



JEUDI 22 AVRIL 2021



# La feuille de chou n°1063

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 :** Mesclun, blette, poireau, navet botte, pomme de terre

**Petits paniers à Saint-Brice :** Mesclun, blette, poireau, navet botte, pomme de terre

**Petits paniers à Saint-Leu :** Mesclun, poireau, navet botte, pomme de terre

**Petits paniers à Ezanville :** Mesclun, salade, poireau, pomme de terre, carotte

**Petits paniers à Novéal :** Mesclun, blette, pois gourmand, poireau, pomme de terre

**Grands paniers à Bouffémont :** salade, blette, pois gourmand, poireau, navet botte, pomme de terre, menthe, rhubarbe

**Grands paniers à Saint-Brice :** salade, blette, pois gourmand, poireau, navet botte, pomme de terre, menthe, rhubarbe

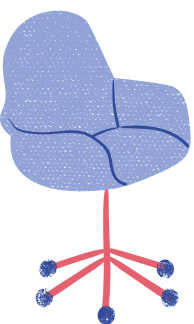
**Grands paniers à Saint-Leu :** salade, blette, pois gourmand, poireau, navet botte, pomme de terre, menthe, rhubarbe

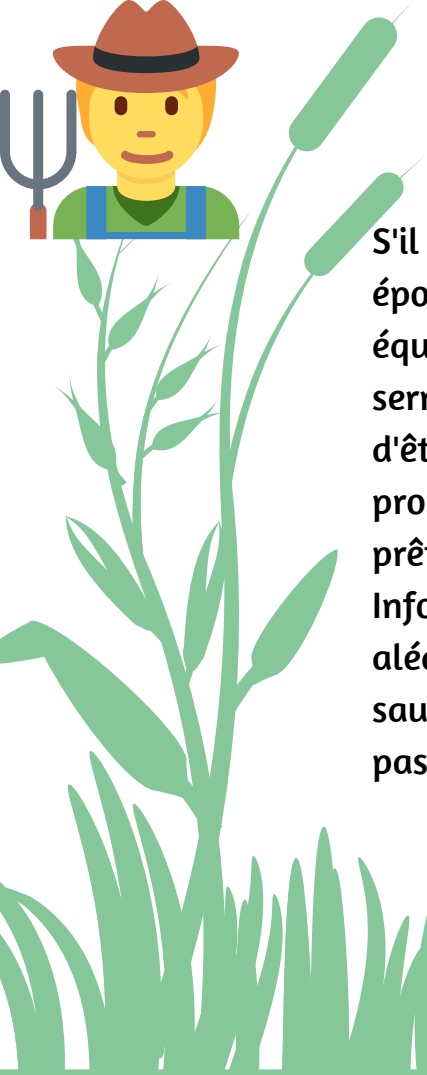
**Grands paniers à Ezanville:** salade, blette, poireau, navet botte, pomme de terre, menthe, coulis de tomate, rhubarbe

## Appel aux dons:

Plaine de Vie est à la recherche de chaises de bureaux. Parfois certaines entreprises renouvellent leur mobilier et se débarrassent de leurs anciennes chaises; elles peuvent tout aussi bien dormir au fond de votre cave; nous sommes là pour leur redonner une seconde vie.

Merci d'avance!





## Quelques nouvelles des champs:

S'il y a du travail toute l'année en maraîchage, le printemps est une époque charnière pour amorcer les saisons suivantes. Actuellement, les équipes plantent les premières courgettes et les premières tomates sous serre à Ezanville pour cet été. A Saint-Brice, toute l'irrigation est en train d'être installée et les choux commencent à être plantés pour l'hiver prochain. Petite nouveauté cette année: les artichauts! S'ils ne sont pas prêts pour cet automne, ils le seront pour l'année prochaine.

Info météo: Avec le gel soudain de ce mois-ci, malgré la préparation à cet aléa, nous avons perdu près de 400 pieds de tomates. Nous en avons sauvé beaucoup mais les pieds les plus avancés n'ont malheureusement pas résisté à l'intempérie. Pas de panique, il y en aura cet été néanmoins!

La Fondation VINCI pour la Cité  
soutient l'association PLAINE DE VIE sur 2021

FONDATION  
D'ENTREPRISE  
VINCI  
POUR LA CITÉ



La Fondation VINCI pour la Cité soutient PLAINE DE VIE en 2021. Nous sommes parrainés par Martine VASTEL, salariée de l'entreprise VINCI Construction Terrassement, filiale du groupe VINCI. Nous avons déjà pu travailler ensemble avec elle lors d'une journée citoyenne à Plaine de Vie et cette année Martine VASTEL a accepté de nous parrainer sur notre projet d'investissement et notre demande de cofinancement de 10 000€ par la Fondation VINCI pour la Cité. Nous venons tout juste d'avoir une réponse positive et nous vous faisons partager cette annonce.

### A propos de la Fondation d'entreprise VINCI pour la Cité

Créée en 2002, la Fondation VINCI pour la Cité soutient des projets associatifs qui apportent des solutions en faveur de l'insertion sociale et professionnelle des personnes les plus démunies. Elle encourage les initiatives au plus près des territoires d'intervention des entreprises VINCI et illustre la volonté du Groupe d'être un partenaire durable des citoyens et des communautés pour lesquels il conçoit, bâtit et gère de nombreux ouvrages et infrastructures. Le réseau des Fondations et Fonds VINCI compte aujourd'hui 15 structures de mécénat en France et à l'international. Elles apportent systématiquement un double soutien : une aide financière et l'engagement des salariés du groupe VINCI. A ce jour, plus de 4560 projets ont été soutenus, plus de 6500 salariés se sont engagés et plus de 65 millions d'euros d'aides ont été attribuées.

# 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)

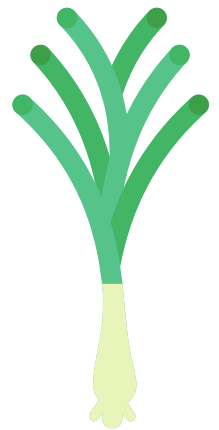
*Le réseau adhérents*

## Salade de poireaux crus

Une salade inhabituelle avec un légume qui se mange le plus souvent cuit, mais le poireau cru est excellent pour la santé!

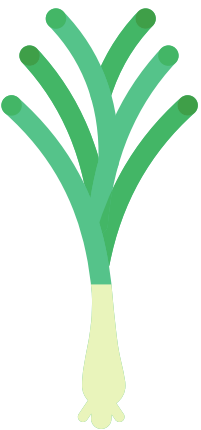
### Ingrédients ( pour 4 ):

- 2 Poireaux
- 2 Échalotes
- 1 Citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre



### Préparation :

- Préparer les poireaux en retirant les parties vertes des feuilles et la première couche. Retirer également les racines
- Couper le blanc des poireaux en très fines tranches de 1 à 2 mm, jusqu'au vert et mettre dans une jatte :



- Éplucher les échalotes, les hacher et les ajouter aux poireaux
  - Ajouter le jus du citron et mélanger
  - Ajouter de l'huile d'olive
  - Saler et poivrer
- Bien mélanger le tout et laisser reposer
- Servir

- Préparer la salade une heure avant de servir afin que les poireaux "cuisent" légèrement avec les condiments, et la retourner au moins une fois

### Accompagnement :

- Cette petite salade fraîche pourra accompagner d'autres types de salades et ainsi leur donner un peu plus de croquant, par exemple salade de pommes de terre, de céleri...

## Blettes à l'indienne

- 3-4 branches de blettes (séparer blanc et vert)
- 2 gousses d'ail en morceaux
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 petit piments verts (1 pincée de piment en poudre)

### Préparation

Faire chauffer une grande poêle ou fait tout.

Verser un peu d'huile et quand elle est chaude mettre les graines de cumin et l'ail et le piment.

Ajouter les cotes de blette émincées et remuer.

Ajouter le curry, le curcuma et un peu d'eau.

Couvrir et laisser cuire 5-6 minutes.

Ajouter le vert des blettes et du sel, puis couvrir et laisser cuire environ 10 minutes à feu moyen.

Vérifier la cuisson.

Ajouter une cuillère à soupe de jus de citron et éteindre le feu.

