Contenu des paniers

Petits paniers Deuil: pomme de terre, carotte, navet, ciboulette, radis **Petits** <u>paniers</u> Saint-Brice/Sarcelles/Domont/Bouffémont/Ecouen: pomme de terre, carotte, navet, radis, salade ciboulette

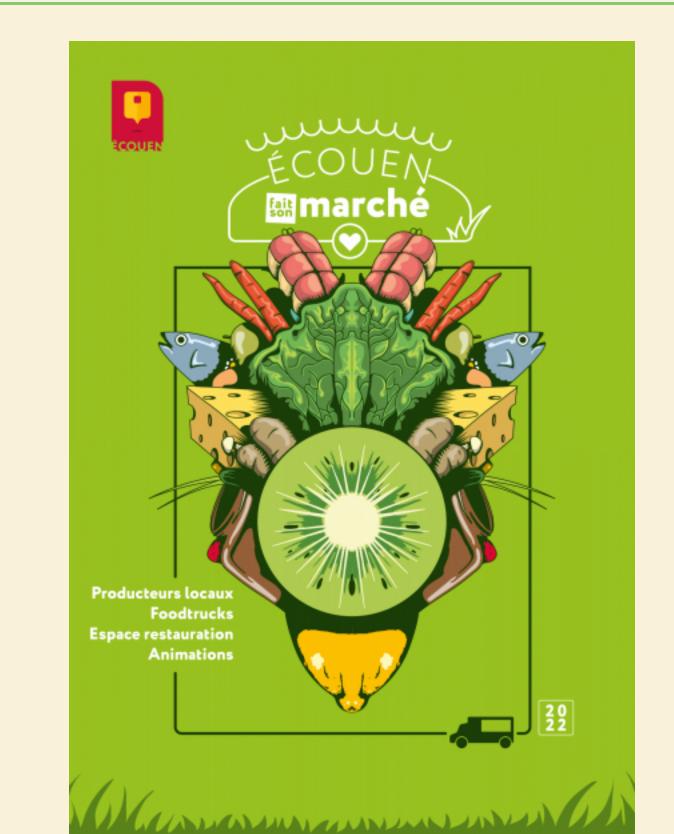
Petits paniers Ezanville: pomme de terre, carotte, navet, épinard, ciboulette, salade

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!

Écouen 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: Mercredi 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 50cl d eau (15g d he)

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 foi hors du feu y ajouter le bicarbonate (attention cela mousse)



Vinaigre blanc

Dégraissant sapin :

Sapin Pot en verre

Remplir avec des branches de sapin le récipient Ajouter le vinaigre Laisser masserez 3 semaines

1cas bicarbonate de soude Mettre 1 cas de chaque ingrédient dans un récipient et mélanger

Décolle étiquette

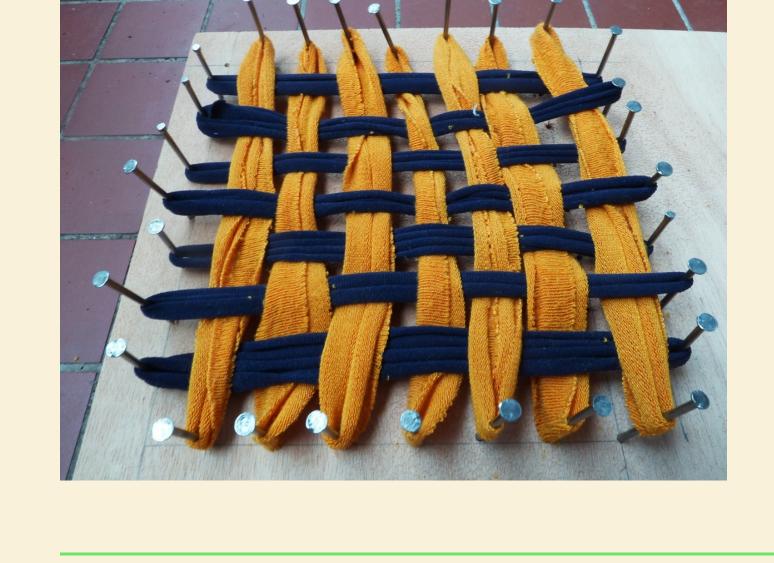
1cas huile vége

Métier à tisser

Eponge tawashi:

Bande de vieux vêtements Du courage et de la patience Liens d'une vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=Jkhjl7srH 8&t=147s



Plaine de Vie recrute!



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



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'Arbre ».

samedi 21 mai à Ecouen. Ateliers d'écriture et enregistrement sonore Samedis 19 mars, 26 mars et 9 avril de 14h à 16h pour tous, dès l'âge de 10 ans Bibliothèque d'Ecouen - 21 rue du Four Gaudon inscriptions et renseignements : 01 39 90 33 29 ou bibliotheque@ecouen.fr

Une exposition sera ensuite mise en place dans le cadre du Festival du Connétable le



8 ans ça se fête ou pas?! 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

Comme il y a toujours une bonne raison de célébrer, cet après-midi pendant la

vrai dire c'est ça Plaine de Vie, c'est une association qui met l'humain au cœur de tout.

distribution, venez déguster quelques gâteaux à cette occasion.

Tatiana, du réseau des adhérents

Retrouvez les recettes du moment sur notre <u>site!</u>

La rubrique alimen'terre Petits pâtés de bettes

N'utilise que les verts Ingrédients Pâte à l'huile 10 cl d'eau tiède (25°C) 10 cl d'huile d'olive 400 g de farine sel, poivre 1 jaune d'œuf pour dorer. Garniture 1 belle botte de blettes 1 bel oignon

250 g de fêta 1 œuf 1 botte de persil plat 1 botte de coriandre Sel, poivre. Préparation de la recette Séparez les blancs des verts à la pointe du couteau. Réserver les blancs pour un autre usage. Lavez abondamment les verts (feuille à feuille sous l'eau ou au moins 2 bains) Faites "fondre" dans une poêle chaude à feu modéré et à couvert. Lorsque les feuilles sont bien fondues, faire évaporer l'eau résiduelle à découvert et à feu vif. Bien les "essorer". Puis les ciseler.

Faire revenir les verts dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec un bel oignon émincé. Effeuiller le persil et la coriandre. Ajouter aux verts. Dans une jatte, mélanger les verts ainsi apprêtés, la fêta coupées en cube et l'oeuf. Saler. Poivrer copieusement. Laisser refroidir. Faire la pâte : Dans un cul de poule, mélanger huile et eau. Saler. Ajouter la farine en une fois. Mélanger à la cuillère en bois. Puis finir à la main, sans pétrir ni insister trop longtemps pour

> Dorer au jaune d'œuf. Au four 200°C 30 mn environ.

Faire un don à Plaine de Vie

former une boule. Ajouter de la farine si nécessaire pour arriver à la bonne consistance. étaler la pâte au rouleau à pâtisserie et couper des rectangles de 10cm sur 5cm. Rouler les pâtés avec la garniture refroidie.

Plaine de Vie 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville 01.39.35.27.36

adherents@plainedevie.org www.plainedevie.org Fb: <u>Plaine de Vie</u>