

Jeu 20 janvier 2022

La feuille de n°102

Contenu des paniers :

Petits paniers : pomme de terre, carotte, betterave, poireau, oignon
Petits paniers de Sarcelles : pomme de terre, carotte, betterave, poireau, épinard

Grands paniers : pomme de terre, carotte, betterave, navet, poireau, sauce tomate

Nos meilleures courses: pomme de terre, carotte, betterave, navet, poireau, sauce tomate

Message important:

Avis aux adhérents réglant par prélèvement automatique: les prélèvements ont un peu de retard du fait de mon état de santé de la semaine dernière. Ils seront effectués ce jour. Les personnes qui ont consommé plus de paniers en 2021 seront prélevés en même temps que la cotisation et les paniers de janvier.

Merci d'en prendre note.
Bien cordialement
Tatiana, du réseau des adhérents

Petit message de la grainothèque de Bouffémont:

Bonjour à tous,
nous recherchons un groupe de bénévoles pour maintenir en vie notre grainothèque, en effet ce projet reposait sur le savoir faire d'Angy et sur son appétence pour le jardinage. Angy a quitté la bibliothèque pour mener à bien un nouveau projet professionnel et nous nous trouvons actuellement totalement démunis pour continuer à faire fonctionner la grainothèque.

J'ai pu voir que nous avions un certain nombre de graines, de sachets colorés ou de sachets internes dans la réserve mais nous n'avons absolument pas le temps de faire la manutention pour les préparer et les mettre à la disposition de nos lecteurs.

Pour pouvoir relancer la graino en mars il faudrait un groupe de volontaires pour mettre les graines en sachet et noter les informations sur les sachets.

Nous pouvons accueillir ce groupe un matin ou en début d'après-midi. Si vous êtes intéressés n'hésitez pas à englober tout le monde dans vos réponses.

Bonne journée

NOEL Cécile
Responsable de la bibliothèque
BOUFFÉMONT
01.39.91.91.25
07.56.16.45.60
Catalogue en ligne : <https://plainevallee-biblio.fr/>

Bonjour tout le monde

Vous les avez demandés alors les voici " Les animations en famille " venez nombreux et nombreuses découvrir les nouveaux ateliers que nous proposons à Plaine De Vie. Il y aura 3 ateliers par mois sur 3 thèmes différents (Jardinage, découverte et cuisine) les mercredis de 14h à 16h (dates communiquées 1 semaine avant).

Infos :

Inscription obligatoire : animation-nature@plainedevie.org ou 06 70 55 44 71
Tarif à 2€ pour adulte seul ou adultes + 1 à 2 enfants
Tarif 5€ pour adultes + 3 enfants et plus

BDV pour le prochain atelier qui sera un atelier cuisine le mercredi 2 février de 14h à 16h à Plaine De Vie . Nous fêterons la Chandeleur de façon originale :) ...

Bonne journée à tous et à toutes

Camille, animatrice nature

A la découverte de la nature au fil des saisons

Atelier " découverte " :

- Découverte de la biodiversité
- Fabrication d'abris
- 0 déchets
- Développement durable

going to ZERO WASTE

Plaine de vie Cultivons la solidarité

A la découverte de la nature au fil des saisons

Atelier " jardinage " :

- Agriculture biologique
- Moment en pleine air
- Plantation et récolte
- Le jardin toute l'année

Plaine de vie Cultivons la solidarité

A la découverte de la nature au fil des saisons

Venez nombreux et nombreuses participer en familles aux nouveaux ateliers de Plaine De Vie. Il y aura 3 ateliers par mois sur 3 thèmes différents :

- Jardinage
- Cuisine
- Découverte

TARIF 2€ : - adulte seul
- adultes + 1 à 2 enfants

OU

TARIF 5€ : - adultes + 3 enfants et plus

Inscription obligatoire :
animation-nature@plainedevie.org ou 06 70 55 44 71
lieu : Plaine De Vie 42 rue du chemin vert 95460 EZANVILLE

Plaine de vie Cultivons la solidarité

A la découverte de la nature au fil des saisons

Atelier " cuisine " :

- Cuisine de saison
- Cuisine bio
- Recettes variées et amusantes
- Convivialité

Plaine de vie Cultivons la solidarité

Il reste des places pour l'atelier du mercredi 26 janvier matin !
Inscription auprès de Camille sur animation-nature@plainedevie.org

CPN 26 janvier 2022

Atelier cuisine : roule, roule galette

On termine le mois en beauté avec l'épiphanie (en retard)
Qui sera couronné ?

10h à 12h

Inscription obligatoire !
Mail : animation-nature@plainedevie.org ou sms 06 70 55 44 71
Lieu: Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460 EZANVILLE

Plaine de vie Cultivons la solidarité

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

La rubrique alimenterre

Cette semaine, c'est sur le site du maraîcher gourmand que je suis allée dénicher quelques bonnes recettes, sous les conseils avisés de Matthieu, le chef de cultures (communément appelé aussi le concombre masqué...) Vous l'aurez compris c'est une private joke, mais je veux bien vous en dire un peu plus. Matthieu, vous ne le verrez jamais en photo car il fuit les flashes et préfère garder l'anonymat; il a donc été affublé de ce surnom et ça lui va plutôt bien finalement. Si vous avez eu la chance de le croiser, tant mieux parce qu'il aime se fondre dans la masse...)

Bon appétit!

Galette aux panais carottes et parmesan

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 10 galettes) :

- 2 grosses carottes
- 2 gros panais
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 2 cuillères à soupe de farine ou maïzena
- 1 cuillère à café bombée de curry (option)
- sel & poivre

Préparation de la recette :

1. Pelez les carottes et les panais.
2. Râpez-les plus ou moins finement selon votre préférence.
3. Mélangez, les carottes et panais râpés dans un saladier en ajoutant les oeufs, la farine et le parmesan.
4. Formez de petites boules avec la préparation. Puis les aplatir.
5. Faire chauffer une poêle avec de l'huile bien chaude.
6. Saisissez vos galettes dans l'huile, faite cuire chaque jusqu'à que ce soit bien doré.

Oeufs mimosa à la betterave

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 6 oeufs
- 60 g de betterave cuite
- 50 g de fromage frais à tartiner
- Sel & Poivre
- 6 brins de ciboulette

Préparation (10 min) :

1. Cuire les oeufs pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Les refroidir sous l'eau froide et les écaler.
2. Mettre les jaunes dans un mixeur. Ajouter la betterave coupée en dés et le fromage frais. Assaisonner de sel et poivre puis mixer en purée.
3. Réserver au frais dans une poche à douille quelques minutes.
4. Garnir les oeufs au moment de servir. Ajouter quelques brins de ciboulette.

On vous conseille d'accompagner vos oeufs avec de la mâche.

Houmous de betterave

INGREDIENTS (pour un gros bol) :

- 1 betterave moyenne cuite et pelée
- 1 citron (jus)
- 1 gousse d'ail
- 260 g de pois chiches
- Quelques brins de coriandre
- 1 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse ou fromage blanc
- Huile d'olive
- Sel & Poivre

Préparation :

1. Couper la betterave en gros morceaux et les mettre dans le bol du mixeur. Ajouter l'ail écrasé.
2. Verser ensuite le pois chiches, la coriandre émincée, le tahin et le jus de citron et une cuillère de crème fraîche. Mixer à vitesse moyenne en ajoutant l'huile d'olive petit à petit. Saler et poivrer.

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

