

Jeu di 10 mars 2022

La feuille de n°109

Contenu des paniers

Petits paniers Deuil : pomme de terre, carotte, navet, blette, ciboulette, chou, radis

Petits paniers Saint-Brice: pomme de terre, carotte, navet, blette, ciboulette, chou, oignon

Petits paniers Sarcelles: pomme de terre, carotte, navet, blette, ciboulette, radis, oignon

Petits paniers Noval: pomme de terre, carotte, navet, chou kale, ciboulette, mesclun

Petits paniers Ecouen: pomme de terre, carotte, navet, blette, ciboulette, chou, mesclun

Petits paniers Domont/Bouffémont: pomme de terre, carotte, navet, blette, ciboulette, radis

Petits paniers Saint-Leu/Ezanville: pomme de terre, carotte, navet, blette, ciboulette, mesclun

Grands paniers : carotte, pomme de terre, navet, blette, épinard, mesclun, coulis de tomate, ciboulette

Nos meilleures courses: carotte, pomme de terre, poireau, chou, chou kale, épinard, mesclun



Les paniers du jeudi, c'est le rendez-vous hebdomadaire des tous les amoureux de légumes bio, projets sociaux et écolo et bien plus. Parfois, on y trouve des artistes pour animer le stand, des pâtisseries pour ravir les gourmand(e)s, et même des photographes venus capturer les instants présents. Merci Christian pour ces captures!

A lire attentivement svp!

La semaine prochaine, nous préparons l'envoi d'un mailing afin de nous faire connaître et expliquer le fonctionnement des paniers bio de Plaine de Vie. Nous aimerions un coup de pouce de votre part, à savoir le faire suivre à vos contacts. Certain(e)s nous connaissent peu ou pas encore et nous expliquons notre démarche à travers la distribution de paniers.

Merci d'avance pour votre contribution!
Tatiana du réseau des adhérents

Je m'inscris à une formation ParNature!

Formations ParNature
 PLAINE DE VIE
 42 rue du chemin vert
 95460 Ezanville
 01.39.35.27.36
 Inscriptions: formation-parnature@plainedevie.org
 https://www.plainedevie.org/agenda/

30 € par formation et par personne

Vendredi 11 mars 2022 de 13h30 à 17h00

La taille des arbustes à floraison estivale
 (Hortensias, hibiscus althéas, spirées d'été, arbres à papillon...)

Plaine de vie
 L'ÉCOLE DE LA VIE

Plaine de Vie recrute!



Atelier cuisine printanier

Temps d'échange autour de l'alimentation, élaboration de recettes avec les légumes du panier, dégustation

24 mars 2022 | 14 h - 16h
42 rue du chemin vert 95460 Ezanville

Réservez votre place sur adherents@plainedevie.org

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



La recette blette comme chou

- 1 botte de blettes
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de lardons
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 oignon
- sel, poivre du moulin

Lavez les blettes et coupez-les en tronçons. Vérifiez bien qu'il ne reste pas d'impuretés. Conservez le vert que vous allez détailler en petites lanières à l'aide d'un couteau. Disposez les blettes dans un panier vapeur et faites cuire pendant 15 minutes environ. Piquez vos blettes au bout de 10 minutes afin de voir si elles sont cuites ou si elles méritent encore quelques minutes de cuisson.

Coupez votre oignon et disposez-le dans une poêle. Ajoutez les lardons et faites revenir jusqu'à ce que le mélange soit bien doré. Ajoutez les blettes ainsi que la partie verte coupée en morceaux. Faites cuire quelques minutes afin que l'ensemble soit bien doré. Dans un bol, mélangez la moutarde et la crème fraîche. Versez dans la poêle et mélangez afin de bien enrober les blettes. Salez peu et poivrez, selon vos goûts. Dégustez bien chaud.

ASTUCES

Si vos enfants, n'aiment pas trop les blettes, vous pouvez remplacer une partie des blettes par des pommes de terre. Épluchez 4 pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux. Disposez-les dans le panier vapeur avec les blettes et faites cuire l'ensemble. Puis faites revenir le tout avec l'oignon, les lardons et la crème.

Quiche aux blettes sans pâte

LES INGRÉDIENTS

- 1 botte de blettes (500 gr environ)
- 2 œufs
- 1/2 buche de chèvre ou gruyère selon les goûts
- 1 bouquet de thym
- 500 ml de lait
- 100 grammes de farine
- 150 grammes de lard fumé
- Sel
- Poivre

LA RECETTE

1. laver les blettes et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes
2. Bien les égoutter et les couper grossièrement
3. Faire revenir le lard fumé dans une poêle pendant 5 minutes et en fin de cuisson ajouter les blettes. Poursuivre la cuisson 5 minutes en mélangeant.
4. Mélanger les œufs, le lait, la farine le thym, le sel et le poivre
5. Ajouter ce mélange aux blettes et bien mélanger
6. Couvrir un plat à tarte de papier de cuisson puis verser la préparation dans le plat et couvrir de chèvre ou gruyère râpé.
7. Cuire 40 minutes à 190°

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](#)

