

JEUDI 1ER AVRIL 2021



La feuille de chou n°1060



42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

01.39.35.27.36



Plaine de vie
Cultivons la solidarité



Tout se joue avant 18h alors on vous accueille à Ezanville pour un quart d'heure vitaminé.
Pour ceux et celles qui sont dans l'impossibilité de venir le jeudi avant 18h, merci de nous prévenir par mail sur adherents@plainedevie.org ou par sms au 07 82 44 06 54.

Pour les adhérents de Saint-Brice, merci d'appeler directement le magasin Natureo au 01 34 04 16 20 afin qu'ils puissent mettre votre panier de côté pour le lendemain.

A Bouffémont, l'adresse de livraison est chez M. et Mme Barbier.

Merci d'avance,

Tatiana, du réseau des adhérents

Contenu des paniers :

Petits paniers à Bouffémont* : Salade, mesclun, épinard, poireau, carotte, oignon botte

Petits paniers à Saint-Brice : Salade, mesclun, épinard, poireau, carotte, oignon botte

Petits paniers à Saint-Leu : Salade, mesclun, chou pak choï, poireau, pomme de terre, carotte, oignon botte

Petits paniers à Ezanville : Salade, mesclun, radis, épinard, navet botte

Petits paniers à Novéal : Salade, mesclun, chou pak choï, poireau, carotte, pomme de terre, oignon botte

Petits paniers à Sarcelles: Salade, mesclun, chou pak choï, poireau, carotte, pomme de terre, oignon botte

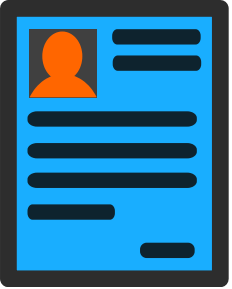
Grands paniers à Bouffémont : salade, mesclun, chou pak choï, radis, épinard, pomme de terre, carotte, oignon botte

Grands paniers à Saint-Brice : salade, mesclun, chou pak choï, radis, épinard, pomme de terre, carotte, oignon botte

Grands paniers à Saint-Leu : salade, mesclun, chou pak choï, radis, épinard, pomme de terre, carotte, oignon botte

Grands paniers à Ezanville: salade, mesclun, chou pak choï, radis, épinard, pomme de terre, carotte, oignon botte

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



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:

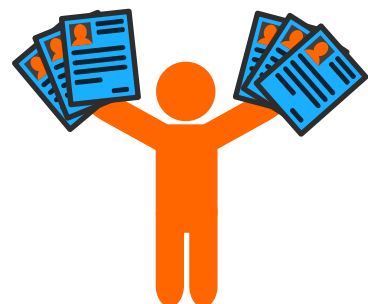
- Contribuer à la valorisation des missions de l'association en menant par exemple des interviews avec des salariés volontaires dans le but de revenir sur leur itinéraire de vie.
- Participer ainsi au renforcement du lien entre la structure et les salariés en insertion, et préparer un panorama des itinéraires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

Le réseau adhérents



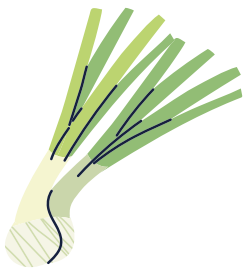
Cette semaine, petit coup de coeur pour l'oignon cébette. Vous me direz cébette comme bonjour. Cette plante herbacée du Midi similaire à la ciboulette et utilisée pour ses tiges riches en arômes.

Comment cuisiner les cébettes ?

Traditionnellement, ce sont surtout les tiges de la cébette qui sont utilisées en cuisine, de par leur qualité d'herbes aromatiques, au même titre que la ciboulette ou l'échalote. Parfaites pour une poêlée de légumes, les cébettes peuvent aussi relever le goût de plats asiatiques ou encore d'une omelette. Dans d'autres cas, son bulbe peut également se cuisiner, comme c'est le cas dans la salade niçoise, où il se déguste cru et tranché en fines lamelles.

Dans certaines régions, les cébettes sont aussi cuisinées comme des légumes d'accompagnement, en étant préparées et poêlées de la même façon que ces derniers.

L'omelette aux cébettes



12 œufs,
1/2 verre d'eau,
2 bottes de cébettes,
du beurre,
de l'huile d'olive,
du sel et du poivre.

Commencez par laver les cébettes à l'eau claire, puis retirez leur première peau. Coupez le haut des tiges vertes pour enlever la partie trop sèche, et ciselez le reste en fines rondelles. Dans une poêle chauffée avec de l'huile d'olive, faites revenir vos rondelles de cébettes durant quelques minutes, le temps de les laisser colorer, puis ajoutez une noisette de beurre. Lorsque c'est fait, versez un 1/2 verre d'eau dans la poêle, et recouvrez l'ensemble avec un couvercle pour que les cébettes deviennent fondantes. En parallèle, fouettez les œufs dans un récipient, et assaisonnez-les à votre convenance. Revenez à votre poêle, et incorporez la préparation en mélangeant

Tarte aux épinards

Temps de préparation

10 min

Temps de cuisson

50 min

temps Total

1 heure

Ingrédients

1 pâte brisée maison ou du commerce
1 botte d'épinards préalablement blanchi
2 oeufs
crème liquide 200 ml
1 gousse d'ail
sel, poivre
noix de muscade
1 grosse poignée de fromage râpée
2 c-a-soupe de farine

Instructions

Étaler la pâte brisée sur un moule a tarte amovible de préférence. Piquer avec une fourchette le fond de tarte déposer du papier sulfurisé ainsi que des légumes secs. Précuire 15 minute environ à 180 C.

Pendant ce temps préparer la garniture. Dans un saladier battre les oeufs.

Dans un bol verser la crème liquide ainsi que la farine, bien mélanger (s'il reste des grumeaux passer au chinois).

Verser la crème liquide dans le mélange oeuf. Saler, poivrer. Ajouter la pincée de noix de muscade.

Ajouter l'ail écrasé ainsi que le fromage râpée (j'utilise du gruyère mais on peut prendre de la Mozzarella).

Disposer les épinards bien égoutté (c'est important de retirer l'eau des épinards).

Verser le mélange de crème et oeufs.

Saupoudrer de fromage râpé sur la surface.

Cuire dans un four a 180 C durant 40 minute environ ou jusqu'à obtenir une surface dorée.

Servir chaud !

Flammiche au pak choy et pommes de terre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de pommes de terre (9SP)
 - 3 oeufs (7SP)
 - 2 échalotes (0SP)
- 300 g de chou pak choi ou poireau (0SP)
 - 1 cc d'huile d'olive (1SP)
- 100 g de tofu soyeux ou 1 skyr (1SP)
 - 20 g de comté râpé (3SP)
 - muscade
- 75 g de bacon fumé (1SP)
 - sel, poivre

Eplucher les pommes de terre et les râper avec une grille à petits trous. Les presser entre vos mains pour éliminer le maximum d'eau.

Débarrasser dans un cul de poule, assaisonner, ajouter un oeuf et bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule chemisé de papier sulfurisé de 20 cm de diamètre (j'ai utilisé un cercle à tarte posé sur une plaque de cuisson).

Enfourner 20 min dans un four préchauffé à 190°C.

Pendant ce temps, laver le chou et l'émincer en fines lamelles.

Dans une poêle, faire suer à feu doux l'échalote finement ciselée.

Ajouter le chou et remuer régulièrement pendant 10 min. Réserver.

Dans un cul de poule, fouetter les deux oeufs restants avec le tofu soyeux.

Ajouter la préparation au chou et le bacon coupé en lanières. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, et ajouter de la muscade.

Débarrasser la préparation sur la base à la pomme de terre, et enfourner de nouveau pendant 25 min.

Parsemer de comté râpé et passer sous le grill pendant 2 min.

Poêlée de pak choy

Accompagnement pour 4 personnes:

2 gousses d'ail
1 piment mi-fort
6 pak choï
2 cs d'huile d'arachide
0,5 dl d'eau
2 cs de sauce soja
4 cs de sauce aigre-douce

Préparation:

env. 20 minutes

Hacher finement l'ail et découper le piment, avec ou sans graines, en rouelles épaisses.
Couper les choux pak-choï en deux et tailler la partie supérieure des feuilles.

Saisir les choux dans l'huile durant env. 1 min. Ajouter l'ail et le piment et poursuivre brièvement la cuisson. Mélanger l'eau, la sauce soja et la sauce aigre-douce. Verser le tout dans la poêle. Faire cuire les légumes à feu moyen et à couvert durant env. 10 min, en les gardant croquants. Assaisonner de sauce soja.