



Jeudi 21 avril 2022



La feuille de n°115

Contenu des paniers

Petits paniers : carotte botte, navet nouveau, radis botte, confiture de tomate verte, salade

Grands paniers : carotte botte, navet nouveau, radis botte, poireau, pois mangetout, chou pakchoy, épinard, salade, persil

Nos meilleures courses: carotte botte, navet nouveau, radis botte, poireau, pois mangetout, chou pakchoy, épinard, salade, persil

Reçus fiscaux:

Les reçus fiscaux des adhérents sur les points de livraison seront déposés ce jour dans votre point de dépôt (sous enveloppe à votre nom) fait par les petites mains de notre ancienne postière (Merci Sofi)
Tatiana, du réseau des adhérents

Des nouvelles de la campagne de financement participatif :

Vous avez déjà été nombreux à participer au financement du voyage de nos salariés ! Nous avons dévoilé le lieu du voyage; nous partons pour Saint-Gilles-Croix-de-Vie. Pour le moment, 7 salariés se sont inscrits et chaque jeudi, nous préparons le voyage pas à pas tous ensemble.

Sur la plateforme, nous avons déjà récolté 780 euros, et 626 euros en chèque. Le total est déjà de 1406 € pour un objectif de 2500 €.

Pour ceux et celles qui voudraient participer, c'est encore possible via ce lien : <https://www.helloasso.com/associations/plaine-de-vie/collectes/partir-pour-rebondir>

Merci d'avance pour votre générosité !

Tatiana, du réseau des adhérents



CONCOURS PHOTO

Cette année, nous lançons un concours photo sur le thème **"le jardin face au changement climatique"**.

Ce concours est gratuit et ouvert à tous les photographes amateurs à l'exclusion des membres du jury et de leur famille.

Les participants au concours doivent être dépositaires des droits liés à l'image et avoir l'autorisation des personnes identifiables sur la photo.

Une seule participation par personne est acceptée.

Aucune image ne sera utilisée par les organisateurs en dehors du concours et des expositions suivant la remise des prix.

La photo devra être **imprimée** en **couleurs** en format **A4**.

La taille de la photo sera d'environ de 2000x3000 pixels.

Un commentaire de 2 lignes maximum peut être inscrit au dos ainsi que :

- Les nom et prénom du participant
- L'adresse postale et le n° de téléphone du participant
- L'email du participant

Les images ne respectant pas ces critères seront éliminées.

La date limite de dépôt au siège de l'association sera le 06 mai 2022.

Les photographies seront évaluées sur leur valeur technique et artistique par le public qui votera tout au long de la journée du 14 mai 2022.



L'assemblée générale, c'est ce soir pour ceux et celles qui n'auraient pas eu l'information !

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



Gratin de blettes et pomme de terre

Ingrédients

- 1 botte de blettes
- 2 pommes de terre moyennes, variété pour gratin
- 1 oignon
- Fromage râpé (emmental, comté, parmesan...)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de crème fraîche
- 1 citron
- Sel et poivre noir du moulin

Élaboration

Éplucher l'oignon et l'émincer.

Dans une poêle, faire chauffer les 2 cuillerées d'huile d'olive et faire revenir à feu moyen doux pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Remuer de temps en temps pour que l'oignon ne brûle pas. Réserver.

Éplucher les pommes de terre, enlever tous les points noirs, les rincer et les tailler en cubes d'un centimètre de côté. Faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Réserver.

Bien laver la botte de blettes.

Couper les verts des feuilles, les hacher grossièrement et les réserver.

Enlever les filaments des côtes de blettes. (1)

Ensuite, les couper en morceaux et les mélanger avec un peu de jus de citron.

Faire cuire à la vapeur les côtes pendant 10 minutes et les feuilles 5 minutes.

Égoutter et faire revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes à feu moyen fort pour enlever l'excédant d'eau en remuant constamment.

Préchauffer le four à 180 °C.

Mettre dans un saladier les oignons, les pommes de terre, les côtes et les feuilles de blettes.

Incorporer la crème fraîche. Bien mélanger.

Si désiré, mettre aussi un peu de fromage râpé.

Goûter et ajuster l'assaisonnement de sel et de poivre.

Badigeonner d'huile d'olive un plat à gratin.

Verser la préparation de blettes, oignon et pommes de terre.

Saupoudrer la surface de fromage râpé selon votre goût.

Enfourner à mi-hauteur pendant 20 à 25 minutes.

Passer le four en position grill et faire gratiner pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Sortir du four et laisser reposer quelques minutes.

Et voilà ! C'est prêt ! Bonne dégustation !

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](#)

