

MERCREDI 12 MAI 2021

La feuille de n°1066

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, carotte botte, radis botte, pomme de terre, oignon jaune

Petits paniers à Saint-Brice : Salade, mélange de laitues, carotte botte, radis botte, pomme de terre, oignon jaune

Petits paniers à Saint-Leu : Salade, mélange de laitues, carotte botte, pois gourmand, chou rave

Petits paniers à Ezanville : Salade, mélange de laitues, carotte botte, pomme de terre, oignon jaune, chou rouge

Petits paniers à Nouéal : Salade, mélange de laitues, carotte botte, radis botte, pomme de terre, oignon jaune

Petits paniers à Sarcelles: Salade, mélange de laitues, carotte botte, pois gourmand, chou rave

Grands paniers à Bouffémont : salade, mélange de laitues, carotte botte, pois gourmands, radis botte, navet, pomme de terre, oignon jaune

Grands paniers à Saint-Brice : salade, mélange de laitues, carotte botte, pois gourmands, radis botte, navet, pomme de terre, oignon jaune

Grands paniers à Saint-Leu : salade, mélange de laitues, carotte botte, pois gourmands, radis botte, navet, pomme de terre, oignon jaune

Grands paniers à Ezanville: salade, mélange de laitues, carotte botte, pois gourmands, radis botte, navet, pomme de terre, oignon jaune

Plaine de Vie est à la recherche de nouveaux adhérents. Si vous souhaitez en parler autour de vous et avez besoin de petits flyers pour illustrer votre propos, merci de me faire signe et je trouverais le moyen de vous en faire parvenir! (soit à Plaine de Vie directement soit dans la pochette d'épargne de votre point de dépôt)

A bientôt!

Tatiana, du réseau des adhérents



Les dernières tomates à être plantées sous serre par nos salariés
il y a quelques semaines.
Patience, elles poussent...



Interview de Joël, un bénévole à Plaine de Vie...

« Chaque jeudi, Joël vient chercher son panier. Au fil des jeudis et des conversations glissées çà et là, je propose un jour à Joël de venir animer des formations collectives auprès de nos salariés. Il est intervenu sur des sujets tels que « comment lire une fiche de paie » et les gestes de premier secours. Malgré la pandémie, nous avons réussi à les maintenir et les échanges sont plutôt positifs. Voici un portrait pour partir à la rencontre de cet adhérent bénévole.

"Las d'engraisser des brochettes d'actionnaires de diverses entreprises, j'ai voulu donner un sens à ma vie professionnelle afin d'éprouver une certaine plénitude lors du bilan final. Quelques méandres m'ont fait cheminer dans monde du handicap pour finalement terminer en qualité de formateur (pour adultes). Comme disait Sénèque "Le savoir ne vaut que s'il est partagé". C'est d'ailleurs cette profession qui m'a procuré le plus de plaisir et de satisfaction. Adhérent chez Plaine de vie depuis ... longtemps, c'est tout naturellement que j'ai mis mes compétences au service de ses salariés. Ayant exercé avec une population en recherche d'emploi je n'ai eu aucun mal pour m'adapter aux thèmes abordés, et c'est toujours dans la bonne humeur que s'effectue la transmission.

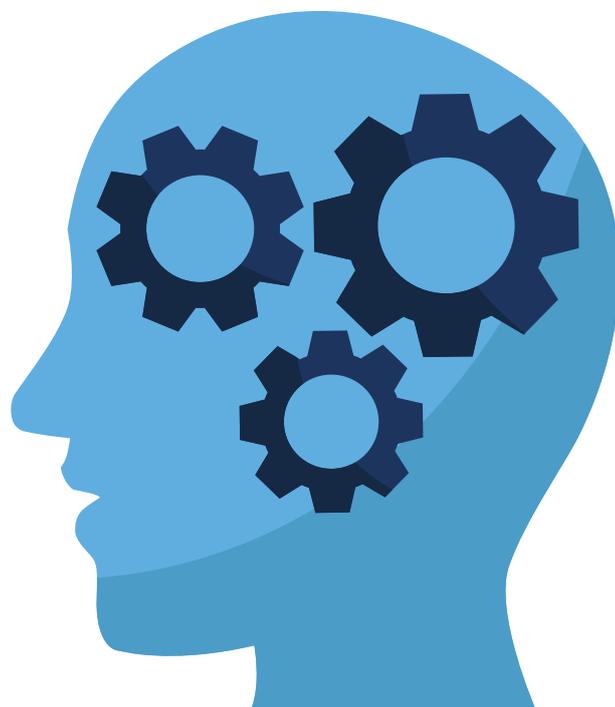
Mais qu'on ne s'y trompe pas, c'est plutôt une démarche égoïste d'embellir son bilan et multiplier les occasions d'échange et de joie bénéfiques à ma santé.

Trêve de plaisanterie, nous avons tous des qualités, des aptitudes, un savoir-faire pour en faire partage.

Il faut juste faire un pas en avant. Main tendue.

Vers l'autre".

Joël Garnier



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

Risotto aux carottes fanes

Ingrédients pour 4 personnes

320 g de riz à risotto

1 grosse échalote ciselée

1,5 litre de bouillon de légumes (maison ou bio en cube)

2 cuill à soupe d'huile d'olive

2 carottes nouvelles de taille moyenne, coupées en tous petits batonnets.

Toutes les fanes de la botte (effeuillées)

100 g de parmesan fraîchement râpé

40 g de beurre

sel

Un conseil ne pas poivrer pour apprécier pleinement le goût des fanes.

Préparer le bouillon de légumes et le maintenir chaud.

Faire revenir l'échalote sans la colorer et ajouter le riz, remuer jusqu'à ce qu'il devienne "translucide".

Verser les carottes et bien remuer, que chaque ingrédient soit parfaitement enrobé de matière grasse.

Ajouter deux louches de bouillon sans cesser de remuer, dès absorption par le riz, ajouter de nouveau du bouillon.

La cuisson du risotto n'excède pas 17 min (temps réglementaire!) Mais il est toujours bon de goûter, car le risotto comme les pâtes se mange légèrement al dente.

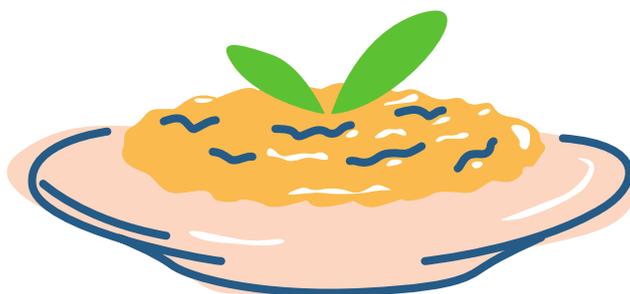
Aux deux tiers du temps de cuisson ajouter les fanes de carottes préalablement effeuillées (les tiges n'ont aucun intérêt, ou si pour votre lapin!)

Quand le risotto est al dente, couper le feu, ajouter le beurre qui doit fondre et non pas cuire puis le parmesan.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Laisser reposer 1 à 2 min. Servir.

Parsemer de copeaux de parmesan de fanes fraîches et d'un filet d'huile d'olive au goût herbacé.



Pesto aux fanes de carottes et radis

Ingrédients pour un pot :

80g de fanes de radis rouge

80 g de fanes de carotte que les feuilles

35g Noisette torréfiées au préalable et refroidies ou graines de tournesol

45 cl Huile d'olive

3 gousses d'ail

Fleur de sel

Préparation :

- 1-Trier et laver les fanes, les égoutter bien afin d'éviter la présence de l'eau.
- 2- Couper les fanes en petits morceaux, les déposer dans un mixeur.
- 3- Ajouter le reste d'ingrédients et mixer très finement.
- 4- Verser la sauce dans un bocal stérilisé et fermer hermétiquement.
- 5- Consommer le pesto avec des pâtes, pizza, des toasts etc..

