

JEUDI 14 OCTOBRE 2021

# La feuille de n°1088

42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville

01.39.35.27.36



Plaine de vie  
*Cultivons la solidarité*



## Contenu des paniers:

Petits paniers Sarcelles: aubergine, betterave, piment, poireau, haricot, persil

Petits paniers Noueal: poivron, betterave, piment, poireau, radis botte, mini concombre, mesclun, persil

Petits paniers Saint-Brice: poivron, betterave, piment, poireau, radis botte, tomate cerise, persil

Petits paniers Domont: aubergine, betterave, piment, poireau, radis botte, mini concombre, mesclun, persil

Petits paniers Deuil: poivron, betterave, piment, poireau, fenouil, radis botte, mini concombre, mesclun, persil

Petits paniers Saint-Leu: poivron, betterave, piment, poireau, haricot, persil

Petits paniers Bouffémont: poivron, betterave, piment, poireau, radis botte, tomate cerise, persil

Petits paniers Domont: courgette, aubergine, poivron, fenouil, navet, radis botte, tomate cerise, basilic

Petits paniers Ezanville: betterave, piment, poireau, tomate, courge, persil

Grands paniers Sarcelles/ Deuil/ Ezanville/ Domont/: courgette, aubergine, betterave, poireau, fenouil, haricot, tomate, mesclun, persil

Grands paniers Saint-Brice/Bouffémont/Saint-Leu: courgette, aubergine, betterave, poireau, fenouil, haricot, tomate, mini concombre, mesclun, persil

Nos meilleures courses: aubergine, betterave, poireau, fenouil, haricot, tomate, mesclun, persil

---

Depuis le 7 octobre, certains adhérents initialement à Ezanville, ont migré leur panier dans le haut de Domont. Cette commodité a été possible grâce à la famille Charlier qui héberge une dizaine de paniers domontois. C'est en libre service mais les horaires idéalement pour venir récupérer son panier sont de 12h à 20h.

Concernant la brasserie Terrabière de Deuil-la-Barre, on espère que les nouveaux adhérents sont heureux d'avoir vu émerger ce nouveau point de retrait. Nous avons déjà eu quelques retours de deuillois heureux alors le bonheur se propage forcément :) Concernant les horaires, l'idéal est de venir récupérer son panier entre 17h et 19h30.

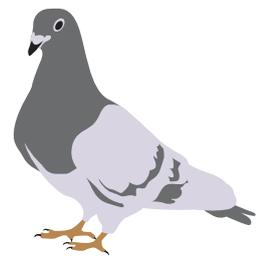
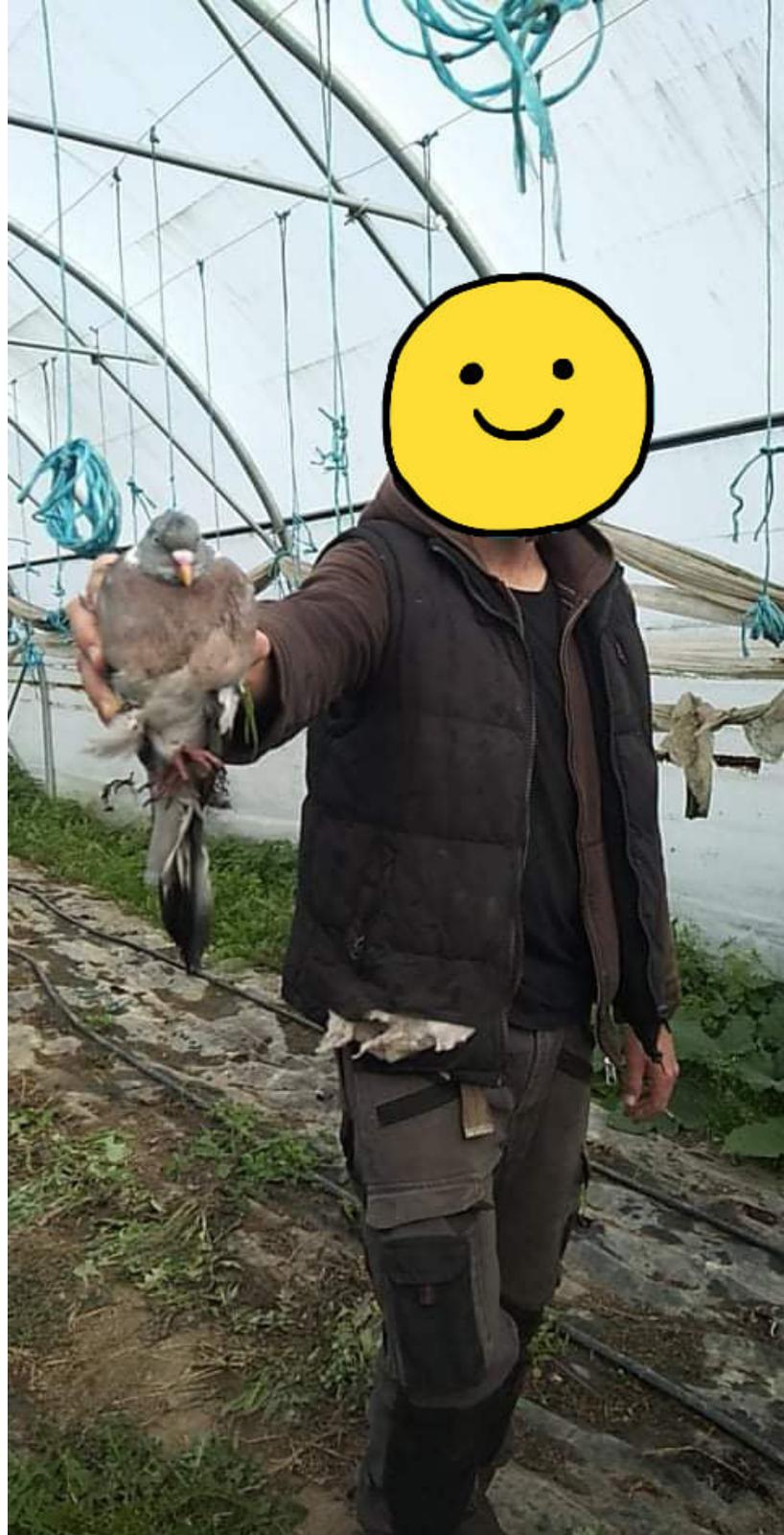
Merci de votre attention.

Tatiana, du réseau des adhérents

## Tu me prends pour un pigeon?

Ceci est un pigeon (à gauche j'entends). A droite c'est un chef de cultures qui protège son image. Vous verrez occasionnellement cet happy face à la place de son visage. Cela le rend encore plus énigmatique n'est-ce-pas? C'est un peu le Daft Punk de la plaine (pour les amateurs de musique électronique)

C'est entre autres le responsable de votre alimentation saine chaque semaine, aussi a-t-il peur de devenir trop populaire à vos yeux et préfère garder l'anonymat. Blague à part, ce pigeon attrapé à mains nues lundi matin en train de déguster nos dernières tomates. Ni une ni deux, Matthieu (je vous donne quand même son prénom), plonge et l'attrape, non pas pour en faire des gésiers mais pour le relâcher loin de nos cultures). Il faut dire que cette année, les pigeons se délectent de nos légumes, notamment à Saint-Brice ou il ne reste parfois que la tige de nos choux (preuve à l'appui ci-dessous). On aura quelques choux cette année, mais beaucoup auront servi de garde manger à nos amis à plumes. Cela traduit peut-être un vrai manque de nourriture au sein de la communauté ailée qui se retrouve réduite à manger nos cultures. En même temps, on les comprend...ils sont tellement bons les légumes de Plaine de Vie :)

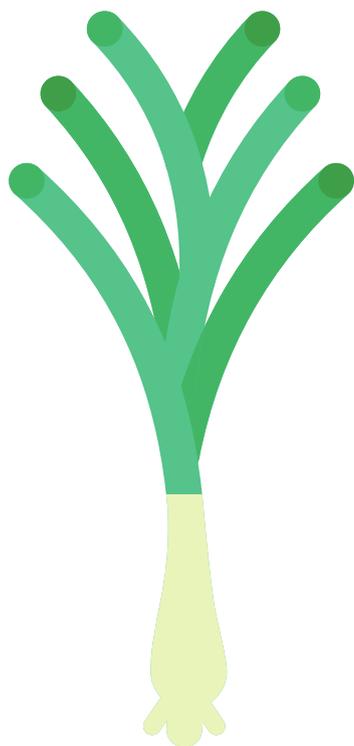


# La photo de la semaine:

*ou l'art de poireauter à Plaine de Vie*



Le lundi matin, si certains sont dans les choux, d'autres sont dans les poireaux. C'est le cas de notre équipe encadrante de maraîchers qui inspecte les terrains pour préparer le travail de la semaine avec les salariés. Les 50 000 poireaux plantés cet été commencent à être bons pour garnir vos prochains paniers. A vous les bonnes soupes, les poireaux vinaigrette et les gratins...



## Des chiffres et des lettres à connaître sur Plaine de Vie pour les nouveaux adhérents:

Une dizaine d'adhérents nous ont rejoint depuis peu et ne savent peut-être pas encore tout ce qu'englobe l'association Plaine de Vie. Alors voici quelques données.

Plaine de Vie c'est une association née en 1998 (22 ans déjà qu'elle œuvre pour la réinsertion sociale par les métiers de nature !)

PDV en 2020 ce sont **270** adhérents et environ 35 bénévoles actifs

Plaine de Vie ce sont **12 permanents** travaillant main dans la main, tournés vers le même horizon.

Plaine de Vie c'est aussi 1 personne en mécénat de compétences.

Plaine de Vie ce sont **30 salariés en CDDI** (contrat à durée déterminée d'Insertion) en entrée et sortie permanente qui peuvent être accompagnés jusqu'à 2 ans maximum et formés au maraîchage bio et à l'entretien d'espaces verts, soit 47 à 50 personnes par an.

Plaine de Vie ce sont des hommes et des femmes qui retrouvent un cadre de vie.

Plaine de Vie c'est **1 animatrice nature** qui intervient dans les structures diverses pour sensibiliser à l'environnement.

Plaine de Vie porte aussi 1 petit centre de formation ParNature.

Plaine de Vie c'est environ **30 tonnes** de légumes bio produits chaque année et une **cinquantaine** de variétés.

Plaine de Vie ce sont aussi des entretiens en espaces verts dans vos jardins

Plaine de Vie s'autofinance à 30% et vit pour 70% de subvention et de la générosité des donateurs.

Plaine de Vie ce sont parfois des larmes, souvent des rires

Plaine de Vie c'est un retour à la terre par la terre et pour la terre...

Plaine de Vie ce sont aussi 2 grands moments conviviaux : La Porte Ouverte et le **Marché de Noël**, ce dernier se tiendra le **jeudi 2 décembre de 16h à 19h** dans nos locaux.

Plaine de Vie c'est vous tous, qui donnez du sens à la nôtre...

Plaine de Vie ce n'est pas qu'une succession de chiffres finalement, c'est bien plus que ça...

Plaine de Vie c'est 1 battement de cœur à l'unisson pour se battre contre l'exclusion sociale et pour donner du sens à notre quotidien...



Tatiana, du collectif de la Plaine

1998

# La rubrique alimen'terre

Si vous aussi vous avez réalisé de bons plats avec les légumes de Plaine de Vie, ou si vous avez réalisé des recettes de la feuille de chou n'hésitez à nous les faire partager. Vous pouvez nous envoyer par mail vos recettes avec des photos de votre plat :

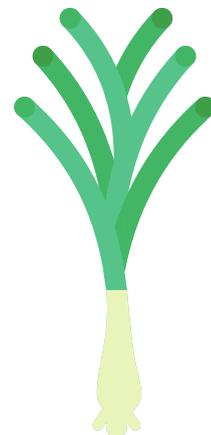
[adherents@plainedevie.org](mailto:adherents@plainedevie.org)

## Le réseau adhérents

### Poireaux gratinés au comté

#### Ingrédients

- 100 g de comté râpé
- 40 g de chapelure
- 600 g de poireaux
- 0,50 g de sel
- 1 g poivre



#### PREPARATION

Préchauffer le four à 210°C. Couper une partie du vert des poireaux et les fendre en deux. Les passer sous l'eau froide puis les égoutter et les détailler en morceaux de 5 cm environ.

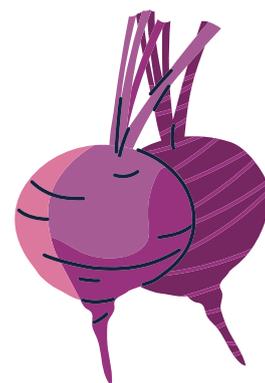
Faire cuire les morceaux de poireaux dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 35 minutes environ. Les égoutter et les disposer dans un plat à four beurré. Saupoudrer de comté et de chapelure.

Enfourner pendant 5 minutes environ. Le gratin doit être bien doré. Servir bien chaud.

## Terrine de chèvre aux betteraves rouges

#### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 c.à.s de vinaigre balsamique
- poivre
- sel
- Cerneaux de noix
- 3 betteraves rouges cuites
- 250 g de chèvre mi-frais
- 150 g de mesclun ou autre salade
- 3 c.à.s d'huile de noix



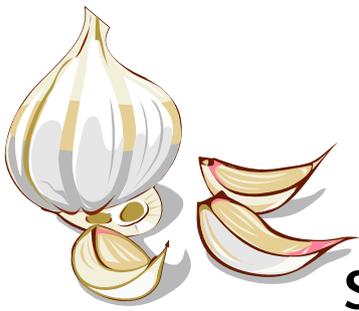
#### Préparation

Détaillez les betteraves en tranches de 5 mm environ et les étaler sur du papier absorbant. Chemisez un moule à cake (pas trop grand) de film alimentaire et alternez 1 couche de betteraves et 1 de tranches de fromage.

Salez, poivez entre les couches et arrosez d'huile jusqu'à épuisement des ingrédients.

Rabattez le film, disposez un poids sur la terrine et laissez au frais environ 12h.

Coupez la terrine en tranches et servir avec le mesclun assaisonné du reste d'huile, du vinaigre et des noix.



## Soupe à la courge gingembre et ail

INGRÉDIENTS : 6 PERS.

- 600g de courge
- Gingembre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Vinaigrette
- 3 tasses de bouillon

PRÉPARATION :

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Épluchez, lavez l'ail et l'oignon.

Sur votre planche de cuisine, coupez et, hachez-les finement au couteau.

Pelez le gingembre, lavez-le puis hachez-le très finement.

Dans une casserole au feu, mettez l'oignon et l'ail.

Ajoutez-y 1 c. à soupe de gingembre haché et 1/4 tasse de vinaigrette.

Mélangez bien à l'aide d'une cuillère à soupe.

Laissez cuire pendant 5 min en remuant de temps en temps.

Ajoutez ensuite à la préparation, la courge et le bouillon de poulet. Mélangez à nouveau.

Portez le mélange à ébullition puis, couvrez-le.

Faites mijoter à feu mi-doux pendant 30 min.

Dès que la courge devient bien tendre, sortez votre préparation du four.

Passez cette préparation au mélangeur électrique afin d'obtenir une purée.

Pour une meilleure réussite de l'opération, procédez par petite quantité de préparation à la fois.

Servez.

