

Jeudi 30 décembre 2021

La feuille de n°1099

Contenu des paniers :

Petits paniers: courge, pomme de terre, carotte, navet botte, poireau

Grands paniers : courge, carotte, navet botte, poireau, chou de Bruxelles, mâche

Nos meilleures courses: courge, carotte, navet botte, poireau, chou de Bruxelles, mâche

C'est le dernier panier de l'année, la dernière feuille de chou de l'année et donc la dernière distribution. A Ezanville, pour fêter ça, on vous accueillera en musique et en sourires alors n'oubliez pas de venir chercher votre panier ou de venir nous saluer entre 16h et 19h.

Je vous rappelle que le point de dépôt de Deuil est fermé et sera de retour dès la semaine prochaine.

Enfin à Bouffémont, les paniers seront livrés chez Mme Lafèche (adresse communiquée ultérieurement).

Merci de votre attention!

Tatiana, du réseau des adhérents

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



En cette fin d'année, vous avez peut-être envie de changer vos habitudes (si ce n'est pas déjà fait depuis longtemps) et proposer un menu sans viande mais pas moins délicieux!

Tartinade de potimarron noisettée et ses crackers

Pour les crackers :

- 250 g de potimarron cuit
- 160 g de farine complète
- 1 belle pincée de sel
- 1/2 c. à c. de poudre à lever

Pour la tartinade :

- 150 g de potimarron cuit
- 50 g de noisette
- 1 pincée de sel

Faire cuire le potimarron à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit juste tendre. Le réduire en purée à l'aide d'un mixer.

Préparer les crackers : Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la levure. Ajouter 250 g de purée de potimarron et mélanger d'abord à la fourchette puis à la main jusqu'à ce que la pâte forme une boule et se détache des parois. Ajouter si besoin est un peu de farine.

Préchauffer le four th 6 (180° C).

Etaler la pâte sur le plan de travail farine et y découper les crackers. Pour réaliser les sapins : découper des sapins selon le patron ci-dessous.

Enfourner pour 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les crackers soient dorés et fermes.

Préparer la tartinade : Faire torrifier les noisettes à sec dans une poêle. Laisser tiédir quelques instants puis retirer les peaux en frottant les noisettes entre vos deux paumes.

Placer les deux tiers des noisettes dans le bol d'un mixer assez puissant et mixer par à-coup jusqu'à obtenir une pâte. Ajouter alors la purée de potimarron et le sel. Mélanger.

Concasser grossièrement les noisettes restantes et les incorporer à la préparation précédente.

Servir frais avec les crackers.

Ecrasé de pommes de terre et topinambours à la truffe

800 g de pommes de terre à chair ferme
400 g de topinambours
40 g de beurre frais
1 filet d'huile d'olive
15 g de suprême de truffe noire
sel

Préparation de la recette

Cuire les pommes de terre en gros morceaux à frémissement dans une eau légèrement salée. Cuire les topinambours épluchés à frémissement pour éviter qu'ils ne se délitent.

Égoutter.

Ecraser pommes de terre et topinambours à la fourchette sans excès.

Incorporer le beurre

Verser un filet d'huile d'olive.

Porter à feu doux en mélangeant.

Incorporer 15 grammes truffes.

Dresser en cocotte ou en cercle directement sur assiette.

Vol au vent au tofu fumé et poireaux

Ingrédients (pour 6 vols au vent)

- 6 bouchées feuilletées
- 4 petits poireaux
- 5 champignons de Paris frais
- 1 oignon
- 10cl de vin blanc
- 200g de tofu fumé
- 500ml de lait
- 40g de maizena
- huile d'olive
- sel / poivre

Recette

Éplucher et émincer finement l'oignon.

Le faire dorer dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive.

Déglacer avec le vin blanc, laisser mijoter sur feu fort jusqu'à ce le vin s'évapore. Retirer le vert des poireaux, laver soigneusement les blancs et les émincer en fines lamelles.

Ajouter les poireaux à la sauteuse, baisser sur feu doux.

Éplucher les champignons de Paris, les émincer et les ajouter à la sauteuse.

Laisser mijoter à couvert 10 minutes en remuant régulièrement. Les lamelles de poireaux doivent être fondantes.

Détailler le tofu fumé en petits lardons.

Les ajouter à la sauteuse, bien mélanger. Laisser mijoter 5 minutes.

Préchauffer le four à 180° C.

Préparer une « fausse béchamel légère », dans une petite casserole hors du feu, délayer la maizena dans le feu froid. Saler et poivrer.

Faire chauffer le mélange en remuant très régulièrement. Le mélange va épaissir, couper le feu lorsque la consistance voulue est obtenue.

Ajouter la béchamel au mélange poireaux/ tofu, bien mélanger.

Garnir les bouchées feuilletées avec le mélange.

Mettre le reste de la préparation dans un petit plat.

Enfourner le tout pour 15 minutes.

Servir chaud!

Pain d'épices Vegan

Ingrédients

Les épices :

- 2 bâtons de cannelle
- 3 étoiles de badiane
- 10 capsules de cardamome
- 5 clous de girofle
- 1 cac de gingembre en poudre
- 2 cac de cannelle

Le pain d'épices :

- 250 ml de lait végétal
- 150 g de farine de seigle
- 150 g de farine T80
- 50 g de poudre d'amande
- 100 g de vergoise
- le jus et le zeste d'une orange bio
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 50 ml d'huile végétale neutre
- 1 càs de sucre perlé
- sirop d'érable optionnel

Instructions

1. Dans une casserole, verser le lait et ajouter les épices. Porter à ébullition puis éteindre le feu et laisser infuser à couvert pendant 30 min minimum.
2. Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : la farine, la poudre d'amande, la levure, le sucre, les zestes d'orange et le sel.
3. Positionner un chinois au-dessus du saladier avec les ingrédients secs et verser le lait infusé aux épices. Ajouter le jus d'orange et l'huile, mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
4. Préchauffer le four à 170° C.
5. Verser la préparation dans un moule préalablement chemisé (huile + farine). Saupoudrer de sucre perlé.
6. Enfourner et cuire 45 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
7. Sortir du four et laisser refroidir 10 min avant de démouler. Une fois démoulé, déposer le pain d'épices sur une grille de refroidissement, badigeonner de sirop d'érable pour le faire briller (optionnel) et laisser refroidir complètement avant la découpe !

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](#)

