

JEUDI 24 JUIN 2021

La feuille de n°1072

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



01.39.35.27.36

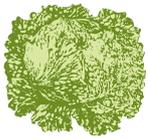


Contenu des paniers:



Petits paniers : courgette, fève, pomme de terre nouvelle, fenouil, concombre

Grands paniers : Salade, courgette, pomme de terre, fève concombre, fenouil, betterave botte, oignon botte



Info de dernière minute:

Les paniers du point de dépôt de Bouffémont seront à récupérer chez M. Boussange à l'adresse que vous connaissez déjà :) Merci de votre compréhension. Tatiana du réseau des adhérents

Retour sur la journée Porte Ouverte

Merci à tous d'être passés nous voir ! Nous avons eu beaucoup de chance par rapport à la météo ; il se mettait juste à pleuvoir lorsque nous rangions. Soleil, convivialité étaient au rdu pour le plaisir de tou(te)s.

La gagnante du concours photo est Dominique Lathière Lavergne avec sa photo illustrant le thème "ils sont fous ces légumes".

Le marché local réunissait les stands suivants:

- les sacs de Réjane,
- les livres de Jeanne Taboni Mizzerazzi,
- Artisans du Monde,
- Nos meilleures courses,
- les produits monastiques d'Eole Agape,
- et les légumes bio et plants de Plaine de Vie.

La tombola vous a probablement gâté et vous avez peut-être eu la chance de recevoir des places pour Sherwood Park, un micro-ondes, une imprimante ou encore des bons cadeaux de chez Truffaut. Si non, avez-vous eu le scotch en forme de fleur qui ornera votre bureau ou le taille crayon en forme de cabine téléphonique anglaise ? Une chose est sûre, c'est que quelque soit le cadeau que vous avez reçu, l'achat de vos tickets gagnants représente un don pour l'association; aussi, nous vous remercions d'y avoir participé.

De nombreux enfants emplissaient le jardin pédagogique et participaient avec joie aux animations (jeu de piste, création de couronnes de lierre et fleurs, pêche dans la mare et atelier sur les insectes.)

Notre encadrant en maraîchage nous a initié au compost grâce à son expertise de maître composteur, suivi de Matthieu, notre chef de culture, qui nous a régalié avec la visite de ses plantations.

L'événement s'est clôturé avec une animation musicale de François, qui a pu ravir petits et grands. Vous pourrez bientôt découvrir une petite vidéo de l'événement.





La rubrique alimen'terre

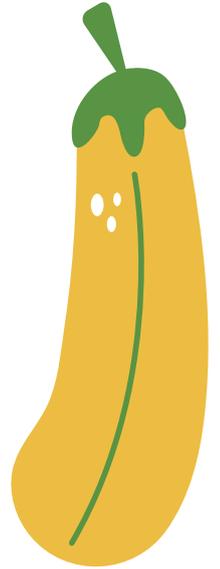
Si vous aussi vous avez réalisé de bons plats avec les légumes de Plaine de Vie, ou si vous avez réalisé des recettes de la feuille de chou n'hésitez à nous les faire partager. Vous pouvez nous envoyer par mail vos recettes avec des photos de votre plat :

adherents@plainedevie.org

Le réseau adhérents

Galettes de courgettes à la feta

- Courgettes : 400 g
- Oignon : 1
- Oeufs : 2
- Feta: 60 g
- Chapelure: 4 cuillères à soupe
- Persil: 1/2 bouquet
- Ail: 1 gousse
- Sel, poivre

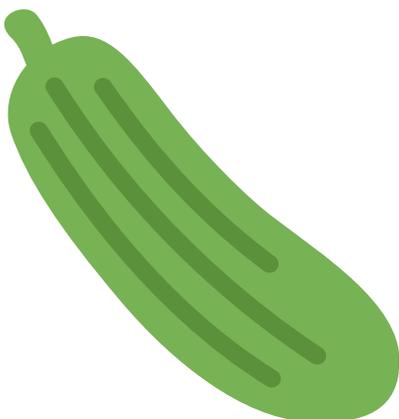


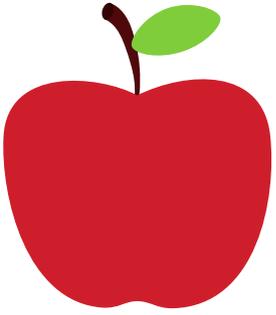
Préchauffez le four à 210°. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Rincez puis épluchez la courgette. Râpez celle-ci en fines lamelles. Pelez et émincez finement l'oignon. Emiettez la feta. Pelez et hachez la gousse d'ail. Hachez le persil.

Dans un récipient, mélangez la courgette et l'oignon. Ajoutez les oeufs, les miettes de feta, la chapelure, l'ail et le persil. Salez et poivrez le tout. Mélangez énergiquement la préparation.

Sur le papier sulfurisé, formez des petits tas de préparation en les espaçant. Aplatissez légèrement ceux-ci. Enfournez durant 7 minutes avant de retourner les galettes et de prolonger la cuisson de 7 minutes.





Jus de pomme, carotte et fenouil

Ingrédients

- . 4 pommes
- . 200 g de fenouil
- . 20 cl de jus de carotte bio
- . le jus de 2 citrons verts
- . 4 pincées de sel ou de sucre suivant votre goût

Préparation

Lavez et hachez finement le fenouil. Ensuite mixez-le avec le jus de carotte bio, puis filtrez-le.

Pelez, épépinez et coupez les pommes en petits morceaux.

Mixez-les ensuite finement avec le jus de carotte au fenouil et le jus des citrons verts.

Servez très frais, légèrement salé ou légèrement sucré avec de la glace pilée.

