

Contenu des paniers :

Petits paniers : pomme de terre, carotte, navet, radis noir, betterave, poireau

Grands paniers : courge, pomme de terre, carotte, betterave, radis noir, poireau, mâche, salade, confiture de tomates vertes

Nos meilleures courses: courge, pomme de terre, carotte, betterave, radis noir, poireau, mâche, salade, confiture de tomates vertes

On vous passe un savon?

La savonnerie locale basée à Soisy-sous-montmorency vient jeudi 27 janvier exposer ses savons, que vous avez appréciés pendant le marché de Noël.

Vous retrouvez la gamme complète dont les 2 savons originaux (Savon à la bière parfait pour les peaux sensibles et savon au marc de saké parfait pour les peaux grasses à tendances acnéiques).

Tous les savons sont faits mains et à partir d'huiles biologiques.

N'hésitez pas à venir découvrir les savons et échanger avec le savonnier !



Le saviez-vous?

[Sur notre site internet, nous avons ajouté un lien qui va directement sur notre chaîne youtube. Cela permet de visionner les vidéos sur l'association. N'hésitez pas à vous abonner si ce n'est pas déjà fait !](#)

<https://www.youtube.com/channel/UCFCqYfwxuFVplRITcXdqg>

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

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



Risotto rose à la betterave

Ingrédients :

- 60 cl de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 200 g de riz pour risotto
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 noix de beurre
- 150 g de betterave cuite
- 50 g de parmesan

Préparation (environ 40min) :

1. Chauffer l'huile d'olive à feu doux et frirer l'oignon et l'ail jusqu'à ce que ce soit tendre. Ajouter le riz et augmenter la chaleur.
2. Lorsque le riz est translucide ajouter le vin et laisser réduire. Baissez la chaleur.
3. Ajouter le bouillon petit à petit avec une louche et remuer pour l'intégrer au riz. Ajouter du sel et du poivre au goût.
4. Passer la betterave au robot ou mixer pour en faire une purée.
5. Une fois que le riz est cuit, ajouter la purée de betterave. Ajouter la noix de beurre et le parmesan et couvrir. Laisser reposer pendant 3 minutes. Saler & poivrer de nouveau.

Petits flans au carottes épicées et chèvre frais

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes

Pour les flans :

- 1 kg de carottes
- 200g de crème fraîche
- 2 oeufs
- 1/2 cuillère à café à cumin
- 1/2 cuillère à café curry
- une pointe de cardamome

Pour la crème au chèvre :

- 100 g de crème fraîche
- 200g de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- quelques brins de ciboulette

PRÉPARATION :

1. Pelez les carottes et les couper en morceaux.
2. Faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
3. Ajoutez la crème fraîche, les œufs et les épices, saler et poivrer, et mixez le tout de manière à obtenir une crème homogène. Versez cet appareil dans des ramequins à flan (ou dans des verrines résistantes à la chaleur), et laissez cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
4. Laissez tiédir. Pendant ce temps, chauffez légèrement la crème fraîche, ajoutez le chèvre et le parmesan et travaillez à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Assaisonnez et laissez tiédir.
5. Versez un centimètre de crème au chèvre sur les flans et ajoutez, en guise de décoration, quelques lanières de carotte frites pendant 30 secondes dans de l'huile d'olive bouillante.

Velouté de poireaux au chorizo

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 40 g de beurre
- 1 oignon
- 200 g de pomme de terre type Bintje
- 3 poireaux en rondelles
- 50 cl de lait
- 30cl d'eau
- 1 bouillon de légumes
- Crème fraîche liquide
- 80 g de chorizo en dés
- Cacahuètes
- Persil
- Sel et poivre du moulin

Préparation (environ 15 minutes + 20 min de cuisson) :

- 1- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre et ajouter l'oignon, les pommes de terre coupées en dés et les poireaux coupés en rondelles. Faire revenir le tout dans le beurre environ 5 minutes sur feu vif et en mélangeant.
- 2- Ajouter le lait puis mouiller à hauteur avec l'eau, ajouter le bouillon de légumes.
- 3- Laisser cuire à petite ébullition de 20 minutes environ. Saler et poivrer, mixer le tout.
- 4- Servir dans des bols en ajoutant un trait de crème fraîche, quelques dés de chorizo, les cacahuètes légèrement écrasées et le persil.

Velouté de betteraves à la pomme et au lait de coco

INGRÉDIENTS:

Pour 1,5L de velouté

- 4/5 betteraves pelées et coupées en quartier
- 2 pommes pelées, épépinées et coupées en quartier
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1L de bouillon de légumes
- 250ml de lait de coco
- un morceau de gingembre haché en fonction de votre goût
- une gousse d'ail
- une petite cuillère à café de curcuma
- sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, déposez les quartiers de betteraves, salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile végétale. Cuire une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. (Vous pouvez aussi les cuire à l'eau pendant 20-30 min, dans ce cas ne les épluchez pas avant.)
3. Dans une grande poêle, faire fondre l'huile de coco (ou le beurre), ajoutez l'ail, les pommes, le gingembre, le curcuma, saler et poivrer généreusement.
4. Ajoutez les betteraves, et le bouillon de légumes, laisser mijoter une dizaine de minutes à feu moyen. Ajoutez le lait de coco et réduire le tout en soupe lisse et onctueuse.
5. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

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](#)

