

# Jeu*di* 9 décembre 2021

# La feuille de n°1096

### Contenu des paniers :

**Petits paniers :** courge, pomme de terre, poireau, sauce tomate

**Grands paniers :** courge, pomme de terre, betterave, panais, poireau, chou, mesclun

Retour sur le marché de Noël du 2 décembre:

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants du marché de Noël tant les exposant(e)s que les adhérents, salariés, anciens salariés, bénévoles...tout ce petit monde qui fait que chacun repart chez soi le sourire aux lèvres et heureux d'avoir pu échanger, écouter un peu de musique bu un vin chaud...

### Les photos de la semaine:

Un air de fêtes flotte au-dessus de la Plaine depuis le marché de Noël. Chaque événement rapproche un peu plus les gens et cela fait chaud au coeur.



Vous n'avez pas encore trouvé d'idée cadeau pour vos proches ? Et si cette année, vous offriez des paniers de légumes bio, locaux et solidaires ?

**Offre de 2 paniers bio de base : 25 €**  
**Offre de 4 paniers bio de base : 50 €**

Les paniers sont à retirer à Ezanville le jeudi entre 16h et 19h.

Pour réserver votre carte cadeau, merci de contacter Tatiana au 01 39 35 27 36 ou sur [adherents@plainedevie.org](mailto:adherents@plainedevie.org)



**Qui sommes-nous?**  
*Plaine de Vie est une association inscrite dans le domaine de l'insertion par l'Activité Economique. A partir de travaux de nature, elle assure l'insertion professionnelle de personnes éloignées de l'emploi, vivant sur le territoire du Val d'Oise. Depuis 1998, Plaine de Vie est aussi engagée dans une démarche de développement durable. Les réalisations sont effectuées par des interventions douces et des pratiques respectueuses visant à minimiser l'impact sur l'environnement.*

**ASSOCIATION PLAINE DE VIE**  
42 rue du chemin vert - 95 460 Ezanville  
Tel: 01.39.35.27.36 Mail: [adherents@plainedevie.org](mailto:adherents@plainedevie.org)  
Facebook: [www.facebook.com/plainedevie.ezanville](https://www.facebook.com/plainedevie.ezanville)

### Savez-vous où vous en êtes de vos annulations de paniers?

Comme vous le savez, l'abonnement aux paniers se base sur 45 paniers. Vous devez donc annuler 7 paniers. Si vous êtes arrivé(e) en cours d'année, cela se calcule au prorata du nombre de semaines restantes.

Si vous n'avez pas annulé tous vos paniers, il y aura une régulation tarifaire en début d'année prochaine à raison de 10.80 € par panier de base supplémentaire et de 18.80 € par panier familial supplémentaire.

Merci de votre attention.

N'hésitez pas à me solliciter pour voir où vous en êtes.

Sur les points de dépôt de Saint-Brice, Bouffémont, Saint-Leu et Noveal,

### Tarifs 2022:

Chers adhérents, L'année 2022 n'a jamais été si proche et il est temps de vous informer de certaines choses à propos de votre panier de légumes bio, locaux, solidaires (et savoureux:))

Le CA a pris la décision d'augmenter les prix des paniers, sans toucher au prix de l'adhésion à l'association qui restera donc à 40€ pour l'année civile. Il est important d'effectuer cette réévaluation chaque année pour prendre en compte l'évolution du prix des matières premières et des coûts de personnel.

A partir de janvier 2022, votre abonnement mensuel passera donc à :

**41.25 € pour les paniers de base**

**71.25 € pour les paniers familiaux**

Nous restons bien sûr à votre disposition pour tout complément d'information.

Attention ! Le renouvellement se fait automatiquement donc merci de nous faire parvenir un courrier ou mail au cas où vous souhaiteriez résilier.

Tatiana, du réseau des adhérents

### Cuisine en famille

15 décembre 2021  
14h à 16h

*L'une des périodes les plus festives de l'année approche à grand pas et quoi de mieux que de passer un délicieux moment en famille*

Tarif : 2 €/personne  
Lieu : Plaine De Vie  
42 rue du chemin vert  
EZANVILLE

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



### Crumble aux poireaux facile

- 6 Poireaux
- 100g de parmesan
- 100g de Farine
- 80g de Beurre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180° C. Lavez et coupez les poireaux dans la longueur puis émincez-les.
2. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les poireaux à l'étouffée durant 20 minutes. Assaisonnez.
3. Dans un saladier, ajoutez le beurre, la farine et le parmesan. Mélangez le tout à la main afin d'obtenir un mélange sableux. Disposez les poireaux cuits dans un plat à gratin et recouvrez-les de pâte à crumble. Enfouez pour 30 minutes et servez chaud.

### Quiche aux carottes, poireaux et 4 épices

- 4 Carottes
- 1 pâte brisée
- 2 poireaux
- 4 œufs
- 30 cl de lait
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de mélange 4 épices
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 220° C. Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
2. Rincez, épluchez et coupez les carottes en petits morceaux. Lavez et émincez les poireaux. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir les légumes. Assaisonnez.
3. Pendant ce temps, dans un saladier, battez les œufs avec le lait puis ajoutez le mélange 4 épices, salez et poivrez.
4. Disposez les légumes sur le fond de tarte, versez la préparation aux œufs puis enfouez pour 45 minutes. Servez la quiche avec une salade verte.

[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](mailto:adherents@plainedevie.org)  
[www.plainedevie.org](http://www.plainedevie.org)  
Fb: Plaine de Vie

