

Jeudi 30 septembre 2021

Feuille de chou n° 1086

Contenu des paniers :



Petits paniers Neveau/ Sarcelles/ Saint-Lou/ Saint-Brice/ Bouffémont/ Ezanville : courgette, aubergine, céleri branche, tomate cerise, tomate, basilic

Grands paniers Sarcelles/ Saint-Lou/ Bouffémont/ Saint-Brice/ Ezanville : courgette, aubergine, navet, céleri branche, tomate cerise, tomate, haricot, mesclun, basilic, radis

Nos meilleures courses: courgette, aubergine, navet, céleri branche, tomate cerise, tomate, haricot, mesclun, basilic, radis

Mercredi 20 octobre prochain, l'atelier cuisine de saison aura lieu avec Camille. Pensez-vous inscrire!!!



La saison des tomates mûres touche malheureusement à sa fin. Heureusement, il est possible de cuisiner les tomates vertes ou de les faire mûrir chez vous. Nous proposons à nos chers adhérent(e)s de commander des kg de tomates vertes à 1.5 € le kg. Voici quelques recettes pour vous permettre de les cuisiner.

TARTE SALÉE À LA TOMATE VERTE

INGRÉDIENTS

- Quelques tomates (environ 6 de taille moyenne),
- 1 pâte,
- 1 gros oignon,
- 1 gousse d'ail,
- un peu de parmesan (ou emmental râpé),
- quelques feuilles de menthe,
- sel, poivre.

PRÉPARATION

Émincez votre oignon, hachez votre ail et coupez en petits dés vos tomates.

Faites blondir votre oignon dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les tomates et l'ail. Il faut compter environ 15 minutes de cuisson. Les tomates doivent commencer à être fondantes.

Lorsque vos tomates sont presque cuites, ajoutez quelques feuilles de menthe et laissez encore 5 minutes à feu doux.

Faites précuire votre pâte puis ajoutez-y le mélange de tomates.

Saupoudrez de parmesan et enfournez à four chaud (200°) pendant 10 minutes environ. Servez chaud.

BEIGNETS DE TOMATES VERTES

Les beignets salés sont un vrai délice. En plus, c'est rapide à préparer.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Environ 4 belles tomates vertes,
- 1 bain de friture,
- sel, poivre.

Pour la pâte à beignets :

- 125 g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 1 verre de lait (100/125 ml environ)

PRÉPARATION

Découpez vos tomates en rondelles fines. Mettez-les à égoutter sur un torchon pendant 30 minutes.

Trempez-les dans la pâte à beignets puis dans le bain de friture et laissez-les cuire environ 5 minutes.

Saliez et poivrez et réservez sur un torchon pour absorber l'excédent d'huile.

Dégustez chaud ou froid.

CONFITURE DE TOMATES VERTES

Cette confiture est généralement très appréciée.

INGRÉDIENTS POUR 4 À 5 POTS MOYENS

- 2kg de tomates vertes,
- 1,5kg de sucre,
- 2 citrons non traités.

PRÉPARATION

Coupez vos tomates en petits morceaux et vos citrons en fines lamelles (sans les épilucher).

Dans votre plat de cuisson (casserole, marmite, ...) placez les tomates et le citron en alternant les couches tomates/citrons.

Laissez cette préparation macérer 24h.

Ensuite, ajoutez le sucre et faites cuire à feu moyen pendant environ 1h30.

Goûtez et ajustez la cuisson en fonction.

Mettez directement dans vos pots.

Ketchup vert

INGRÉDIENTS : 8 PERS.

- 24 tomates vertes, trognons retirés et coupés en quartiers
- 5 gros oignons hachés grossièrement
- 3 carottes pelées et coupées en petits dés
- 1 poivron vert épiné et coupé en petits dés
- 4 branches de céleri coupées en longues lanières puis en petits dés
- 4 pommes pelées, épinées et coupées en cubes
- 4 tasses (1 l) de sucre (un peu moins si vous le désirez)
- 4 tasses (1 l) de vinaigre blanc
- 6 c. à soupe (90 ml) d'épices à marinades (enfermez-les dans un coton à fromage ficelé)
- gros sel

PRÉPARATION :

Coupez en quartiers les tomates dont vous aurez retiré les trognons. Disposez-les dans une passoire, placée dans l'évier, en plusieurs couches; saupoudrez de gros sel.

Dégorgez les tomates de 2 à 3 heures. Rincez à l'eau froide et égouttez.

Dans une grande marmite, disposez les quartiers de tomates et tous les autres ingrédients préparés. Faites cuire environ 1 heure en remuant à quelques reprises durant la cuisson. Le ketchup doit réduire du quart de son volume.

Stérilisez quelques pots et remplissez-les. Conservez au frais dans un endroit sombre.

Les vacances nature arrivent bientôt! Pensez à vous inscrire auprès de Camille!



Avis aux bénévoles:

Nous faisons ponctuellement des appels à bénévoles pour certaines missions.

Chaque semaine, nous accueillons un certain nombre de bénévoles sur la confection des paniers le jeudi matin.

C'est une aide précieuse pour venir en support de nos équipes de salariés en insertion.

Ceci étant dit, afin d'organiser au mieux le travail, nous avons besoin de savoir à l'avance quels bénévoles seront présents à la confection des paniers chaque semaine.

Lorsqu'un adhérent souhaite être bénévole, merci de me contacter au préalable, pour l'organisation et pour des questions de couverture, en cas d'accident, afin que l'on puisse établir un minimum de cadre.

Merci d'avance pour votre compréhension.

Tatiana, du réseau des adhérents

La photo de la semaine:

Franche camaraderie entre Ibrahim et Sekou à la récolte des courges. Vous avez dû les croiser à la distribution des paniers le jeudi donc leur tête vous dit sûrement quelque chose.



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



Cette semaine j'ai goûté la sauce piquante de mon chef de cultures et je suis tombée amoureuse (de la sauce piquante). Je suis donc partie à la chasse aux recettes et vous ai dégotté celle qui ravira vos papilles autant que vos pupilles (oui la couleur est aussi éclatante que son goût). L'avantage c'est qu'il est possible de la réaliser uniquement relevée et non piquante, pour les plus délicats du palais.

Sauce piquante (ou pas)!

Ingédients:

- 20 piments forts
- 250 ml de vinaigre blanc (ou vinaigre de cidre)
- ½ c-a-c de sel
- 3 gousses d'ail

Instructions

1. Rincer les piments, retirer les tiges ainsi que les graines et couper en deux dans la longueur (Je vous conseille de porter des gants).
2. Dans une casserole, ajouter les piments, ail et sel et verser le vinaigre.
3. Porter à ébullition et réduire le feu. Cuire ainsi à petits bouillons pendant environ 15 minutes ou jusqu'à tendreté des poivrons.
4. Verser le contenu de la casserole dans un blender et mixer jusqu'à consistance lisse et liquide.
5. Verser dans des pots fermés hermétiquement et préalablement stérilisés pour une conservation plus longue.

Pour la version piquante, conserver les pépins et la partie blanche des piments. Pour la version relevée, ôter les pépins et la partie blanche des piments

Faire un don à Plaine de Vie

Plaine de Vie
42 rue du chemin vert 95460 Ezanville
01.39.35.27.36

adhérents@plainedevie.org
www.plainedevie.org
Fb: Plaine de Vie

