



JEUDI 15 AVRIL 2021



# La feuille de chou n°1062

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, oignon botte, navet botte, courge, carotte, ciboulette**

**Petits paniers à Saint-Brice : Salade, oignon botte, navet botte, courge, carotte, ciboulette**

**Petits paniers à Saint-Leu : Salade, oignon botte, navet botte, courge, carotte, ciboulette**

**Petits paniers à Ezanville : Salade, radis, mâche, pomme de terre, carotte, ciboulette**

**Petits paniers à Novéal : Salade, oignon botte, navet botte, courge, pak choy, ciboulette**

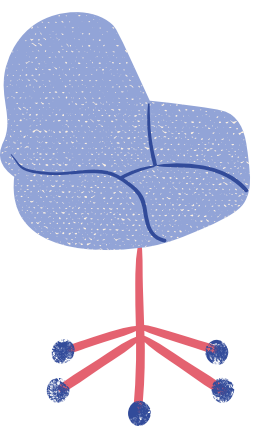
**Grands paniers à Bouffémont : salade, radis, oignon botte, navet botte, carotte, pomme de terre, coulis de tomate, ciboulette**

**Grands paniers à Saint-Brice : salade, radis, oignon botte, navet botte, carotte, pomme de terre, coulis de tomate, ciboulette**

**Grands paniers à Saint-Leu : salade, radis, oignon botte, navet botte, carotte, pomme de terre, coulis de tomate, ciboulette**

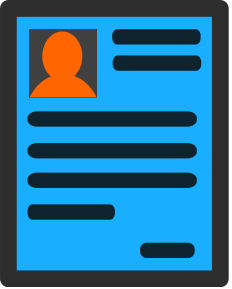
**Grands paniers à Ezanville: salade, radis, oignon botte, navet botte, carotte, pomme de terre, coulis de tomate, ciboulette**

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



## Appel aux dons:

**Plaine de Vie est à la recherche de chaises de bureaux. Merci d'avance!**



# 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:

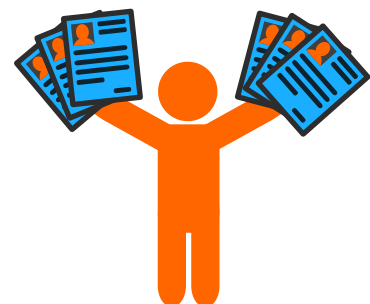
- Contribuer à la valorisation des missions de l'association en menant par exemple des interviews avec des salariés volontaires dans le but de revenir sur leur itinéraire de vie.
- Participer ainsi au renforcement du lien entre la structure et les salariés en insertion, et préparer un panorama des itinéraires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

## Flan de carotte à la ciboulette

### Ingrédients

450 g de carotte

2 oeufs

100 g de champignon de Paris

1 échalotes hachée

1/4 l de fond de volaille

25 g de gruyère râpé

10 brins de ciboulette finement ciselée

huile d'olive

- 1- Eplucher et couper les carottes en rondelles. Les faire revenir dans de l'huile d'olive puis ajouter le bouillon et faire cuire 20 min jusqu'à évaporation complète. Saler, poivrer.
- 2- Faire dorer les champignons coupés en dés et l'échalote hachée. Passer les carottes au moulin à légumes.
- 3- Battre les oeufs et ajouter carottes, échalotes, champignons, gruyère, et ciboulette.
- 4- Beurrer et remplir des petits ramequins. Passer au four au bain-marie 20 min à 220°C. Démouler et déguster chaud.

# Galette aux cébettes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

## Ingrédients

1 botte de cébettes (oignons nouveaux ou oignons doux)

2 carottes

4 œufs

80g de farine de pois chiche + 200 ml d'eau

1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

Sel, poivre, noix de muscade

Huile d'olive

## Réalisation

Lavez, épluchez puis hachez la carotte au mixer.

Lavez les cébettes, retirez le pied et la partie abîmée de feuilles, puis coupez-les en fines rondelles.

Dans une poêle antiadhésive ou une poêle crêpière, faites chauffer un peu d'huile puis disposez les légumes. Mélangez, puis laissez revenir à feu moyen pendant 5 à 10 minutes.

Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette avec la farine de pois chiche, l'eau, le sel, poivre, et herbes de Provence + 1 cuillère à café d'huile d'olive. Versez la préparation aux œufs sur les légumes, et baissez la poêle à feu doux.

Laissez la galette prendre pendant 10 minutes environ puis une fois le dessus quasi pris, retournez la galette. Laissez cuire sur le dessus 3-4 minutes.

Servez tiède ou à température ambiante.