Jeudi 21 octobre 2021

La feuille de n°1089

Contenu des paniers :

Petits paniers Domont/Bouffémont/St-Leu/Deuil: navet, courgette, poireau, patate douce, aubergine, poivron, basilic

Petits paniers St-Brice: navet, poireau, patate douce, aubergine, poivron, céleri branche, basilic

Petits paniers Sarcelles: radis rave, navet, poireau, patate douce, aubergine, poivron, salade

Petits paniers Noveal: navet, poireau, patate douce, aubergine, poivron, céleri branche, basilic

Petits paniers Ezanville: navet, poireau, patate douce, aubergine, tomate, basilic

Grands paniers : radis rave, navet, poireau, patate douce, poivron, haricot, céleri branche, mesclun, chou kale

Nos meilleures courses: radis rave, navet, poireau, patate douce, poivron, haricot, céleri branche, mesclun, chou kale

---

Les deux prochaines semaines sont les vacances scolaires. Pour ceux et celles qui prévoient de ne pas prendre de paniers, merci de nous en informer au plus vite!
Merci d'avance,
Tatiana, du réseau des adhérents

Les paniers du jeudi 11 novembre seront livrés exceptionnellement le mercredi 10 novembre dans vos points de dépôt. Merci de bien le noter!

La photo de la semaine:

Les récoltes de salades par Calaiwany et Sekou sous un ciel clément d'Ezanville

---

"La patience est la clé du bien-être"
Une bonne nouvelle cette semaine puisque Sekou a eu une réponse positive pour un logement. Il vivait à l'hôtel avec sa fille. Quelle émotion lorsqu'il nous a annoncé cela! Maintenant, il va falloir équiper son appartement. Partant de rien, si vous avez des meubles de base, équipements encore en bon état dont vous souhaitez vous séparer, il est plus que preneur!
Merci d'avance de vous rapprocher de nous pour ce que vous auriez en stock!
Tatiana, du réseau des adhérents

Le mot du chef de cultures:

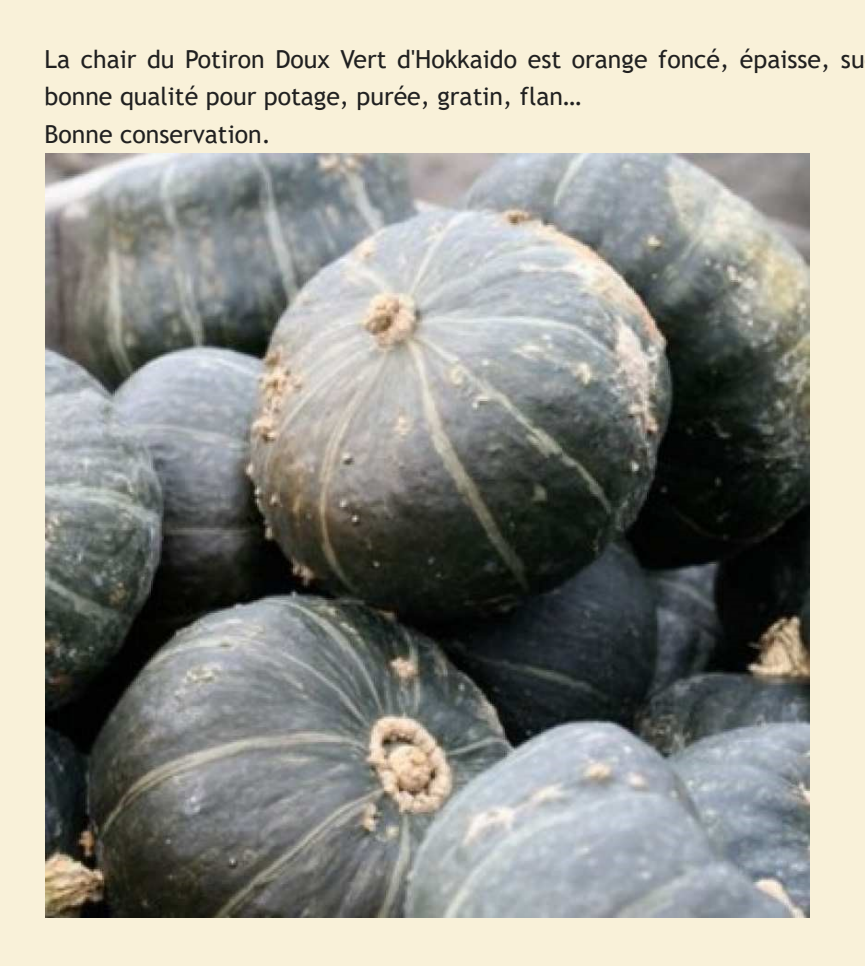
Vous trouverez dans vos paniers d'automne et d'hiver différents types de courges. Voici un petit aperçu avec leurs propriétés et leur façon de se cuisiner...

Potimarron Uchiki Kuri :
fruits de taille moyenne, de 1,2 kg à 1,5 kg en forme de poire, couleur rouge orangée strié de veines plus claires avec une peau fine et tendre. La chair est épaisse et offre un délicieux goût de châtaigne. Excellente conservation.

Buttenut :
On apprécie la butternut pour son goût subtil, légèrement sucré, et aux accents de noix de beurre. Faible en calories et riche en vitamines C, B1, B6 et K, la butternut a également des vertus antioxydantes. Composé à 92% d'eau, la butternut est également **riche en magnésium**, ce qui en fait un excellent légume contre l'hypertension. Ce fruit/légume a également l'avantage de **se conserver longuement durant l'hiver**, idéalement à une température avoisinant les 10/12°.

Potimarron Doux vert d'Hokkaido :

La chair du Potiron Doux Vert d'Hokkaido est orange foncé, épaisse, sucrée, douce, de bonne qualité pour potage, purée, gratin, flan…
Bonne conservation.



Potimarron Buttercup Burgess :
Une variété ancienne, coureuse, qui produit des fruits cylindriques d'1,5 à 2 kg. Leur peau vert sombre renferme une chair orange foncée, fine et sucrée, dont la saveur s'approche de celle de la patate douce.

Galeuse d'Eysines :
La courge galeuse d'Eysines est une grosse courge, parfois impressionnante puisque son poids peut atteindre 15 kg selon les spécimens. **Dans la majorité des cas cependant, elle pèse entre 5 et 7 kg.** Au fil de sa croissance, elle se couvre d'excroissances liégeuses ressemblant à des verrues (les esprits les plus poétiques comparent ces protubérances à de la broderie). Peu importe, c'est à cause de ce détail physique que la courge d'Eysines est qualifiée de « galeuse ».
Son apparence peu appétissante pour la plupart d'entre nous n'enlève rien à la qualité gustative de la courge bordelaise, dont on apprécie la chair délicatement sucrée, d'un jaune flamboyant, à la fois ferme et tendre.
Sa peau est plus ou moins dure ce qui peut rendre la coupe du fruit assez difficile. Une fois la chair extraite, elle se déguste en purée, en potage, accompagne divinement une viande ou peut être gratinée au four.

Courge rouge vif d'Etampes :
Ancienne variété française aux beaux fruits côtelés, légèrement aplatis, à l'écorce rouge orange vif. Sa chair est épaisse et d'excellente qualité gustative. C'est la variété de potiron la plus cultivée dans les jardins.

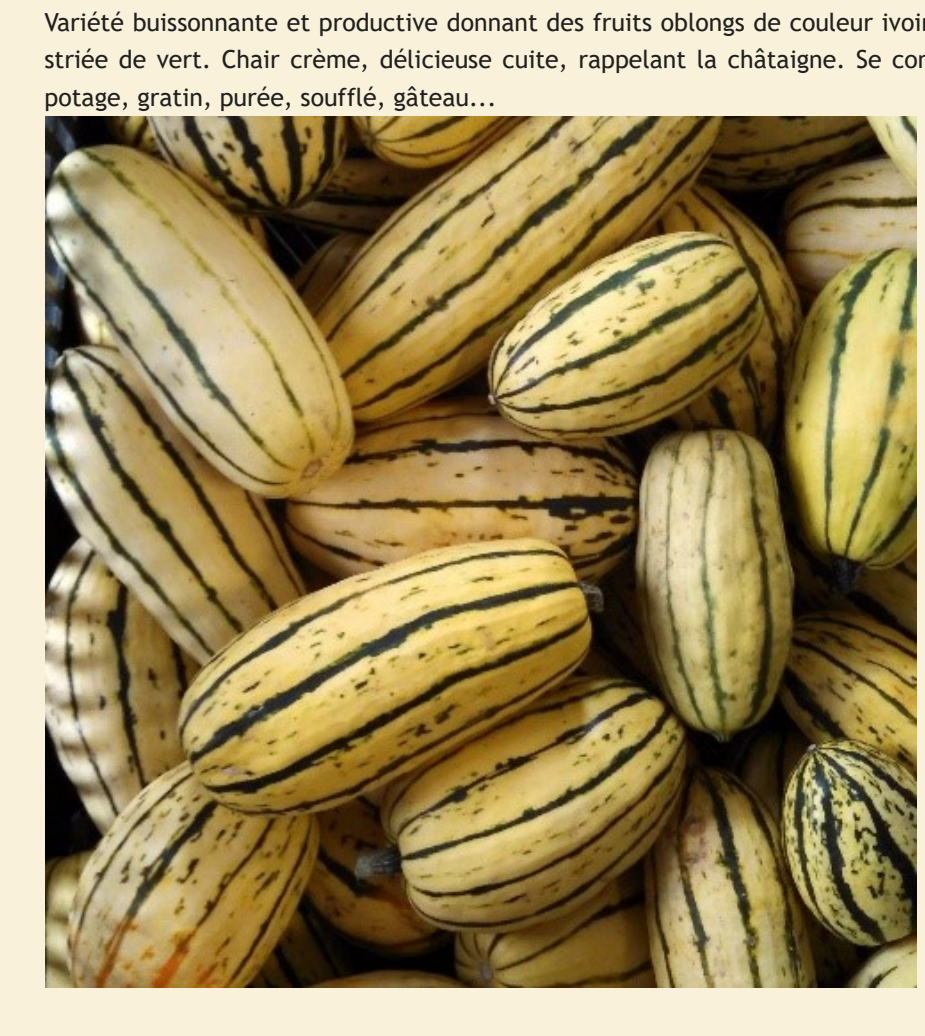
Potiron Vert olive ou Verdaline :
La chair du potiron vert olive est épaisse, orange, abondante et d'excellente qualité.
Elle est inégalable pour les gratins, soufflets et beignets.

Courge bleue de Hongrie :
Une des meilleures ; la courge Bleue de Hongrie est une variété ancienne de potiron produisant en moyenne des fruits pesant chacun en moyenne 10 kg.
Magnifique par la couleur de son épiderme gris bleuté, cette courge a la forme d'une citrouille mais n'est pas côtelée. Sa chair couleur abricot cuivré a une saveur de châtaigne sucrée et la texture fondante d'une pomme de terre. Très différente des courges classiques. Un régal, elle est parfaite pour réaliser des confitures et plaît beaucoup aux enfants.

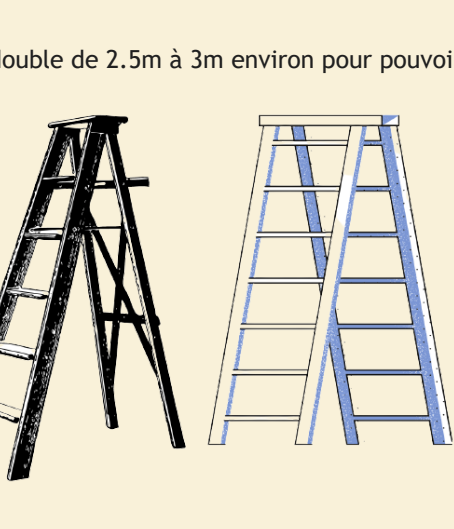
Courge longue de Nice :
La **Courge longue de Nice** est une variété ancienne originaire du Sud de la France qui peut être récoltée immature et consommée comme une courgette. Plus tardivement, elle sera préparée comme une courge.
Très impressionnants, les fruits peuvent atteindre 1 m de longueur pour 18 à 20 cm de diamètre. Ils ont tendance à s'enrouler sur eux-mêmes avec l'âge et à produire de très caractéristiques arabesques.
La peau vert foncé, marbrée de vert clair, devient à maturité orangée et offre une chair ferme à saveur très fine sucrée aux accents musqués et de couleur curcuma. Elle se consomme aussi bien crue en salades que cuite en purée, veloutés, gratin ou accompagnement etc.

Courge Patidou :
La **Courge Sweet Dumpling** ou **Patidou** est une variété produisant des fruits blanc crème striés de vert sombre profondément côtelés et pesant en moyenne 300 à 500 g. La chair jaune très pâle révèle une fine saveur de noisette si sucrée qu'il est possible de l'utiliser dans les pâtisseries, les compotes ou toute préparation sucrée.

Courge Delicata :
Variété buissonnante et productive donnant des fruits oblongs de couleur ivoire à jaune, striée de vert. Chair crème, délicieuse cuite, rappelant la châtaigne. Se consomme en potage, gratin, purée, soufflé, gâteau...



Plaine de Vie aurait besoin d'un prêt d'échelle double de 2.5m à 3m environ pour *pouvoir* atteindre le haut de la nouvelle serre.



APPEL AUX DONS POUR SECONDE VIE:
Le pôle animation recherche actuellement:
-des bouteilles d'eau en plastique
-des bouteilles de lait (une vingtaine de chaque) pour le mois de novembre
-des pots en verre

Merci d'avance!

Appel au vote pour projet participatif:
La micro-brasserie Terrabière participe au budget participatif d'Ile-de-France pour obtenir une subvention de la région pour le retour de la consigne dans la Vallée de Montmorency.

Grace à ce budget participatif, Terrabière pourra investir notamment dans une laveuse de bouteilles mutualisée pour créer un réseau de consigne au niveau local, et ainsi lancer une expérimentation à petite échelle, au début dans la Vallée de Montmorency pour ensuite s'étendre dans le Val d'Oise.

« Lorsqu'elle se pratique à l'échelle régionale, l'impact environnemental de la consigne pour réemploi est bien plus positif que celui de l'usage unique. La fabrication du verre consomme en effet jusqu'à 15 fois plus d'énergie que le seul lavage d'une bouteille et émet jusqu'à 80 % de gaz à effet de serre en plus. La réutilisation des bouteilles permet, de plus, d'économiser des ressources précieuses (eau, sable) et d'éviter des déchets car toutes les bouteilles en verre ne sont pas recyclées. La consigne pour réutilisation du verre constitue ainsi une alternative aux emballages à usage unique. " ZeroWasteFrance

Comment cela va fonctionner ?
Une laveuse de bouteilles de verre sera mise à disposition de toute personne souhaitant se lancer dans le réemploi de bouteilles. Un référent sera présent sur place pour conseiller, orienter et aider à mettre en place son projet de consigne.

Avec ce projet, notre objectif est de faciliter le retour de la consigne chez les petits producteurs, commerçants locaux qui hésitent à se lancer seuls, par manque d'expérience, de temps et de moyens. Mais également, permettre aux particuliers de venir laver leurs bouteilles afin d'encourager le réemploi plutôt que le recyclage.

Pour donner un coup de pouce à notre brasserie préférée, je clique ci-dessous et me laisse guider!
https://budgetparticipatif.smartidf.services/projects/le-budget-participatif-ecologique-3eme-session/collect/depot-des-projets1/proposals/pour-le-retour-de-la-consigne-dans-la-vallee-de-montmorency-615e9a971cdc3

Je vote pour le projet de budget participatif

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!

La rubrique alimen'terre

Brownies à la patate douce

Gâteau d'automne au potimarron et aux épices

-20 cl d'huile végétale (sésame ou olive, par exemple)
-200 g de noisettes réduites en poudre au mixeur, ou bien de la poudre de noisettes
-3 c.à.c de cannelle
-1 c.à.c de gingembre
-1 pincée de sel
-180 g de sucre roux
-350 g de farine
-1 sachet de levure
-1 c.à.c de bicarbonate
-400 g de potimarron ou de courge, sans la peau, cuit(e) et réduit(e) en purée
-4 œufs

Préparation
ÉTAPE 1
Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).
ÉTAPE 2
Mélanger au batteur les différents ingrédients (dans l'ordre), en mélangeant bien à chaque fois.
ÉTAPE 3
Verser dans deux moules à cake, recouverts de papier cuisson.
ÉTAPE 4
Enfourner pour 1 h 10 environ.
ÉTAPE 5
Laisser refroidir sur une grille.

Brownies à la patate douce

- 100 g de farine
- 40 g de sucre
- 80 g de poudre d'amande
- 250 g de patate douce
- 3 cuillères de cacao non sucré

Préparation :

1) Préchauffer le four à 180°C

2) Couper, cuire puis mixer ou écraser la patate douce.

3) Mélanger les autres ingrédients puis ajouter la patate douce

4) Au four 15 mins

L'astuce de Camille : Faire cuire les patates douces à la poêle pendant 10 à 15 minutes puis ajouter 1 à 2 verres d'eau bouillante pour les ramollir.

Ketchup de tomates vertes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de tomates vertes
- 2 oignons
- 2 pommes
- 2 gousses d'ail
- 30 cl de vinaigre de cidre
- 5 cl d'eau
- 200 grammes de sucre de canne (brun de préférence)
- 1 c.s. rase de gros sel marin gris

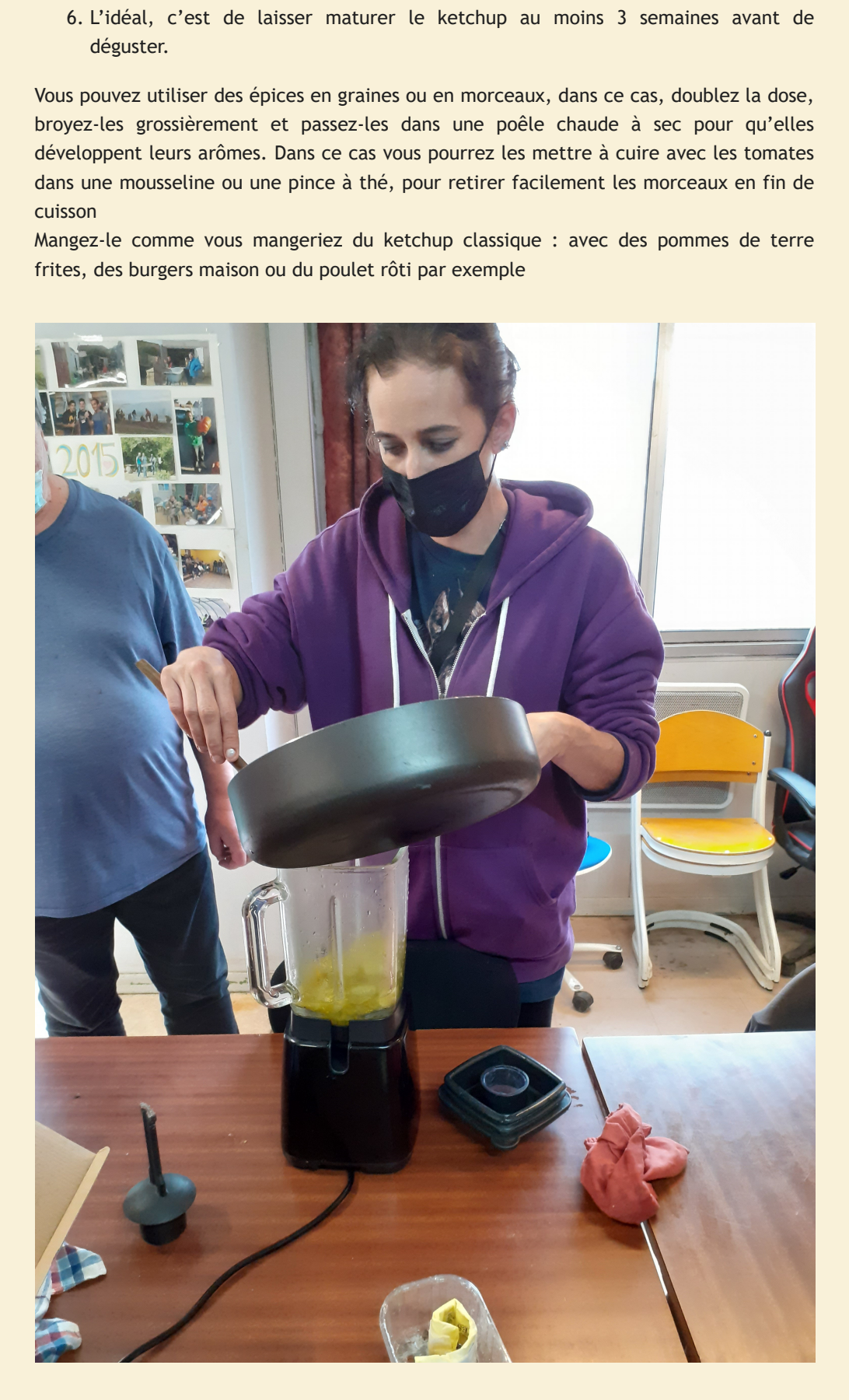
Épices

- 1 c.c. de graines de moutarde
- 1 c.c. de gingembre en poudre
- 1/2 c. c de poudre de macis (enveloppe de la noix de muscade) ou de noix de muscade
- 1/2 c.c. de coriandre en poudre
- 1/2 c.c. de poivre moulu
- 3 feuilles de laurier
- 3 clous de girofle

INSTRUCTIONS

1. Couper les tomates en gros dés. Peler les oignons et les pommer et les détailler en petits dés. Peler et écraser l'ail. Mélanger tous les ingrédients (sauf le sucre) dans une casserole à fond épais.
2. Faire monter le mélange en température, puis diminuer la chaleur et laisser mijoter à feu doux pendant 1h en remuant de temps en temps avec une cuiller en bois pour permettre à l'eau de s'évaporer. Au bout d'une heure, ajouter le sucre. Laisser cuire pendant encore 30 minutes.
3. Pendant ce temps. Laver soigneusement les bocaux et leurs couvercles. Les mettre à sécher tête en bas pendant 10 minutes dans un four préalablement chauffé à 150°c.
4. En fin de cuisson, ôter les feuilles de laurier et les clous de girofle et bien mixer la préparation avec un mixer plongeant.
   Si la peau des tomates est très épaisse, on peut passer le ketchup dans une passoire en toile métallique ou un chinois à l'aide d'une cuiller.
5. Mettre le ketchup en bocal à l'aide d'un entonnoir à confiture. Fermer immédiatement les bocaux. Les laisser refroidir tête en bas pour « stériliser » l'air qui reste dans le bocal ainsi que le couvercle.
6. L'idéal, c'est de laisser maturer le ketchup au moins 3 semaines avant de déguster.

Vous pouvez utiliser des épices en graines ou en morceaux, dans ce cas, doublez la dose, broyez-les grossièrement et passez-les dans une poêle chaude à sec pour qu'elles développent leurs arômes. Dans ce cas vous pourrez les mettre à cuire avec les tomates dans une mousseline ou une pince à thé, pour retirer facilement les morceaux en fin de cuisson
Mangez-le comme vous mangeriez du ketchup classique : avec des pommes de terre frites, des burgers maison ou du poulet rôti par exemple



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.