

Jeudi 28 avril 2022

La feuille de n°116

Contenu des paniers

Petits paniers : Pomme de terre nouvelle, Navet nouveau, Radis botte, Chou PakChoï, Epinard, Salade, Ciboulette

Grands paniers Deuil, St Brice, Bouffémont, : Pomme de terre nouvelle, Navet nouveau, Radis botte, Pois"Mangetout", Chou Pakchoï, Blette, Salade, Ciboulette

Grands paniers St Leu, Ezanville : Pomme de terre nouvelle, Navet nouveau, Radis botte, Pois"Mangetout", Chou Pakchoï, Artichaut, Blette, Salade, Ciboulette

Nos meilleures courses: Pomme de terre nouvelle, Navet nouveau, Radis botte, Pois"Mangetout", Chou Pakchoï, Blette, Salade, Ciboulette

Rappel au sujet des annulations de paniers:

Vous avez 7 paniers à annuler sur l'année. Merci de les annuler avant le mardi matin. Si vous connaissez déjà vos dates d'annulation de l'année, n'hésitez pas à nous les faire parvenir dès maintenant.

Merci d'avance,
Tatiana, du réseau des adhérents

Cyril, un de nos salariés est à la recherche d'une machine à laver.

La porte ouverte approche !

A cette occasion, vous pourrez récupérer du pain de chez patibio sur commande exclusivement. Merci de nous faire parvenir votre commande avant le 11 mai idéalement sur adherents@plainedevie.org !

BRIOCHE RONDE 125 G 2,03 €	2.50 €
PAIN A L'EPEAUTRE 500 G 2,56 €	2.80 €
PAIN 5 CEREALES 500 G 2,57 €	2.80 €
PAIN DE SEIGLE 650 G 2,77 €	3.20 €
PAIN AUX FRUITS SECS 250G 3,32 €	3.60 €
PAIN AUX NOIX 250 G 2,88 €	3.20 €
PAIN AUX OLIVES ET HERBES 250 gr 2,13 €	2.50 €
PAIN MULTIGRAINES 350G 2,15 €	2.50 €
PAIN AUX GRAINES DE COURGE 500G 2,42 €	2.80 €
PAIN AUX GRAINES DE SESAME 500G 2,42 €	2.80 €

Il y aura un stand de plants donc ne vous précipitez pas à acheter vos tomates (avant les saints de galce ce n'est d'ailleurs pas conseillé)

Rdv le 14 mai au stand de plants!



Avez-vous vu passer la dernière vidéo de notre chaîne Youtube sur la journée Porte Ouverte ?

N'hésitez pas à liker et partage autour de vous !
Merci d'avance pour votre soutien !

Tatiana, du réseau des adhérents

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



Pak-choi sauté aus pois mange-tout

Ingrédients :

2 C.C. d'huile d'olive
1 carotte en julienne
1 C.S. de gingembre frais haché fin
500g. de Pak choi en tranches de 1/2po
250g. de pois mange-tout
3 C.S. de jus d'orange
1 C.S. de cassonade
1 C.S. de sauce soja
1/2 C.C. de sel
1 C.C. de féculé de maïs délayé dans 1 C.S. d'eau

- 1- Dans une poêle antiadhésive, réchauffez l'huile et 4 C.S. d'eau à feu moyen. Ajoutez carotte et gingembre et laissez cuire 3 minutes en remuant. La carotte doit rester croquante
- 2- Ajoutez le pak choi, les pois mange-tout, le jus d'orange la cassonade, la sauce soja et le sel. Couvrez, laissez cuire 3 min, jusqu'à ce que le chou commence à fondre
- 3- Découvrez et laissez cuire encore 2 minutes en remuant. Incorporez la féculé et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant pour que la sauce épaississe et que les légumes soient bien enrobés

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](#)

