Si vous n'arrivez pas à lire ce message, voir ce mail dans votre navigateur

La feuille de n°1105

Jeudi 10 février 2022

Contenu des paniers :

Petits paniers : courge, pomme de terre, carotte, radis noir, salade/mesclun

Grands paniers : courge, pomme de terre, carotte, céleri rave, betterave, navet, chou, mesclun

Nos meilleures courses: courge, pomme de terre, carotte, céleri rave, betterave, navet, chou, mesclun

Chers adhérents,
L'association vous propose des sacs de pommes de terre de 10 kg à 25 €, soit 2,5 € le kg.
Il y aura également des carottes à 3 € le kg.
Évidemment, il n'y en aura pas pour tout le monde…
Si vous souhaitez passer commande dès maintenant, n'hésitez pas à m'envoyer un message sur adherents@plainedevie.org
Merci d'avance,
Tatiana, du réseau des adhérents
07 82 44 06 54

Les ateliers-formations en espaces verts de retour en 2022!
Le retour tant attendu d'Hélène notre coordinatrice en espaces verts est arrivé! Elle nous revient en pleine forme après son congé maternité! Les formations sont également de retour avec une première date le vendredi 25 février pour la découverte de la taille des rosiers. La prochaine formation sera le 11 mars avec la taille des arbustes à floraison estivale.
N'hésitez pas à vous rapprocher de nous pour plus d'informations!
formation-parnature@plainedevie.org
01 39 35 27 36

Le petit mot de Sofi qui fait un mécénat de compétences* chez Plaine de Vie:
Voici, avec la nouvelle année qui commence, le moment de faire un petit point au mi-temps de mon parcours à Plaine de Vie. Petit rappel : je suis, depuis Juin 2021, l'ex-Postière qui a rejoint l'association en Mécénat de Compétence.
Le super accueil que j'ai reçu de la part de toutes et tous, encadrants-tes, salarié-es et bénévoles, a permis de me faire une petite place au sein de l'équipe, et je ne suis pas en mal d'occupations diverses et variées, (grâce à Cécile qui ne voudrait pas que je m'ennuie,) ce qui je l'espère, apporte un petit plus à l'organisation.
J'ai commencé en été par accompagner Elisa, l'animatrice nature, sur les sites où PDV intervient en proposant des animations pour enfants comme pour adultes : Jardins potagers partagés, hôtels à insectes et bonhommes gazon n'ont plus de secret pour moi

Ma tâche essentielle a été d'épauler Tatiana au réseau des adhérents, aussi bien pendant ses absences (FDC, maillo…) que pour revoir les tournées suite aux nouveaux points de dépôts des paniers. J'aide à la logistique du jeudi matin avec Matthieu ou François, à l'apport de cagettes fraîches, et à la distribution et vente du jeudi après-midi avec les bénévoles et salarié-es. Tout cela avec une grande dose de bonne humeur partagée.
J'ai été mise à contribution avec Sandrine pour revoir la procédure du message des locaux, fait par les salarié-es en insertion.
Pour faire plus ample connaissance aussi avec ces derniers-ères, j'ai remis à jour le système des anniversaires, fait un trombinoscope, éditées les feuilles d'émargements hebdomadaires et mensuelles.
Sur le terrain d'Ezanville, à l'occasion des portes ouvertes, auxquelles j'ai apporté mon soutien, comme pour les journées citoyennes ou le marché de noël, j'ai eu l'idée de restaurer les WC extérieurs, avec toiture, fermeture et nouvel abattant à venir.
Grâce (ou à cause) de Tatiana et de ses bonnes idées, vous avez pu profiter de mes talents d'animatrice musicale en mode – anonyme –, au marché de noël, sous masque, casquette et doudoune…faudrait pas qu'un producteur (à part de légumes bio) ait été dans la salle non plus,…
Je continue sur cette belle lancée jusqu'en Aout 2022, avec tous les jours un peu plus de complicité avec chacun-e, même si l'exiguïté des locaux et leur température parfois en surchauffe, (n'est-ce pas Catherine et Camille

---

Voici la couche de fumier que nous avons pu récupérer lundi. On est encore loin du compte car nous avons environ besoin de 100 tonnes à la louche. Enfin à la fourche que sais-je…ça fait beaucoup de louches sinon

---

Recherche de bénévoles pour le 25/03/2022
Le vendredi 25 mars prochain, Ecouen organise un marché de producteurs de 15h à 20h. Plaine de Vie y tiendra un stand. Nous recherchons quelques bénévoles pour tenir ce stand, vendre ce que nous aurons en production et proposer des adhésions à l'asso. Si vous êtes intéressé(e)s pour participer à cette soirée, merci de me contacter !
Tatiana, du réseau des adhérents

Alerte piratage!
Le compte Instagram de Plaine de Vie a été piraté ! Ne surtout pas répondre à une quelconque sollicitation de la part de ce compte car nous n'avons plus la main ! Nous venons de signaler ce compte! Nous vous conseillons de bloquer cet utilisateur si vous êtes abonné; il ne pourra entrer en contact avec vous! Merci d'avance !

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!

Lasagnes de courge au four

- 800 g courge butternut, pelée
- 150 g carottes, râpées
- 2 càs romarin, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 45 ml huile d'olive
- 25 cl bouillon de légumes
- 250 g ricotta
- 10 cl lait, ou lait végétal
- 1 œuf
- 125 g pecorino, avec supplément pour servir
- 1 oignon
- 6 feuilles lasagnes

Préparation de la recette
Préchauffez le four à 180 ° C. Couper la moitié de la courge en cubes de 2cm et hacher le reste.
Mettre les cubes de courge dans un saladier avec les carottes, le romarin, l'ail et un peu d'huile d'olive. Bien mélanger puis les déposer sur la plaque du four. Ajouter le bouillon de légumes, couvrir de papier sulfurisé, puis bien fermer avec du papier d'aluminium. Rôtir pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixer jusqu'à obtenir une purée lisse. Assaisonner.
Pendant ce temps, dans un bol, fouetter la ricotta, le lait, les jaunes d'œufs, les 3/4 du pecorino.
Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils dorent, environ 15 minutes.
Verser 1/3 de la purée de courge dans un plat allant au four, ajouter 2 feuilles de lasagne. Ajouter 1/3 de la courge hachée puis 1/3 de ricotta, ajouter 2 feuilles de lasagne. Ajouter 1/3 de purée de courge, 1/3 de courge hachée, les oignons, 1/3 de ricotta, 2 feuilles de lasagne, puis terminer par le reste de purée, le reste de courge hachée et le reste de ricotta. Parsemer de pecorino et cuire 45 minutes au four.

Cake au potiron, comté et noix

Ingrédients :

- 300 g de chair de potiron
- 100 g de farine
- 3 œufs
- 75 g de comté ou gruyère râpé
- 80 g de lardons
- 30 g de cerneaux de noix
- 2 oignons
- 1 sachet de levure chimique
- 60 g de beurre mou
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

Préparation (10 + 40 minutes de cuisson) :

1. Préchauffez le four à th 7 (210 °). Coupez la chair du potiron en cubes. Faites-les cuire 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée.

2. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes (ou au mixeur) pour les réduire en purée. Pelez les oignons et émincez-les.

3. Faites revenir les lardons dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez les oignons et laissez revenir en remuant souvent, environ 10 min.

4. Préparez la pâte à cake : dans une jatte, mélangez le beurre mou avec les œufs battus, ajoutez la farine, la levure, la purée de potiron, les noix concassées, les lardons aux oignons et le comté râpé. Salez, poivrez, mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.

5. Graissez un moule à cake au pinceau avec le reste d'huile et garnissez-le de la préparation (elle doit arriver aux deux tiers de la hauteur du moule). Enfournez pour 35 à 40 min.

Dégustez tiède avec une salade verte et ajoutez quelques noix concassées.

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