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

Jeudi 3 mars 2022

La feuille de n°108

Contenu des paniers

Petits paniers Deuil : pomme de terre, carotte, betterave, mesclun

Grands paniers : carotte, pomme de terre, poireau, chou, chou kale, épinard, mesclun

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

Les récoltes colorées d'hier rien que pour vous!

Face à la situation de crise qui frappe depuis plusieurs jours l'Ukraine, la Ville d'Ezanville est solidaire du peuple Ukrainien.
Les communes d'Ezanville et d'Ecouen s'inscrivent pleinement dans la volonté de l'Association des Maires de France (AMF) et de la protection civile de répondre aux besoins d'urgence du peuple ukrainien.
C'est pour cela que les villes organisent une collecte en vue de son acheminement en Ukraine de :

- Couvertures thermiques, sacs de couchage, plaids, matelas, oreillers;
- Gels douche, dentifrice et brosses, couches, serviettes en papier, antiseptique, alcool, masques réutilisables et jetables;
- Fournitures d'habillement, tentes, lits de camp, serviettes en microfibre, sets de vaisselle réutilisables ; Piles, bougies, torches;

Ces dons peuvent être déposés aux horaires d'ouverture des deux mairies
- le samedi de 9h à 12h à la mairie d'Ezanville

L'objectif de cette opération commune est d'apporter une réponse immédiate aux besoins urgents des populations déplacées en leur fournissant et acheminant du matériel de première nécessité ainsi que du matériel de secours.

Par ailleurs, pour assurer cette mission de solidarité, nous relayons l'appel à la générosité publique de la Protection Civile via le site : https://don.protection-civile.org ou par virement au :
IBAN : FR76 1027 8005 9800 0201 6430 684 - BIC : CMCIFR2A
Titulaire : FNPC Tour Essor 14 Rue Scandicci 93500 Pantin

Les ateliers-formations en espaces verts de retour en 2022!
La formation du 25 février a rencontré un franc succès auprès des participants qui ont adoré en apprendre sur l'art de la taille des rosiers. Le 11 mars la formation est axée sur la taille des arbustes à floraison estivale donc c'est plus large mais plus intéressant si ce n'est plus puisqu'on balaye un nombre plus important de variétés d'arbustes.
N'hésitez pas à nous rapprocher de nous pour plus d'informations!
formation-parnature@plainedevie.org
01 39 35 27 36

Je m'inscris à une formation ParNature!

Au pied de la lettre (cette expression leur va comme un gant, merci La Poste) !
Plaine de Vie a reçu un don de chaussures de sécurité de la part de La Poste. Merci à eux car nous les usons très rapidement sur les terrains et nous avons souvent besoin de les renouveler. Nous allons donc leur donner une seconde 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!

OEUFS BROUILLÉS AU CHOU KALE ET SÉSAME

- 4 œufs
- 1 oignon
- 4 branches chou kale
- 2 c à soupe huile de sésame grillé Type Kadoya
- 1 poignée graines de sésame torréfiées

PRÉPAREZ ET FAITES PRÉCUIRE LE CHOU KALE

Pelez et émincez l'oignon en le coupant en fines tranches. Faites chauffer l'huile de sésame dans une poêle et faites revenir l'oignon, salez.

Rincez et séchez soigneusement le kale avec un torchon. Retirez la partie dure des tiges et émincez le kale grossièrement, en coupant des bandes.

Ajoutez le calé et faites revenir 10 petites minutes le temps que le chou kale commence à cuire, il va diminuer de volume.

FAITES CUIRE LES ŒUFS BROUILLÉS

Ajoutez les 4 œufs au kale et mélangez rapidement avec une spatule en caoutchouc. Faites cuire 5 à 10 minutes à feu moyen en mélangeant de temps en temps, le temps que les œufs brouillés cuisent. Plus ou moins longtemps selon que vous aimez les œufs baveux ou bien cuits.

Parsemez de graines de sésame torréfiées au moment de servir.

Salade de chou kale aux noix et aux betteraves

Ingrédients

- 2 betteraves rouges cuites
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin au goût
- 1 contenant de chou kale de 227 g, émincé
- 180 ml (3/4 de tasse) de noix de Grenoble en morceaux
- 150 g (1/3 de lb) de fromage de chèvre crémeux émietté
- 1 paquet de luzerne de 75 g

Pour la vinaigrette:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- Sel et poivre du moulin au goût

Étapes

Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
Couper les betteraves cuites en quartiers.
Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les quartiers de betteraves 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.
Ajouter le chou kale, les noix de Grenoble et les betteraves dans le saladier. Remuer délicatement.
Répartir la salade dans les assiettes. Garnir chaque portion de fromage de chèvre et de luzerne.

Salade de carottes et betteraves facile

Ingrédients pour 2 personnes :

- 3 carottes
- 1 grosse betterave
- le jus d'1/2 citron
- quelques feuilles de menthe
- quelques feuilles de persil plat
- un filet d'huile d'olive
- une pincée de cannelle
- une pincée de cumin

Étapes de préparation

Râper les carottes et la betterave dans un saladier.
Hacher les herbes.
Assaisonner avec les épices et les herbes hachées.
Arroser du jus de citron et de l'huile.

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