

Jeu

di

23

dé

cembre

2021

La

feuille

de

n°1098

Contenu des paniers :

Petits paniers : courge, pomme de terre, poireau, carotte, betterave

Grands paniers : courge, pomme de terre, carotte, betterave, poireau, oignon, confiture de tomate verte

Nos meilleures courses: courge, pomme de terre, carotte, betterave, poireau, oignon, confiture de tomate verte

Les poireaux sont un tout petit peu plus sales que d'habitude car tout le système d'irrigation est complètement gelé cette semaine !

Vous avez bien annulé vos paniers si vous partez pour les fêtes ? Pour cette semaine c'est évidemment trop tard mais la semaine prochaine, merci de l'annuler au plus tard lundi car nous sommes en effectif restreint ! Merci d'avance pour votre attention !

La photo de la semaine:



La semaine dernière Plaine de Vie était pleine de bruit !

Cette année encore, nous avons eu le plaisir d'accueillir Morgan de l'atelier paysan pour une formation soudure à 10 de nos salariés. Cela a été l'occasion de découvrir ou de (re)découvrir ce métier et de créer des outils du début à la fin pour le maraîchage.

Nous avons donc désormais un épandeur à compost (qui s'accroche au tracteur (voir photo ci-dessus), et la moitié d'une nettoyeuse à légumes racines (photo à venir).

age : à partir de 5 ans

Vacances Nature

OUAIII c'est enfin les vacances !!!!!

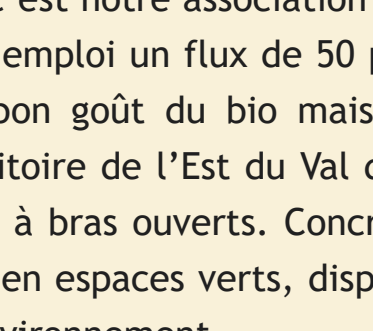
Ce n'est ni le froid ni le vent qui vont nous empêcher de nous amuser.

Date :
lundi 27 et mercredi 29 décembre 2021

horaire :
de 14h à 16h45

Inscription obligatoire !
Mail : animation-nature@plainedevie.org ou sms 06 70 55 54 71
Lieu: Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460 EZANVILLE

Tarif : 10€/enfant/jour



- Il n'est jamais trop tard pour déduire de vos impôts !
- Chers adhérents,
- Chaque fin d'année, une vingtaine d'adhérents quittent l'aventure Plaine de Vie. Comme dirait Pierre, un adhérent bénévole, il y a une érosion naturelle qui opère en parlant du nombre d'adhérents qui chute. Certains déménagent, changent de composition familiale, n'ont "plus le temps" ou se lassent tout simplement des paniers de légumes bio alors décident de résilier. Dès aujourd'hui, nous sommes donc déjà à la recherche de nouveaux adhérents.
- En tant qu'association, le bouche à oreille représente notre meilleur allié (notre statut ne nous permet pas de faire de la publicité) alors je vous encourage aujourd'hui à parler de nous à votre entourage, vos voisins, afin de nous faire connaître au plus grand nombre. Nous avons une force particulière par rapport à tout le marché bio qui se développe de façon vertigineuse en ce moment, c'est notre association Plaine de Vie qui propose non seulement des légumes bio mais aussi de remettre en emploi un flux de 50 personnes par an, très éloignées du monde du travail. Nos légumes ont donc le bon goût du bio mais aussi du solidaire. A plus grande échelle, si vous connaissez des entreprises du territoire de l'Est du Val d'Oise qui alimenteraient nous aider financièrement ou en nature, nous les accueillerions à bras ouverts. Concrètement, nous pouvons proposer des paniers de légumes bio, fournir des prestations en espaces verts, dispenser des formations liées à nos activités centrées sur la terre et la protection de l'environnement.
- Pour nous aider, je vous propose de :
- Parrainer un ami aux paniers de légumes bio, locaux, solidaires et savoureux
 - Encourager une entreprise à faire appel à Plaine de Vie sur des activités d'Espaces Verts
 - Faire appel à Plaine de Vie pour l'entretien de votre jardin
 - Faire un don de fin d'année et obtenir une déduction fiscale

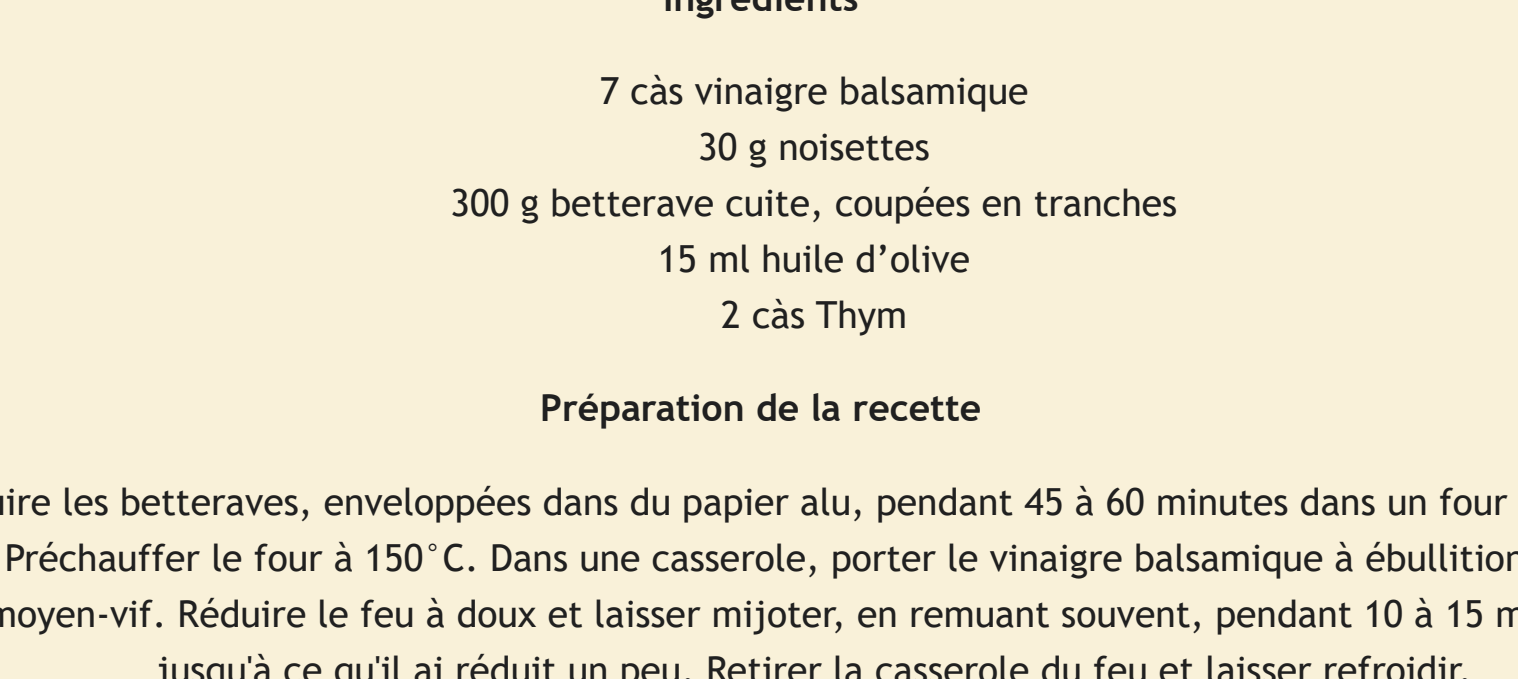
Nous vous remercions chaleureusement pour tout ce que vous faites déjà pour nous !!

Tatiana, du réseau des adhérents



L'entreprise partenaire Noveat située au Thillay que nous livrons chaque semaine en paniers, nous a fait don de boîtes solidaires. Merci à toute l'équipe pour ce beau geste de solidarité !

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!



Quelques idées de recettes pour un Noël léger et végété...!)

Salade de betteraves et noisettes

Ingrédients

- 7 càs vinaigre balsamique
- 30 g noisettes
- 300 g betterave cuite, coupées en tranches
- 15 ml huile d'olive
- 2 càs Thym

Préparation de la recette

- Cuire les betteraves, enveloppées dans du papier alu, pendant 45 à 60 minutes dans un four à 200° C.
- Préchauffer le four à 150° C. Dans une casserole, porter le vinaigre balsamique à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu à doux et laisser mijoter, en remuant souvent, pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il ait réduit un peu. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir.
- Mettre les noisettes sur la plaque du four recouverte de papier cuisson puis les faire griller 12 à 15 minutes. Frotter avec un torchon pour enlever les peaux puis concasser grossièrement.
- Servir les betteraves avec les noisettes, la réduction de balsamique et un filet d'huile. Terminer par un peu de thym.

Tzatziki de betterave et crackers au curry

préparation : 20 minutes | cuisson : 2h + 15 minutes (pour les crackers)

On connaît tous le tzatziki classique à base de concombre. Pour une touche plus colorée et festive, on peut opter pour la betterave. Flamboyant et très savoureux avec ses notes orientales, cet apéritif convient autant aux grands qu'aux petits.

INGREDIENTS

Tzatziki	Crackers au curry
1 ou 2 betteraves 250 300g yaourt de soja nature 1/2 citron pour le jus - sel - poivre 15-20 feuilles de menthe fraîches + quelques feuilles pour la décoration	1 rouleau de pâte brisée 3 c. à soupe huile d'olive 1 c. à café curry en poudre 1 c. à café paprika - emporte-pièce en forme d'étoile

INSTRUCTIONS

Tzatziki de betterave Si vous utilisez des betteraves crues, commencez par les cuire au four pendant 2 heures à 150° C, avec la peau. Une fois la cuisson terminée, laissez-les complètement refroidir puis pelez-les.

- Râpez les betteraves.
- Dans un bol, ajoutez les betteraves au yaourt, au fur et à mesure, jusqu'à obtenir l'intensité de la couleur que vous souhaitez.
- Ensuite, ajoutez le sel, le poivre, la menthe ciselée et le citron puis mélangez bien. Couvrez le tout et réservez au frais.

Crackers au curry

- Déroulez la pâte brisée puis à l'aide d'un emporte-pièce, découpez quelques étoiles.
- Déposez les étoiles sur une plaque de cuisson.
- Dans un petit récipient, mélangez l'huile et les épices.
- A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les étoiles du mélange.
- Enfournez pendant 15 minutes à 180° C. Surveillez la cuisson pour ne pas que les étoiles brûlent.

Présentation

Collectif : Crackers et tzatziki à disposition dans un plat de service où chacun peut tremper ses crackers. Pour la déco, ajoutez quelques feuilles de menthe ciselée sur le tzatziki.

Individuel : En portion individuelle, dans des petits ramequins ou verrines avec 1 ou 2 crackers par portion. ajoutez quelques petites feuilles de menthe sur le tzatziki.

Carotte fumée façon saumon

préparation : 25 minutes | cuisson : 2h (si betterave crue) + 15 minutes

INGREDIENTS - environ 20 canapés

- 2 carottes (les choisir avec un gros diamètre)
- galettes au sésame ou toute autre base (mini pancakes vegan, pain ...)
- aneth fraîche pour la décoration

marinade

- 5-6 gouttes de liquid smoke (indispensable !)
- 3 c. à soupe (45 ml) jus de citron ou 1/2 citron jaune
- 1 c. à soupe sirop d'agave
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 c. à café poivre en grain
- 1 à 2 c. à café algues nori coupées en paillette (optionnel, mais renforce la saveur marine)
- sel

faux-mage frais

- 2 c. à soupe yaourt végétal égoutté ou fauxmage à atermier du commerce type Sojani
- 2 c. à soupe crème végétale (carrefour bio)
- 2 c. à café levure de bière
- 1 c. à café ciboulette
- sel

pickles d'oignons roses

- 1/2 petit oignon rouge
- 3 c. à soupe jus de citron
- 1 c. à soupe vinaigre de vin blanc

INSTRUCTIONS

- Pelez les carottes, puis toujours à l'aide de l'économe, coupez la carotte en fines lamelles.
- Cuisez les carottes à la vapeur pendant 5-10 minutes. Elles doivent être tendres mais pas cassantes ni réduites en bouillie.
- Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Puis mettre les carottes cuites à mariner dans ce mélange pendant toute une nuit.
- Pour les pickles, coupez l'oignon rouge en très fines lamelles, puis mettez-les à mariner dans le mélange citron vinaigre. Le pH acide va faire changer la couleur. Plus on laisse l'ensemble longtemps à mariner, plus l'oignon sera rose, y compris sa partie blanche. L'idéal est de laisser mariner environ 1 heure. Mais pour des pickles tout roses, vous pouvez laisser reposer toute la nuit.
- Pour le faux-mage frais, mélangez tous les ingrédients.
- Préparez vos toasts, tartinez un peu de faux-mage frais et déposez 3-4 lamelles de carottes. Vous pouvez soit les rouler soit les plier, la décoration dépend de vos goûts.
- Terminez en déposant les pickles d'oignons et l'aneth.

Muffins vegan courge cannelle, orange et pépites de cacao cru

Pour 12 muffins :

- 200g de purée de butternut
- 120g de sucre roux
- 100g de farine bio
- 30g de farine complète
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de cannelle moulue
- 1 pincée de quatre épices
- 1 pincée de sel
- 1/2 orange
- 125 ml de lait végétal
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale neutre
- 2 cuillères à soupe d'éclats de fèves de cacao

Préchauffer le four à 200° C (chaleur non tournante) ou 180° C (chaleur tournante)

Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier.

Ajouter les zestes d'orange.

Puis incorporer tous les liquides, le lait, l'huile, et la purée.

Terminer avec les éclats de cacao.

Mettre dans des caissettes à muffins et enfourner entre 15 et 20 min.

Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

Faire un don à Plaine de Vie

Plaine de Vie
42 rue du chemin vert 95460 Ezanville
01.39.35.27.36
adhrents@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](#)