



Partager



Faire suivre

Jeudi 1er juillet 2021

Feuille de chou n° 1073

Contenu des paniers :



Petits paniers : *salade, courgette, fève, concombre, oignon botte, ciboulette*

Grands paniers **St Leu, Bouffémont, St Brice** : *Salade, courgette, fève, concombre, fenouil, oignon botte, ciboulette, chou rave, aubergine, rhubarbe*

Grands paniers **Ezanville** : *Salade, courgette, fève, concombre, fenouil, oignon botte, ciboulette, chou rave, rhubarbe*

"En direct des terrains " :

- On nous raconte que les choux de ST BRICE sont très appréciés par une multitude de pigeons gourmands, voire gourmets, et qu'il faut déployer des trésors d'ingéniosité pour conserver tout le monde en bonne santé...



VS



- Aux dernières infos :

Nos "records" de début de saison ...déjà récoltés :

1 Tonne de Pommes de terre nouvelle
1,2 Tonne de courgettes
1 Tonne de Fèves
1500 salades

de quoi faire de beaux paniers non ?

Merci aux petites mains qui s'y

collent

APPEL AUX BONNES VOLONTES

Les **25000** premiers plants de **poireaux** sont bien arrivés....
reste à les replanter

vous pouvez nous contacter si vous avez une petite disponibilité bien sûr ;-)

Message aux adhérents de Bouffémont:

Les paniers du point de dépôt de Bouffémont pourront être récupérés chez

M. Boussange à l'adresse que vous connaissez déjà...ou pas ;-)

Tatiana du réseau des adhérents



Plaine de vie
Cultivons la solidarité





Sans engagement!

Opération Découverte

Commandez vos 4 paniers estivaux !
Du 1er juillet au 31/08/2021




15 € le panier
de légumes bio locaux



Pour réserver vos dates de paniers, merci de contacter le 01 39 35.27 36

Cette opération est valable pour toutes les personnes que vous connaissez et qui ne souhaitent pas s'abonner (tant pis pour eux:)); cela leur permet d'avoir un avant-goût des bons légumes bio et locaux (solidaires et savoureux) pendant l'été. N'hésitez pas à partager l'information autour de vous!



CCFD **TERRE SOLIDAIRE**
Soyons les forces du changement

CCFD - Caritas France - Le CCFD est un organisme d'assistance sociale et humanitaire. Terre Solidaire

L'EcFestival Solidaire

Avec *Laudato Si'* on change de monde !
Dans toute l'Île-de-France

**Randonnée, à la découverte d'alternatives
écologiques et sociales le Samedi 3 juillet**



Festival
des Alternatives

des randonnées pour découvrir
des alternatives en Île-de-France et à travers le monde

En collaboration avec :






ECO FESTIVAL SOLIDAIRE LE 03 JUILLET!

A l'occasion des 60 ans du CCFD-Terre Solidaire au service de la solidarité internationale, et en réponse à l'appel du Pape François à vivre une année Laudato Si', tournée vers le respect et la préservation de la Création, **venez participer à notre randonnée le samedi 3 juillet 2021 dans le Val d'Oise, dans le cadre de l'EcoFestival Solidaire.**

La randonnée, qui fera une boucle de 12 km, sera l'occasion d'aller à la rencontre de lieux d'alternatives souhaitables et heureuses, et de découvrir quelques-uns de nos partenaires œuvrant partout dans le monde sur des alternatives écologiques et sociales.

Boucle de 12 km au départ de Montmorency, programme :

- ▶ 9h30 : rendez-vous à Montmorency
- ▶ 10h30 : Café solidaire à Groslay
- ▶ 12h30 : visite d'une ferme pédagogique à Montmagny avec possibilité de repas
- ▶ 14h30 : départ vers le « 7 » à Montmorency et découverte de l'association La ClairiEre autour d'animations et de musique.

Infos pratiques :

- ▶ Pas de difficultés particulières à part quelques chemins étroits.
 - ▶ Prévoir de bonnes chaussures de marche.
- ▶ Possibilité de rejoindre la randonnée le midi à la ferme pédagogique.
 - ▶ Inscription obligatoire pour le repas du midi au prix de 6euros

Deux autres parcours vous sont également proposés :

- ▶ Une boucle sur Argenteuil avec la visite de trois sites.
- ▶ Un circuit en vélo (sous réserve) au départ de Cergy.

Vous êtes tous invités à nous rejoindre à 16h30 à Montmorency, y compris celles et ceux qui ne pourront s'inscrire à une randonnée.

Pour s'inscrire, veuillez cliquer ci-dessous:

<https://ccfd-terresolidaire.org/mob/agenda/le-3-juillet-randonnees-7001>

Retrouvez les recettes du moment sur notre [site](#)!



Houmous de courgettes

- 600 g de courgettes

- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- 1 c. à soupe bombée de fromage frais
- 2 c. à café de purée de sésame (tahin)
- 1/2 c. à café d'huile de sésame
- 1/2 c. à café rase de cumin en poudre
- 1/2 c. à café rase de coriandre fraîche ciselée
- Sel

Lavez les courgettes, puis coupez-les en tronçons sans les peler. Faites-les cuire à la vapeur pendant 5 min. Pendant ce temps, épluchez et écrasez l'ail. Quand les tronçons de courgettes sont cuits, égouttez-les dans une passoire, puis laissez-les refroidir.

Quand les tronçons de courgettes ont refroidi, mettez-les avec tous les autres ingrédients dans le bol d'un robot mixeur, puis mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir une purée bien lisse et homogène. Goûtez, puis rectifiez l'assaisonnement en sel ou en cumin si besoin.

Versez le houmous de courgettes dans un bocal en verre bien propre, puis conservez-le au frais jusqu'au moment de servir.

Anti pasti courgette

- 4 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 1 filet de vinaigre de vin blanc
- Sel

Commencez par laver les courgettes, coupez leurs extrémités puis sur une planche à découper, taillez des rondelles de courgettes d'un demi-centimètre d'épaisseur environ. Hachez finement les gousses d'ail puis ciselez le persil. Réservez.

Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen avec la cuillère à soupe d'huile d'olive et déposez-y délicatement les courgettes, les unes à côté des autres. Evitez qu'elles ne se chevauchent pour une meilleure cuisson. Laissez-cuire 3 minutes sur chaque face en appuyant légèrement sur les rondelles de courgettes à l'aide d'une spatule, pour les griller davantage.

Quand elles sont bien dorées, disposez les rondelles de courgette dans un plat avec des bords un peu haut en les faisant se chevaucher légèrement, comme pour une tarte aux pommes.

Ensuite, arrosez généreusement d'huile d'olive, puis versez un filet de vinaigre balsamique et terminez par un filet de vinaigre de vin blanc.

Saupoudrez d'ail haché et de persil ciselé puis couvrez avec un film plastique.

Laissez mariner au réfrigérateur pendant 6 heures.

Servez les antipasti courgette bien frais à l'apéritif directement dans le plat de service

avec des petites fourchettes à huitre pour les attraper facilement.

J'annule mes 7 paniers pour l'année 2021

[Feuille de chou disponible sur le site de Plaine de Vie en format pdf](#)

Faire un don à Plaine de Vie

Plaine de Vie

42 rue du chemin vert 95460 Ezanville
01.39.35.27.36

adherents@plainedevie.org

www.plainedevie.org

Fb: [Plaine de Vie](#)



Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).