

JEUDI 10 JUIN 2021

La feuille de n°1070

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

01.39.35.27.36



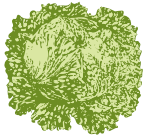
Plaine de vie
Cultivons la solidarité



Contenu des paniers:

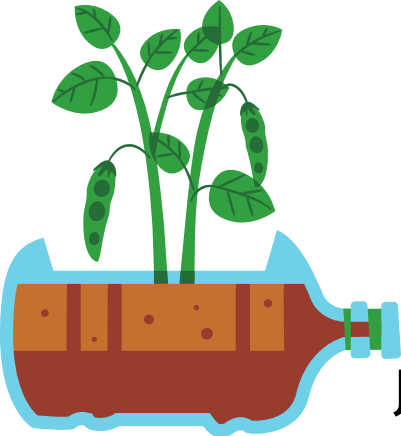
Petits paniers : Salade, fève, courgette, pomme de terre nouvelle, ciboulette

Grands paniers : Salade, fève, courgette, pomme de terre, carotte botte, fenouil, pois gourmand, oignon nouveau/chou rave, ciboulette



Cueillette de
camomille
sauvage





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.

Plaine de vie

Portes Ouvertes

Journées Nationales de l'Agriculture

Samedi 19 juin 2021

11h00 - 18h00

01.39.35.27.36

Entrée libre!

Concours photo

tombola 100% gagnante

Animations nature

Marché bio et local

visite des terrains

pique-nique

RDV au jardin pédagogique
Rue Marin
95460 Ezanville

www.plainedevie.org

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

Crumble de fenouils

- . 6 bulbes de fenouil
- . huile d'olive
- . le zeste de 1 citron bio
- . 1 bouquet d'aneth
- . pour la pâte :
 - . 250 g de farine
 - . 50 g de beurre
 - . 50 g d'huile d'olive
 - . 1 pincée de sel
 - . 6 brins de thym
 - . 1 petit œuf
 - . 1 cuillère(s) à café rase de levure chimique



Retirez la première coque des fenouils et émincez-les finement à l'aide d'une mandoline ou d'un bon couteau.

Faites-les revenir dans une cocotte avec de l'huile d'olive, ajoutez 1 verre d'eau (15 cl), couvrez et laissez cuire 20 mn.

Retirez le couvercle, ajoutez le zeste du citron et l'aneth ciselé, un peu d'huile et faites revenir, pendant 10 mn, sur feu plus fort pour confire un peu les légumes

Réunissez la farine, le beurre, l'huile, le sel, le thym et la levure dans le bol d'un robot, mixez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange sableux, ajoutez l'œuf entier et mixez par à-coups jusqu'à ce que le mélange soit grossier.

Allumez le four sur th. 7/210°, huilez un plat à gratin, mettez les légumes dedans, la pâte par-dessus et faites cuire environ 30 mn.



Gratin fenouil et courgettes

- Muscade moulue
- Poivre
- Sel
- Huile d'olive
- 2 courgettes
- 3 bulbes de fenouil
- 1 oignon
- 20 cl crème fraîche
- 30 g de gruyère râpé

Préchauffez votre four à 180-200°C (thermostat 6-7).

Hachez l'oignon, émincez les fenouils et coupez les courgettes en dés.

Faites revenir les légumes à feu vif dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 5 à 10 min.

Salez, poivrez, et faites cuire à feu doux, couvert, pendant 5 min.

Mélangez dans un bol la crème fraîche (semi-épaisse) avec du sel, poivre, un peu de muscade et de gruyère râpé.

Coupez le feu sous les légumes, ajoutez le mélange avec la crème et mélangez bien.

Placez le tout dans un plat à gratin, recouvrez de gruyère râpé et faites cuire au four pendant 15-20 min à 180-200°C.