

JEUDI 20 MAI 2021

La feuille de n°1067

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



Contenu des paniers:

Petits paniers à Bouffémont : Laitue en mélange, fève, carotte botte, pomme de terre nouvelle, ciboulette

Petits paniers à Saint-Brice : Laitue en mélange, fève, carotte botte, pomme de terre nouvelle, ciboulette

Petits paniers à Saint-Leu : Laitue en mélange, carotte botte, pomme de terre nouvelle, oignon, ciboulette

Petits paniers à Ezanville : Laitue en mélange, pois gourmand, carotte botte, pomme de terre nouvelle

Petits paniers à Nouéal : Laitue en mélange, carotte botte, pomme de terre nouvelle, courgette, ciboulette

Petits paniers à Sarcelles: Laitue en mélange, fève, carotte botte, pomme de terre nouvelle, courgette

Grands paniers à Bouffémont : Laitue en mélange, salade, fève, carotte botte, pomme de terre nouvelle, blette, oignon, ciboulette

Grands paniers à Saint-Brice : Laitue en mélange, salade, fève, carotte botte, pomme de terre nouvelle, blette, oignon, ciboulette

Grands paniers à Saint-Leu : Laitue en mélange, salade, fève, carotte botte, pomme de terre nouvelle, blette, rhubarbe, ciboulette

Grands paniers à Ezanville: Laitue en mélange, salade, fève, carotte botte, pomme de terre nouvelle, chou rave, rhubarbe, ciboulette



L'image de la semaine:

Voici les nouveaux pensionnaires de la nurserie ou plutôt de la serre à semis. Ils doivent avoir quelques jours à peine, car leurs yeux ne sont pas encore ouverts. Bientôt, ils chasseront probablement la limace...

Des nouvelles des champs:

Chaque lundi matin est consacré à la visite des terrains avec le chef de cultures et ses encadrants Michel et François. Ce lundi, j'ai eu la chance d'être de la partie pour écouter les murmures de la nature, entendre les légumes se plaindre des conditions climatiques. Les choux raves se lamentaient d'un ravageur qui ordinairement ne s'attaque pas à eux mais au colza; il s'appellerait le *xenostromylus deyrollei*. Les tomates quant à elles sont plutôt contentes car après avoir subi un froid vertigineux, elles ont finalement réussi à survivre. Les courgettes commencent à poindre leur long nez avec certaines d'entre elles dans les paniers cette semaine. Les fenouils en extérieur semblent s'y plaire puisqu'ils ne disent rien et se contentent de pousser (ce qu'on leur demande courtoisement chaque jour). Enfin, les fèves se portent super bien à tel point qu'elles

En somme, un bilan plutôt positif en cette deuxième partie de mai un tant soit peu pluvieuse! Un plaisir de fouler les terrains de Plaine de Vie (avec des chaussures de sécurité ou des bottes bien sûr!

Tatiana, du réseau des adhérents



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.

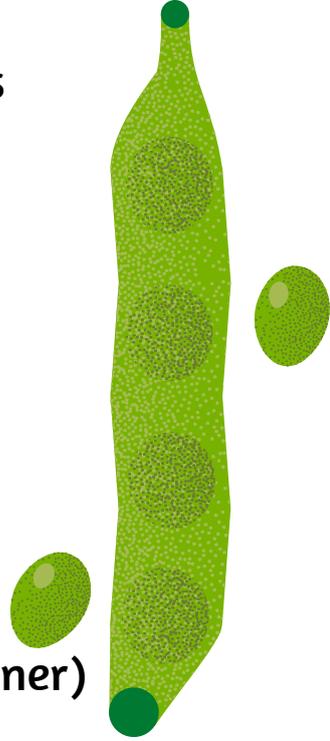
Servir chaud ou même froid avec une salade verte.

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.

Salade de fève au chèvre frais et aux œufs

- 8 cl d'huile d'olive
- 2 kg de fève fraîches
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 oignon
- 2 œufs durs
- 3 cl de vinaigre de xérès
- 1 brin de sarriette ou de thym
- Pain de campagne aillées (pour accompagner)
- Sel
- Poivre



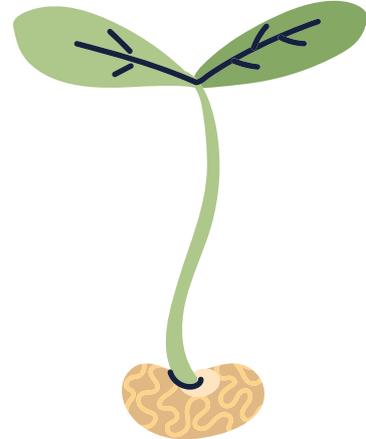
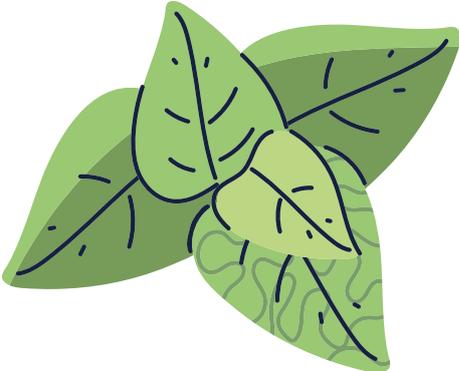
Émincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez les œufs durs en rondelles et écossez les fèves.

Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Égouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau.

Revenez au saladier. Versez l'huile d'olive sur les oignons. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les œufs durs écalés et coupés en quartiers. Salez et poivrez.

Couvrez le saladier de film étirable. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.



Salade de fèves à la menthe

Ingrédients:

- Ail en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 600g de fèves
- 200g de feta
- 1/2 bouquet de menthe

Étape 1

Cuire les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant environ 7 minutes.

Étape 2

Égoutter les fèves et les refroidir sous l'eau froide. Les peler en les pinçant entre le pouce et l'index.

Étape 3

Faire une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et une pincée d'ail en poudre.

Étape 4

Ciseler la menthe et détailler la feta en cubes.

Étape 5

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et servir.