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

Jeudi 25 novembre 2021

La feuille de n°1094

Contenu des paniers :

Petits paniers Domont/ Bouffémont/ St-Leu/ Deuil (Terrabiere)/ St-Brice/ Noveal: courge, radis rave, céleri rave, topinambour, poireau, salade
Petits paniers Ezanville: courge, radis rave, navet, poireau, chou noir de Toscane ou chou kale, poivron, oignon rouge, salade

Grands paniers : courge, radis botte, céleri rave, topinambour, patate douce, betterave, fenouil, poireau, oignon rouge, salade

Nos meilleures courses: courge, radis botte, céleri rave, topinambour, patate douce, betterave, fenouil, poireau, oignon rouge, salade

Message aux adhérents des points de dépôt hors Ezanville:
Si vous souhaitez que votre panier reste à Ezanville le jeudi 2 décembre et ainsi profiter du marché de Noël, merci de me le signaler avant le lundi 29/11.
Vous pouvez aussi récupérer votre panier dans votre point de dépôt habituel mais venir quand même nous voir entre 16h et 19h :)
Tatiana du réseau des adhérents

Atelier cuisine sur le thème de Noël pour précédent notre célèbre marché le lendemain! Des marmitons motivés?
Inscription auprès de Tatiana!

Des animations de décorations de Noël 100% recup pendant le marché de Noël (à l'intérieur). Cette année, on fête encore Noël mais on a envie de le célébrer dans le respect de la planète. Pour cela, on a crée un atelier pour créer en recherchant au fond de nos placards et décorer sa maison sans se ruiner.
Atelier animé par Camille le 2 décembre de 16h à 19h dans les locaux de Plaine de Vie (oui parce que créer c'est bien, mais au chaud sans perdre ses doigts c'est encore mieux:))

J-7 avant le marché de Noël de Plaine de Vie. Deux ans qu'on attend que l'événement revienne! A cette occasion, on a fait venir une vingtaine d'artisans/créateurs tous plus talentueux les uns que les autres.
Vous aurez donc le plaisir de trouver les stands suivants:

-la chocolaterie Févier d'Or
-Les créations originales de KtyCréa 100% récup
-Les livres pour enfants de Jeanne Taboni Mizzerrazzi
-Les bijoux ethniques de Bric et de Breloque
-Les tisanes de la grange Lalaoui
-La biscuiterie événementielle Do you Cake
-Les confitures, pâtes et crocnichons des jardins d'Alain
-La chèvrerie du bouc vert
-Les savons de Bubbles for Earth
-Les vitraux de François Lacomme
-Les spécialités africaines detox d'Abbies my bien être
-Les bouillottes végétales
-Les emballages alimentaires réutilisables d'Apicea
-Les sacs de Muriella
-Les aquarelles nature de Sylvie Lacomme Roche
-Les créations zéro déchet de Fisofée main
-L'huile d'olive de Julia
-Le miel de Presles
-Le pain de Patibio
-Les produits bio et équitables de Nos meilleures courses
-Les légumes bio et solidaires de Plaine de Vie

Au plaisir de vous y voir !

Marché de Noël de Plaine de Vie

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!

Gratin de courge butternut aux poireaux

1 courge butternut
500 g de poireaux
200 ml de crème légère liquide
10 g de beurre
1 cuillère à café de paprika
Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200°C.
Rincez les poireaux et enlevez un peu de feuilles vertes. Découpez-les ensuite en rondelles d'environ 1 centimètre d'épaisseur.
Pelez la courge avant de la couper en deux. Utilisez une cuillère et un couteau pour enlever les graines. Découpez la courge en tranches d'environ 0,5 centimètre d'épaisseur.
Déposez les rondelles et les tranches de courge butternut dans un plat à gratin beurré. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
Dans un saladier, fouettez la crème avec du poivre, du paprika et du sel avant de la verser sur les légumes. Faites cuire au four à 200°C pendant 50 minutes.

Œufs brouillés au chou kale et sésame

Ingrédients:
4 œufs
1 oignon
4 branches chou kale
2 c à soupe huile de sésame grillé
1 poignée graines de sésame torréfié

INSTRUCTIONS
Préparer le chou kale et le précuire:
Pelez et émincez l'oignon en le coupant en fines tranches. Faites chauffer l'huile de sésame dans une poêle et faites revenir l'oignon, salez.
Rincez et séchez soigneusement le kale avec un torchon. Retirez la partie dure des tiges et émincez le kale grossièrement, en coupant des bandes.
Ajoutez le chou kale et faites revenir 10 petites minutes le temps que le chou kale commence à cuire, il va diminuer de volume.
Faire cuire les œufs brouillés:
Ajoutez les 4 œufs au kale et mélangez rapidement avec une spatule en caoutchouc. Faites cuire 5 à 10 minutes à feu moyen en mélangeant de temps en temps, le temps que les œufs brouillés cuisent. Plus ou moins longtemps selon que vous aimez les œufs baveux ou bien cuits.
Parsemez de graines de sésame torréfiées au moment de servir.

Topinambours rôtis

INGRÉDIENTS : 4 PERS.

600 g de topinambours
4 gousses d'ail
2 c. à soupe de ciboulette
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 jus de citron
sel, poivre

PRÉPARATION :
Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min

Préchauffez le four à 200°C (th.6/7). Lavez et brossez les topinambours puis coupez-les en quartiers. Pelez les gousses d'ail puis écrasez-les à l'aide d'une fourchette.
Dans une poêle, faites revenir les topinambours dans une noisette de beurre pendant 5 min à feu moyen. Salez, poivrez à votre convenance puis mélangez. Mettez ensuite les topinambours précuits dans un plat à gratin allant au four. Arrosez-les d'huile d'olive, de ciboulette et d'un jus de citron puis ajoutez l'ail écrasé et mélangez.
Enfournez et laissez cuire les topinambours au four pendant 45 min à 200°C (th.6/7). Pensez à mélanger de temps en temps pendant la cuisson. Servez aussitôt les légumes cuits et encore chauds.

Les amateurs du sucré/salé seront enchantés d'ajouter 1 c. à café de miel sur les topinambours rôtis pour leur donner un petit goût acidulé et gourmand.

Recette libanaise
Moutabbal el'as, purée de topinambour à l'estragon

Ingrédients
2 kg de topinambours
100 g de jus de citron jaune
100 g de tahine : graines de sésame broyées jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
Sel
Poivre
Quelques feuilles d'estragon ciselées
1 filet d'huile d'olive

Préparation
Pelez les topinambours et faites-les bouillir dans une grande casserole d'eau pendant 30 min. Retirez du feu et égouttez dans une passoire. Lavez et séchez l'estragon.
Coupez les topinambours en morceaux puis réduisez-les en purée à l'aide d'un robot-coupe ou d'un mixeur avec le jus de citron et le tahine. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez l'estragon et mixez.
Disposez le mélange dans un bol en creusant un puits au centre à l'aide d'une fourchette. Déposez les feuilles d'estragon au centre, versez un filet d'huile d'olive et servez.

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

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.