

Jeudi 3 février 2022
La feuille de  **n°1104**

Contenu des paniers :

Petits paniers : pomme de terre, carotte, céleri rave, betterave, poireau

Grands paniers : pomme de terre, carotte, céleri rave, betterave, radis noir, chou de Bruxelles, poireau, salade

Nos meilleures courses: pomme de terre, carotte, céleri rave, betterave, radis noir, chou de Bruxelles, poireau, salade



Un logement décent pour Lahoucine!

Bonne nouvelle! Lahoucine, un de nos salariés, quitte son foyer pour emménager dans l'appartement qu'il vient d'avoir à Cergy. Il avait quitté le Maroc et sa famille en 2016 et après 6 années en foyer, il va pouvoir vivre décentement; cela n'aurait pas été possible sans l'aide de Sandrine, et l'accompagnement personnalisé de l'ARS.

Son logement est vide et il va avoir besoin de quelques meubles. Merci d'avance pour lui!



Lundi matin, nous avons organisé une virée au château de la Renaissance. Nous avons commencé en visiteurs libres en attendant que le guide arrive. Il nous a captivés en s'adaptant au groupe et en nous racontant les histoires d'amour, de religions et de guerres à travers les gigantesques tapisseries qui ornent la galerie du psyché. Nous n'avons vraiment pas vu le temps passer et même les personnes qui ont le plus de mal avec la langue française sont restés attentifs.

J'ai retenu dans le désordre qu'Anne de Montmorency était en fait un homme, que Daphné voulait dire laurier en grec, que François 1er mesurait 1.98m, que les rois possédaient une ménagerie comme Charles X et Zarafa, une girafe arrivée d'Egypte. J'ai aussi appris que les reines accouchaient en public pour être sûr que les enfants étaient bien issus de sang royal et que les mères voyaient rarement leurs enfants, car ils étaient envoyés à la campagne pour être éloignés des maladies...et puis ce roi âgé d'à peine 40 ans (Henri II) mort lors d'un tournoi de lance à cause d'un éclat de bois arrivé dans son œil car il venait de relever sa visière...Et ce chirurgien Ambroise Paré, appelé pour l'opérer a voulu s'entraîner d'abord sur des condamnés à mort. Cela ne l'empêcha pas. Alors oui mes cours d'histoire sont loin et mon intérêt pour la matière n'étaient probablement pas aussi vif que maintenant. Toujours est-il que ce château est absolument incontournable pour ceux et celles qui ne l'auraient jamais visité mais ça j'en doute...

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



Salade de radis noir, carottes et gingembre

- 1 radis noir
- 2 carottes
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bonne pincée de sel
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé

Épluchez les carottes et le radis noir et lavez-les.

Dans un saladier, mettez 1 bonne pincée de sel, la gousse d'ail épluchée et pressée, le gingembre pelé et râpé. Versez le 2 bonnes cuillères à soupe de jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez.

Râpez les carottes et le radis noir. Mettez le tout dans la sauce, mélangez et servez.

Si vous aimez une texture moins croquante, plus souple, préparez cette salade au moins 2 heures à l'avance et réservez au réfrigérateur en mélangeant régulièrement.

Risotto de céleri rave

(Pour 4 personnes)

Ingrédients :

- 1 beau céleri rave bio,
- 1 brique de crème d'avoine,
- 1 bouillon cube bio,
- de l'eau,
- sel, poivre,
- 3cs de parmesan

Préparation :

Pelez votre céleri rave et coupez le en morceaux. Dans un mixeur, broyez le céleri jusqu'à obtenir la consistance de grains de riz.

Mettez le « riz » de céleri rave dans une casserole, couvrez le d'eau (juste couvert à ras pas plus) ajoutez le bouillon cube et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (ça devrait vous prendre environ 10 minutes).

Ajoutez la crème d'avoine et mélangez bien. Laissez encore cuire entre 5 et 10 minutes. Le céleri doit devenir fondant mais garder son apparence de grain de riz.

Passez le jus, réservez le céleri au chaud et faites réduire de moitié le jus à feu vif. Salez et poivrez. Versez le jus réduit sur le céleri et mélangez bien.

Servez de délicieux risotto de céleri rave dans de jolies assiettes creuses et parsemez de parmesan. Servez sans attendre.

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](#)

