

Contenu des paniers

Petits paniers Deuil, St Brice, Novéal, Ecouen, Domont, St Leu, Bouffémont :
Pomme de terre nouvelle, Pois gourmand/petits pois, Navet Botte, Carotte botte, Chou PakChoi, Salade
Petits paniers Ezanville :
Pomme de terre nouvelle, Navet Botte, Carotte botte, Chou PakChoi, Epinard, Salade

Grands paniers Deuil, St Brice, St Leu, Bouffémont :
Pomme de terre nouvelle, Pois gourmand/petits pois, Navet Botte, Carotte botte, Chou PakChoi, Fève, Artichaut, Salade
Grands paniers Ezanville :
Pomme de terre nouvelle, Pois gourmand/petits pois, Navet Botte, Carotte botte, Chou PakChoi, Fève, Salade
Nos meilleures courses : Pomme de terre nouvelle, Pois gourmand/petits pois, Navet Botte, Carotte botte, Chou PakChoi, Fève, Artichaut, Salade

Vous êtes tombé sur des pommes de terre vertes?

Il arrive parfois que les pommes de terre trop exposées à la lumière germent et produisent de la chlorophylle qui donne cette couleur verdâtre. Il est donc nécessaire de placer les pommes de terre dans un endroit sombre de façon à ne pas entamer le processus de germination. Par ailleurs, consommer des pommes de terre vertes (en grande quantité) peut entraîner des complications comme des maux de tête, des troubles digestifs ou des vomissements
Tatiana, du réseau des adhérents

Bonne nouvelle ! De l'emploi après Plaine de Vie !

Quatre de nos salariés ont été embauchés chez Pinson Paysage à la suite d'un stage de deux semaines effectué là-bas... Pour rappel, Plaine de Vie a une activité en espaces verts vers des marchés publics mais aussi des particuliers et forme les salariés qui souhaitent construire un projet professionnel autour de cette activité. C'est d'ailleurs l'activité qui embauche le plus à l'année suite à Plaine de Vie, car ce secteur est porteur, contrairement (et malheureusement) au maraîchage.



Vendredi dernier, Mimoun, Hassine, Nayeb et Youssuf sont venus nous dire au revoir avant de voler de leurs propres ailes vers Pinson Paysage. Bravo à eux !!

La porte ouverte approche !

A cette occasion, vous pourrez récupérer du pain de chez patibio sur commande exclusivement. Merci de nous faire parvenir votre commande avant le 11 mai idéalement sur adherents@plainedevie.org !

BRIOCHE RONDE 125 G 2,03 €	2,50 €
PAIN A L'EPAUTRE 500 G 2,56 € 2,80 €	
PAIN 5 CEREALES 500 G 2,57 €	2,80 €
PAIN DE SEIGLE 650 G 2,77 €	3,20 €
PAIN AUX FRUITS SECS 250G	3,60 €
3,32 €	
PAIN AUX NOIX 250 G 2,88 €	3,20 €
PAIN AUX OLIVES ET HERBES 250 gr 2,13 €	2,50 €
PAIN MULTIGRAINES 350G 2,15 € 2,50 €	
PAIN AUX GRAINES DE COURGE 500G 2,42 €	2,80 €
PAIN AUX GRAINES DE SESAME 500G 2,42 €	2,80 €

Il y aura un stand de plants donc ne vous précipitez pas à acheter vos tomates (avant les saints de glace ce n'est d'ailleurs pas conseillé) Rdv le 14 mai au stand de plants!



Avez-vous vu passer la dernière vidéo de notre chaîne Youtube sur la journée Porte Ouverte ? N'hésitez pas à liker et partagez autour de vous ! Merci d'avance pour votre soutien ! Tatiana, du réseau des adhérents



Retrouvez les recettes du moment sur notre site!



Poêlée de pois gourmands et pomme de terre

600 g de pomme de terre nouvelles, lavées et brossées
200 g de pois gourmands, équeutés et lavés
huile d'olive
poivre
sel
1 trait de vinaigre balsamique

Étape 1

Cuire les pommes de terre à la vapeur ou au micro-ondes, elles doivent être cuites mais rester un peu fermes. Si elles sont grosses, les couper en deux ou 4.

Étape 2

Mettre une poêle ou un wok à chauffer avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, faire sauter les pois gourmands en prenant garde à ne pas les laisser attacher (le feu doit être doux).

Étape 3

Ajouter les pommes de terre et faire sauter quelques minutes.

Étape 4

Saler, poivrer et ajouter un trait de vinaigre balsamique avant de servir.

Mini tatin aux artichauts

- 1 pâte feuilletée
- 300 g de fonds d'artichauts
- 400 g d'oignons
- 2 c. à soupe de sucre
- 30 g de beurre
- 30 g de basilic
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- thym
- sel, poivre

Préparation :

- Préparation 15 min
- Cuisson 30 min

Faire cuire les fonds d'artichauts dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Faites les refroidir dans de l'eau froide en fin de cuisson.

Émincez-les en lamelles.

Pelez et émincez finement l'oignon.

Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir l'oignon à feu doux pendant 35 à 40 minutes.

Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez le sucre, le vinaigre balsamique et le thym.

Salier et poivrer, laissez cuire 5 à 10 minutes.

Faites revenir les artichauts dans une poêle huilée, pendant 3 à 4 minutes.

Saliez, poivrez et parsemez de basilic ciselé.

Répartissez les artichauts dans le fond de moule à tartelettes.

Recouvrez avec les oignons.

Couvrez avec la pâte feuilletée pré-découpée, de diamètre un peu plus grand que celui des moules, en rentrant les bords à l'intérieur des moules.

Enfournez pendant 25 à 30 minutes.

Démoulez les tartes tatin encore chaudes sur des assiettes de service.

Servez immédiatement.

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

