavez le persil puis hachez-le.

Pelez, lavez les navets puis faites-les pocher à l'eau bouillante salée pendant 15 min.

Ensuite, égouttez-les puis laissez-les tiédir.

Sur une planche de cuisine, découpez vos navets en rondelles.

Prenez un plat à gratin puis beurrez-le.

Disposez-y vos rondelles de navets en formant des couches puis saupoudrez le tout de parmesan râpé.

Enfournez le plat pendant 10 min puis laissez gratiner vos navets.

