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

Jeudi 17 mars 2022

La feuille de Plaine de Vie n°110

Contenu des paniers

Petits paniers Deuil : pomme de terre, carotte, navet, ciboulette, radis
Petits paniers Saint-Brice/Sarcelles/Domont/Bouffémont/Ecouen: pomme de terre, carotte, navet, radis, salade ciboulette
Petits paniers Eaubonne: pomme de terre, carotte, navet, épinard, ciboulette, salade

Grands paniers : carotte, pomme de terre, navet, chou blette, confiture de tomate verte, salade, ciboulette

Nos meilleures courses: carotte, pomme de terre, navet, chou blette, confiture de tomate verte, salade, ciboulette

Le marché de producteurs à Ecouen!
Ecouen fait son marché ! Dans le cadre de la revitalisation et du développement économique du centre-ville, une quinzaine de producteurs locaux prendra ses quartiers parvis de l'église à l'occasion d'un marché mensuel. Rendez-vous pour la 1re édition vendredi 25 mars à partir de 16h jusqu'à 20h. Plaine de Vie sera présente, évidemment !

- Fromager, volailler, boucher, chocolatier, savonnier et bien d'autres vous proposeront leurs produits locaux et artisanaux
- Les food trucks seront de la partie pour les plus gourmands

---

Les recettes zéro déchet de Camille:
Rencontre 23 février dernier, Camille organisait un atelier de créations de produits d'entretien zéro déchet. Voici les recettes qui ont été réalisées ce jour-là.

Lessive

- 50g de savon de Marseille
- 1 cas de bicarbonate de soude
- 1 litre d'eau
- (15g d'eau)

Rapper le savon en paillette
Mettre sur feu doux les paillettes de savon et l'eau (laisser sur le feu jusqu'à que les paillettes soient fondu)
Une fois fait ajouter le bicarbonate (attention cela mousse)
Laisser refroidir puis ajouter les HE

Dégraissant sapin :

- Vinaigre blanc
- Sapin
- Pot en verre

Remplir avec des branches de sapin le récipient
Ajouter le vinaigre
Laisser macérer 2 semaines

Décolle étiquette

- 1cas huile vége
- 1cas bicarbonate de soude

Mettre 1 cas de chaque ingrédient dans un récipient et mélanger

Eponge tawashi :

- Métier à tisser
- Bande de vieux vêtements
- Du courage et de la patience

Liens d'une vidéo :
https://www.youtube.com/watch?v=JkHfTwH_BAs&t=147s

Plaine de Vie recrute!

Atelier cuisine printanier

Temps d'échange autour de l'alimentation, élaboration de recettes avec les légumes du jardin, dégustation

24 mars 2022 | 14 h - 16h

42 rue du chemin vert 95480 Ezanville

Réservez votre place sur adherents@plainedevie.org

Participez au Bruit des arbres à Ecouen

Piloté par le Théâtre de la vallée, en collaboration avec la Ville d'Ecouen et la Communauté d'Agglomération Roissy Pays de France, **Le Bruit des Arbres** est né d'une volonté de proposer aux habitants d'un territoire de redécouvrir certains lieux de leur environnement et d'entrer dans un processus de création ensemble.

Les habitants de la ville d'Ecouen et leurs voisins proches, des plus jeunes aux plus âgés, peuvent participer à des **ateliers d'écriture, de réalisation de cyanotypes et d'enregistrements sonores** dont le thème principal sera « l'Echo ».

Une **exposition** sera ensuite mise en place dans le cadre du **Festival du Connétable** le samedi 21 mai à Ecouen.

Ateliers d'écriture et enregistrement sonore
Samedis 19 mars, 26 mars et 2 avril de 14h à 16h
Bibliothèque d'Ecouen - 21 rue du Four Gaudin
Inscriptions et renseignements : 01 39 90 25 29 ou bibliotheque@ecouen.fr

Pauline Singier - Le Bris
chargée de communication et des relations publiques
communication@theatredelavallee.fr / 01 34 04 25 41 / 06 30 47 70 89

Retrouvez toute l'actualité du Théâtre de la vallée sur
www.theatredelavallee.fr

A qui ce se fête ou qui?
Aujourd'hui, jour pour jour, cela fait 8 ans que j'ai rejoint Plaine de Vie. J'ai vu des centaines de personnes défiler, salariés en insertion, permanents, bénévoles, adhérents, sympathisants. Sans eux, sans vous, je ne sais pas si je serais restée si longtemps car à vrai dire c'est ça Plaine de Vie, c'est une association qui met l'humain au cœur de tout. Comme il y a toujours une bonne raison de célébrer, cet après-midi pendant la distribution nous avons dégusté des gâteaux à cette occasion.
Tatiana, du réseau des adhérents

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!

Petits pâtés de betteraves

N'utilise que les vertes

Ingrédients:
Pâte à l'huile
1k de farine de blé T5
10 cl d'huile d'olive
400 g de farine
sel, poivre
1 jaune d'œuf pour dorer.
Farce:
1 belle botte de betteraves
1 sac oignon
250 g de tofu
Sel
1 boîte de petit pois
1 botte de coriandre
Sel, poivre.
Préparation de la recette:
Séparez les blancs des vertes pour utiliser uniquement les blancs pour un autre usage.
Laver abondamment les vertes (souffle à feuille sous l'eau ou au moins 3 bains)
Faites "blanchir" dans une poêle chaude à feu moyenne et à couvert.
Lorsque les feuilles sont bien fondues, faire évaporer l'eau restituée à découvert et à feu vif.
Bien les "essorer".
Hacher grossièrement.
Faire revenir les vertes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec un bel oignon émincé.
Effeuiller le persil et la coriandre. Ajouter aux vertes.
Dans une jatte, malaxer les vertes ainsi apprêtées, le tofu coupées en cube et l'œuf.
Saler, Poivrer copieusement, Laisser refroidir.

Faire la pâte :
Dans un cul de poule, malaxer huile et eau,
Saler.
Ajouter la farine en une fois.
Malaxer à la cuillère en bois, ajouter le sel et le poivre et ajouter le reste tiédi.
Ajouter du beurre. Ajouter de la farine si nécessaire pour arriver à la bonne consistance.
Laisser la pâte au rouleau à pâtisserie et couper des rectangles de 10cm sur 5cm.
Rouler les pâtés avec la garniture refroidie.
Dorer au jaune d'œuf.
Au four 200 °C 30 mn environ.

Faire un don à Plaine de Vie

Plaine de Vie
42 rue du chemin vert 95480 Ezanville
01 39 35 37 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.