

JEUDI 27 MAI 2021

La feuille de n°1068

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 : Laitue en mélange, fève, pois gourmand, carotte botte, pomme de terre nouvelle

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

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

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

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, courgette, pomme de terre nouvelle

Grands paniers à Bouffémont : Laitue en mélange, salade, fève, pois gourmand, carotte botte, courgette, pomme de terre nouvelle, rhubarbe

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

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

Grands paniers à Ezanville: Laitue en mélange, salade, pois gourmand, carotte botte, pomme de terre nouvelle, courgette, rhubarbe, ciboulette



Les premières tomates formées! Le compte à rebours a commencé avant de les voir arriver dans vos paniers! Les pommes de terre quant à elles sont récoltées et déjà dans vos paniers!





Je retiens la date dans mon agenda!



Samedi 19 juin 2021

De 11h à 18h

Journées Portes Ouvertes de Plaine de Vie

Selon le sondage auquel bon nombre d'adhérents ont répondu, 42.10% n'ont jamais participé à la journée Portes Ouvertes. Ne serait-ce pas l'année pour pousser l'expérience Plaine de Vie un peu plus loin et découvrir ce qui se trame sur nos terrains?! Si bien sûr! D'autant que nous avons reculé la date pour être sûrs que l'événement puisse être maintenu. reste plus qu'à avoir le beau temps au rendez-vous et vous bien entendu!! La journée Porte Ouverte aura lieu le 19 juin dans le cadre des journées nationales de l'Agriculture. Une belle occasion de se retrouver dans un cadre convivial et respectueux de l'environnement. Au programme, nous prévoyons des ateliers nature gratuits, une tombola 100% gagnante, une visite des terrains, une sensibilisation sur l'art du compostage, et des rencontres avec artisans locaux.

A bientôt!

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

Houmous ou tartinade de fèves

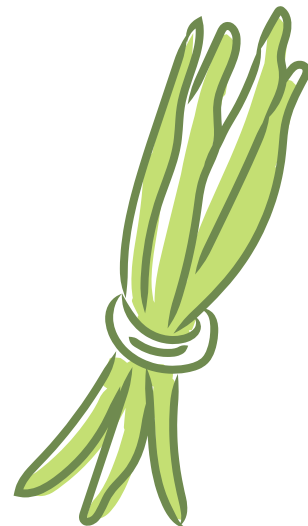
Ingrédients : 4 Pers.

- 300g fèves bio
- 1 c. à soupe de graines de tournesol bio
- le jus d'1/4 de citron bio
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- sel-cumin

Préparation :

Préparation 15 min

Cuisson 10 min



Mettez à tremper les graines de tournesol pendant la préparation des fèves.

Faites cuire les fèves 5 à 10 min dans de l'eau bouillante salée.

Egouttez et laissez refroidir.

Versez les fèves dans un mixeur avec les graines de tournesol égouttées, le jus de citron, le sel, le cumin et la gousse d'ail dégermé.

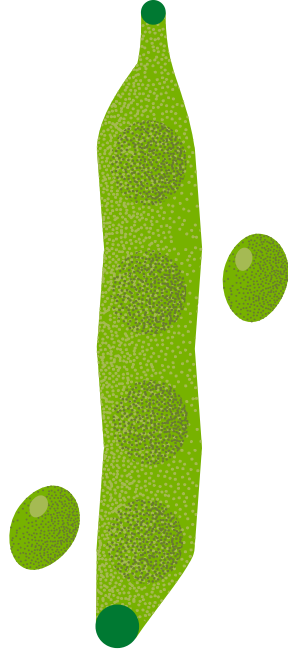
Cake aux fanes de carotte

Pour 8 personnes (en entrée ou apéritif)

Préparation 15 min – cuisson 45 min

INGRÉDIENTS

- les fanes de carottes d'une botte
- 1 oignon blanc
- 4 œufs
- 200 g de farine (blanche T55/T65 ou bise T80)
- 1 sachet de levure chimique
- 7 cl d'huile d'olive (ou d'autres huiles adaptées à la cuisson !)
- 12cl de lait
- 100 g de fromage râpé
- sel, poivre



PRÉPARATION

- 1- Préchauffez votre four à 180°C (th.6).
- 2- Lavez les fanes de carottes et retirez les plus grosses tiges. Coupez-les finement (ou utilisez un mixeur).
- 3- Épluchez l'oignon puis émincez-le finement (ou mixez). Vous pouvez également incorporer les tiges bien vertes.
- 4- Dans un saladier, mélangez la farine et la levure, puis incorporez les œufs, le lait, l'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez le fromage, les fanes et l'oignon et assaisonnez.
- 5- Dans un moule à cake huilé et fariné, versez le mélange. Enfournez et laissez cuire le cake 45 min à 180°C (th.6). À la fin de la cuisson, vérifiez avec la lame d'un couteau, si elle ressort sèche, votre cake aux fanes de carottes est cuit. Sortez-le et démoulez-le.

Peut se servir chaud avec de la salade et un filet de vinaigrette au vinaigre balsamique, ou froid pour l'apéritif.

Pour ajouter un peu de couleur, vous pouvez intégrer quelques carottes (râpées ou hachées grossièrement) dans le mélange.

Vous pouvez également mélanger les saveurs en ajoutant un peu de bacon ou de la feta.



Tarte tatin de choux raves et courgettes au romarin

- 6 personnes

- 10 min.

- 30 min.

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée

- 240 g de courgettes (la variété utilisée ici est de couleur jaune)

- 320 g de choux raves

- 1 cuillère à soupe de romarin

- 1 cuillère à soupe de miel liquide

- 1 cuillère à soupe de jus de citron

- 3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive

- sel, poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 200°.

Tranchez vos légumes à l'aide d'une mandoline. Faites cuire le chou rave à la vapeur.

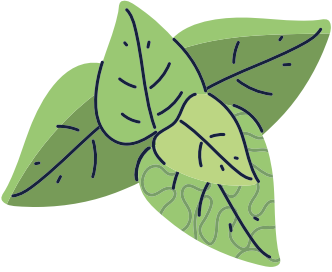
Le temps de cuisson est d'environ 10 minutes mais surveillez car les légumes doivent restés croquants (ou au cuit-vapeur pour micro-ondes pendant 5 minutes à puissance maximale).

Dans une grande poêle verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites revenir les tranches de courgettes pendant 5 minutes.

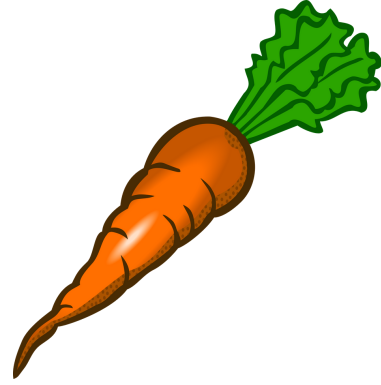
Tapissez le fond d'un plat à tarte avec une cuillère à soupe de miel, ajoutez la cuillère à soupe de jus de citron et celle d'huile d'olive. Terminez par saupoudrer de romarin.

Disposez les tranches de légumes en rosace sur le fond du plat à tarte. Assaisonnez et recouvrez de pâte feuilletée et enfournez pour 30 minutes.

Servez chaud.



Pesto de fanes de carottes et menthe



- 30 grammes(s) de graines de tournesol
- 1 botte(s) fanes de carottes
- 1 bouquet(s) de menthe
- 1/2 jus de citron
- 120 grammes(s) d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Si vous le souhaitez, torréfiez les graines de tournesol à la poêle pendant 4 min 30 environ.

Lavez les feuilles et ôtez les grosses tiges.

Placez dans le bol les graines, les fanes et les feuilles de menthe.

Mixez.

Raclez les parois du bol.

Ajoutez le jus d'un demi citron et l'huile.

Assaisonnez.

Pour éviter les éclaboussures dans le couvercle, couvrez le bol avec du film alimentaire.

Mixez.

Raclez les parois du bol et mixez à nouveau.

Transvasez dans un récipient. Rectifiez l'assaisonnement.

Couvrir d'huile pour conserver au réfrigérateur ou mieux, sous vide.

Gâteau à la rhubarbe façon tatin

120 g de sucre semoule

150 gr de sucre roux de canne

170 g de beurre

250 g de farine

550 g de rhubarbe nettoyée

3 œufs

150 ml de lait

1 paquet de levure chimique

1 pincée de fleur de sel

Préchauffer le four à 180°C.

Laver, éplucher la rhubarbe et la découper en tronçons de 1,5-2 cm.

Dans un moule à charnière, mettre le sucre semoule et 70 g de beurre. Mettre au four une dizaine de minutes jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Sortir du four et mettre la rhubarbe coupée en tronçons.

Travailler les 100 g de beurre pommade avec le sucre roux, ajouter les œufs. Ajouter la farine, la levure, le lait, le lait. Bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Verser le tout sur la rhubarbe et enfourner pendant environ 45 minutes.

Lorsque le gâteau est cuit attendre 10 minutes avant de le démouler sur le plat de service.