



Jeudi 8 juillet 2021 Feuille de chou n° 1074

Contenu des paniers:



Petits paniers Noveal, Saint-Brice, Bouffémont, : salade, oignon botte, courgette, concombre, fenouil, persil, chou rave, basilic Petits paniers Saint-Leu, Ezanville: salade, oignon botte, courgette, concombre, fenouil, persil, chou rave

Grands paniers Saint-Brice, Bouffémont, Saint-Leu : Salade, oignon botte, courgette, concombre, fenouil, persil, chou rave, aubergine, rhubarbe, basilic, fève

Grands paniers Ezanville: Salade, oignon botte, courgette, concombre, tomate cerise, persil, chou rave, aubergine, rhubarbe, basilic, fève



Nous recherchons de bonnes âmes pour venir planter les 50 000 poireaux. Débutants acceptés! 01 39 35 27 36

maraichage@plainedevie.org

Vous voulez poireauter avec nous? Si vous avez toujours rêvé d'apprendre à planter du poireau, cette mission (bénévole) est taillée sur mesure pour vous! Merci de partager autour de vous!!









APPEL AUX DONS!

Sans transition, nous recherchons des objets aussi éclectiques qu'utiles à notre bon fonctionnement.

Les cagettes en bois nous sont très utiles pour confectionner les paniers du jeudi (notamment sur les points de dépôt).

Nous recherchons également une bétonnière électrique pour couler des pieds de béton de notre prochaine nouvelle serre. Ce serait idéalement pour le mois d'Août et pour un prêt seulement.

Enfin le clavier pourtant récent de Tatiana, menace à chaque touche de lui causer des crampes aux doigts, se verrait bien avec un clavier plus ergonomique pour pouvoir taper plus vite que son ombre (oui je parle à la troisième personne, je ne trompe personne hahaha)

Merci d'avance!

APPEL AUX TALENTS!

Nous recherchons un ou une bricoleuse pour changer un néon dans le hangar et en remettre 1 nouveau neuf

On aimerait également pouvoir changer le robinet de la cuisine aussi recherchons de talents en plomberie...

Si quelqu'un se sent concerné, qu'il nous contacte au 01 39 35 27 36 ou sur contact@plainedevie.org

Message aux adhérents de Bouffémont:

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

Boussange pour la dernière semaine. Ils retournent à partir d la semaine

prochaine chez M. Barbier.

Tatiana du réseau des adhérents



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. Cette opération inclut 4 paniers pour un total de 60 €. à régler sur place en chèque ou en espèces. N'hésitez pas à partager l'information autour de vous!

Mais qui se cache derrière la chicorée? Vous l'aurez peut-être reconnu, c'est Raoul, notre fidèle adhérent bénévole. Eh oui les salades sont énormes et peut-être avez-vous eu la chance d'en avoir une dans votre panier la semaine dernière.





Le temps clément du printemps a fait venir les aubergines plus tôt que d'habitude, pour votre plus grand plaisir n'est-ce-pas!



Assemblée Générale de Plaine de Vie



Jeudi 9 septembre 2021 De 20h30 à 23h00



Salle des cèdres 1 Rue du Maréchal Joffre 95330 Domont





Zaalouk de courgettes

- 1 grande courgette
- 2 tomates
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 morceaux de sucre (petits)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 c. à café de poivre

Hachez très finement la courgette.

Mettez l'huile dans une poêle à feu doux, ajoutez-y la courgette, salez, poivrez et faites suer.

Coupez les tomates en tous petits dés. Ajoutez-les sur la courgette et mélangez.

Ajoutez les épices, le sucre et faites réduire à feu très doux.

A la fin de la cuisson, hors du feu, ajoutez le persil et le vinaigre et un filet d'huile d'olive.

Choux-raves et fenouils rôtis au miel

- 2 choux-raves
- 8 fenouil fins ou 4 ou 2 fenouils coupés en 2 ou 4
- 12 branchettes thym
- 4 c. à café miel liquide
- 1 c. à soupe huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre noir
- 1 verre eau

Instructions

Laver et couper en 6 les choux-raves

Laver et éplucher les fenouils. Les fendre en 2 ou en 4 s'ils sont gros.

Répartir les légumes sur une plaque allant au four.

Parsemer de thym, de fleur de sel, de poivre.

Arroser d'un filer de miel tous les légumes.

Arroser d'un filet d'huile d'olive tous les légumes.

Verser un verre d'eau au fond de la plaque.

Enfourner et allumer le four à 200°C.

Laisser cuire 20 à 25 minutes dès que le four est chaud (arrivé à la bonne température).

Retourner les légumes de temps en temps. (2 -3 fois)

Déguster chaud avec une salade, des céréales et des légumineuses (quinoa, riz, boulgour, etc.) ou avec une viande blanche ou un poisson.

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

<u>adherents@plainedevie.org</u> <u>www.plainedevie.org</u> Fb: <u>Plaine de Vie</u>









Want to change how you receive these emails? You can <u>update your preferences</u> or <u>unsubscribe from this list</u>.