

Jeudi 28 octobre 2021

La feuille de n°1090

Contenu des paniers :

Petits paniers Domont/ Bouffémont/ St-Leu/ Deuil (Terrabière) / St-Brice/ Noveal : courge, navet, poireau, fenouil, tomate cerise, tomate, salade

Petits paniers Ezanville: courge, navet, poireau, carotte, tomate cerise, tomate, salade

Grands paniers : courge, navet, poireau, fenouil, poivron, tomate cerise, tomate, salade, persil

Nos meilleures courses: courge, navet, poireau, fenouil, poivron, tomate cerise, tomate, salade, persil

Vacances nature deuxième semaine des vacances scolaires!

Il reste quelques places pour les vacances nature de la semaine prochaine! Sur inscription au 06 70 55 44 71 ou par mail sur animation-nature@plainedevie.org

Vacances Nature
Mardi 2 novembre 2021
de 09h30 à 12h15
Reconnaissance des arbres et des fruits de la forêt
Land-art
Tarif : 10€/enfant/jour
Tarif spécial à partir de 3 enfants, sous condition
RDV au parking du château d'Ecouen, 17 rue Jacques Yvon

Vacances Nature
Mercredi 3 novembre 2021
de 14h à 16h45
Atelier culinaire de saison
Tarif : 10€/enfant/jour
Tarif spécial à partir de 3 enfants, sous condition
Lieu: Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460 EZANVILLE

Vacances Nature
Vendredi 5 novembre 2021
de 14h à 16h45
Chasse au trésor de l'Automne
Tarif : 10€/enfant/jour
Tarif spécial à partir de 3 enfants, sous condition
RDV au parking du château d'Ecouen, 17 rue Jacques Yvon

Plaine de Vie fait désormais 8 livraisons le jeudi matin dans divers lieux de l'est du Val d'Oise. Nous avons testé plusieurs itinéraires de livraison afin d'être le plus efficace possible. Notre tour idéal est le suivant : Première tournée (part aux alentours de 09h30) : Saint-Leu - Bouffémont - Haut Domont - nos meilleures courses
Deuxième tournée (part aux alentours de 11h30): Noveal - Lycée de Sarcelles - Saint-Brice - Deuil
L'ensemble des paniers est livré au minimum avant 13h30, heure à laquelle notre salarié termine sa journée de travail.
Merci de votre compréhension.
Tatiana, du réseau des adhérents

Le garage de la famille Chartier sera accessible pendant les vacances scolaires pour information!

Les paniers du jeudi 11 novembre seront livrés exceptionnellement le mercredi 10 novembre dans vos points de dépôt. Merci de bien le noter!

Vol de choux sur le terrain de Saint-Brice :(

La photo de la semaine:

Débâchage des planches où les courges ont poussé tout l'été. L'heure est maintenant à se reposer en attendant les prochaines cultures...jachère jusqu'à mai prochain. On retravaillera les planches certainement avant.



Recherche d'un espace de stockage!

Comme vous l'avez peut-être aperçu si vous êtes adhérent au point de dépôt d'Ezanville, on croule sous le poids des courges. Le problème majeur reste le stockage. Certaines peuvent atteindre jusqu'à 10kg et donc occupent la moitié de notre hangar (sans compter notre salle de réunion + couloir). On se sentait déjà un peu à l'étroit mais là c'est comme si on faisait communion avec les courges.
Nous sommes à la recherche d'un petit espace sec à température ambiante (cave ou grenier) où on pourrait entreposer quelques unes de nos cucurbitacées préférées.
Merci par avance pour votre aide,
Tatiana

Des nouvelles de l'appartement de Sekou: il a signé hier. Un grand merci aux premiers contributeurs qui vont lui permettre de cuisiner et de dormir. Certains m'ont demandé les dimensions des fenêtres. Je n'ai pas encore eu l'info mais vous la transmets dès que j'en sais plus !
Merci d'avance,
Tatiana, du réseau des adhérents

Marie Monique Robin a sorti un livre : la fabrique des pandémies pour en faire un film ce livre est le résultat de 2 ans d'enquête auprès de scientifiques du monde entier , il est remarquable

et démontre que depuis les pandémies , c'est essentiellement la perte de la biodiversité qui est à la source de ces maux

le film est prêt, mais il lui manque du financement

<https://www.m2films.com/la-fabrique-des-pandemies>

Connaissez-vous Nos meilleures courses?

C'est une épicerie bio en ligne basée dans la zone industrielle de Domont. Il y a souvent des promotions sur leur site.

Depuis le mois de juin, l'entreprise est devenue partenaire en achetant du wrac de légumes de notre production.

Pour l'anecdote, chaque personne qui passe se voit offrir un légume lorsqu'il en reste.

N'hésitez pas à faire un petit tour du côté de chez eux! Pour en savoir plus, cliquer [ici](#).

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!



Soupe de citrouille, carotte et pommes de terre

- 1,5 kg de citrouille
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 30 g de beurre
- 1 cube de bouillon de légumes
- muscade
- eau
- crème fraîche
- persil
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min

Servez la soupe avec du persil haché.

Dès que les morceaux de citrouille sont bien tendres, mixez et ajoutez 3 c. à soupe de crème fraîche. Remuez et remplacez le tout au feu pour réchauffer.

Couvrez la casserole et laissez cuire le tout.

Incorporez le cube de bouillon, les carottes et les pommes de terre. Remuez et assaisonnez au sel et au poivre à votre convenance. Ajoutez ensuite 3 pincées de muscade.

Mettez le beurre dans une casserole au feu. Faites-y revenir les morceaux de citrouille, l'oignon et l'ail. Lorsqu'ils sont bien dorés, versez 1/2 l d'eau dessus.

Pelez l'oignon et l'ail avant de les émincer. Pelez la citrouille et découpez la chair en dés.

Pelez les carottes et les pommes de terre. Lavez-les et détaillez-les en rondelles.

Parmentier d'Halloween

Ingrédients: 6 personnes

- 800 g de chair de potiron
- 800 g de pomme de terre à purée
- 400 g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 g de concentré de tomate
- 30 g de persil
- 70 g de beurre
- 5 centilitres d'huile
- 60 grammes de parmesan râpé
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

Cuisson 1 h

Épluchez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en morceaux et placez-les dans une casserole. Coupez la chair de potiron en dés et ajoutez-les dans la casserole. Recouvrez-les d'eau salée. Faites cuire 30 minutes.

Égouttez et passez les légumes au presse-purée. Ajoutez 50 grammes de beurre et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

Hachez l'oignon, l'ail et le persil. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et colorez l'oignon, l'ail et le persil. Ajoutez la viande hachée et le concentré de tomate. Ajoutez un peu d'eau à fin d'obtenir une farce bien moelleuse.

Beurrez votre plat à gratin. Mettez une fine couche de purée, puis votre viande et remplissez avec le restant de la purée. Parsemez de parmesan. Passez au four 15 à 20 minutes à 200° C.

Bien évidemment, vous pouvez remplacer le parmesan râpé par un autre fromage de votre choix (gruyère râpé, comté râpé ou même fromage de chèvre). Vous pouvez également parsemez le parmentier de noisettes concassées. Un vrai délice !

Pesto de chou kale

- 1 Chou kale
- 1 Citron
- 2 cuil. à café Sel
- 2 gousses d'ail
- 50 g Parmesan râpé
- 25 g Pignons de pin ou graines de tournesol
- 20 cl Huile d'olive

Étapes de préparation

Lavez soigneusement les feuilles de kale et enlevez les tiges.

Dans un robot de cuisine, mélangez les feuilles de kale, les pignons de pin ou graines de tournesol, le jus de citron, le sel et le parmesan râpé. Mixez jusqu'à ce que le kale soit très finement haché.

Incorporez doucement l'huile d'olive en continuant de mixer.

Servez avec des pâtes.

Houmous au chou kale

- 6 feuilles de chou kale
- 300 g de pois chiches cuits
- 7 gousses d'ail
- ½ citron
- 2 cuil. à soupe de purée de sésame (tahin)
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Mettez les gousses d'ail en chemise dans un ramequin puis arrosez-les avec 1 cuil. à soupe d'huile et faites-les confire pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 180° C

2. Faites ensuite blanchir les feuilles de chou pendant 3 minutes dans une marmite d'eau bouillante puis égouttez-les et plongez-les dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons et égouttez et séchez-les dans du papier absorbant. Au besoin, égouttez les pois chiches et mettez-les dans le bol du blender avec 5 feuilles de chou hachées, la purée de sésame, la pulpe de 4 gousses d'ail, le jus du demi-citron et le reste d'huile. Salez, poivrez et mixez.

3. Mettez ensuite le houmous dans un bol et placez-le au réfrigérateur pendant 2 h. Servez le plat en décorant d'une feuille de kale émincé et de 3 gousses d'ail confites pelées. Donnez un tour de moulin à poivre et dégustez avec des crudités ou du pain.

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](#)

