

Jeudi 7 octobre 2021

Feuille de chou n° 1087

Contenu des paniers :



Petits paniers Noveal: courgette, aubergine, poivron, navet, radis botte, tomate cerise, mesclun

Petits paniers Saint-Brice: aubergine, poivron, navet, radis botte, tomate cerise, basilic

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

Petits paniers Deuil: courgette, aubergine, poivron, navet, radis botte, tomate cerise, mesclun, basilic

Petits paniers Saint-Leu: courgette, aubergine, poivron, navet, radis botte, tomate cerise, basilic

Petits paniers Bouffémont: aubergine, poivron, navet, radis botte, tomate cerise, basilic

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

Petits paniers Ezanville: aubergine, haricot, navet, tomate, basilic

Grands paniers Saint-Brice/Domont: courgette, aubergine, poivron, fenouil, navet, radis d'hiver, tomate cerise, tomate, mesclun, basilic

Grands paniers Sarcelles/Deuil/Saint-Leu/Bouffémont/Ezanville: courgette, aubergine, poivron, fenouil, radis d'hiver, tomate cerise, tomate, mesclun, basilic

Nos meilleures courses: courgette, aubergine, poivron, fenouil, radis d'hiver, tomate cerise, tomate, mesclun, basilic

Nous commençons à arracher nos pieds de tomates. Heureusement, il est possible de cuisiner les tomates vertes ou de les faire mûrir chez vous. Nous proposons à nos chers adhérent(e)s de commander des kg de tomates vertes à 1.5 € le kg, à venir chercher sur Ezanville, le jeudi après-midi idéalement. Merci de nous faire signe si vous êtes intéressés par mail sur adherents@plainedevie.org

Les vacances nature arrivent bientôt! Pensez à vous inscrire auprès de Camille!

Vacances Nature
Ouvert aux enfants dès 5 ans
La nature commence doucement à s'endormir mais elle n'en est pas moins magnifique et elle a besoin d'aide pour passer l'hiver. Venez l'aider et découvrir les merveilles de l'automne et fêter Halloween!
De 14H à 16H45 :
Lundi 25, mardi 26, mercredi 27 et vendredi 29/10
De 9H30 à 12H15 :
Jeudi 28 Octobre 2021
Inscription obligatoire!
Mail : animation.nature@plainedevie.org
Téléphone : 01 39 35 27 36
Lieu: Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460 EZANVILLE
sauf le mardi 26 octobre 2021 RDV au parking du château d'Ecouen
Tarif : 10€/enfant/jour
Tarif spécial à partir de 3 enfants, nous contacter

Vacances Nature
Ouvert aux enfants dès 5 ans
La nature commence doucement à s'endormir mais elle n'en est pas moins magnifique et elle a besoin d'aide pour passer l'hiver. Venez l'aider et découvrir les merveilles de l'automne.
De 14H à 16H45 :
Mercredi 3 et Vendredi 5 Novembre 2021
De 9h30 à 12H15 :
Mardi 2 et Jeudi 4 Novembre 2021
Inscription obligatoire
Mail : animation.nature@plainedevie.org
Téléphone : 01 39 35 27 36
Lieu: Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460 EZANVILLE
sauf le mardi 2 novembre 2021 RDV au parking du château d'Ecouen
Tarif : 10€/enfant/jour
Tarif spécial à partir de 3 enfants, nous contacter

Des nouveaux points de dépôts à partir de ce jeudi 7 octobre!

-Le Haut de Domont:

Plaine de Vie ouvre simultanément deux nouveaux points de dépôt. Certains habitants de Domont ont voulu se rassembler et monter un point relais dans le haut de Domont pour plus de commodité. L'adresse a été communiquée individuellement ultérieurement. Si l'information vous a échappée, n'hésitez pas à vous rapprocher de nous!

-La micro-brasserie de Deuil-la-Barre:

Voici un petit historique de ce partenariat entre Plaine de Vie et ce nouveau point de dépôt:

Connaissez-vous Terrabière?

Cette micro brasserie fondée en 2017 et ouverte en 2018 par deux deuillois (habitants de Deuil-la-Barre), brasse et propose en vente directe des bières locales, produites uniquement avec des ingrédients naturels, issus de l'agriculture biologique. Inscrits dans une démarche zéro déchet, ils réutilisent d'une part les invendus de pains de la boulangerie Patibio sur une de leur gamme de bières mais aussi redistribuent leurs drêches. Les drêches sont les résidus du brassage des céréales qui restent au fond de la cuve. Ces résidus constituent un aliment riche en énergie, en protéines et en minéraux utilisé pour nourrir les animaux.

Au début du printemps, notre chef de cultures recherchait des brasseurs locaux non pas pour nourrir les animaux puisque nous n'en avons pas mais pour nourrir les sols. Ce sont en effet des matières organiques idéales pour enrichir la terre et apporter de l'azote. Depuis ce temps, nous venons donc chercher les drêches alors en quelque sorte vous avez déjà goûté d'une manière détournée aux produits Terrabière via nos légumes :) Naturellement, l'idée de demander à Julien de pousser un peu plus loin ce partenariat en proposant d'héberger quelques paniers par semaine s'est imposée. Lorsqu'il a dit oui, nous avons pu confirmer aux nouveaux adhérents Deuillois qu'un nouveau point de dépôt était né.

Le début d'une aventure commence et continue donc...

En attendant, et cela est valable pour tous les adhérents, si vous ne connaissez pas encore ce lieu, je vous invite à aller le découvrir; il y a des visites guidées, ateliers de dégustation et de brassage sont proposés à tous les passionnés ou curieux !

Ouvert du mardi au vendredi de 17h à 23h
Samedi non stop: de 11h à 23h

La photo de la semaine:

Merci à Dominique et Sofi pour l'installation du toit des toilettes sèches car avec le temps qui commençait à être pluvieux, les toilettes devenaient plus humides que sèches!



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



Vous allez dire que vous n'aimez pas les navets. Mais avez-vous déjà tenté le velouté de navets? Une manière de magnifier ce légume qu'on délaisse si souvent...

Velouté de navets

- 2 navets blancs
- 50 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 50 g de farine
- 1 pincée de noix de muscade
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préparation 25 min

Cuisson 20 min

Lavez soigneusement les navets. Epluchez-les et détaillez-les en petits cubes.

Faites chauffer une grande casserole d'eau. Aux premiers bouillons, jetez-y les cubes de navets.

Pendant ce temps, préparez une sauce blanche assez fluide. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine d'un seul coup et mélangez bien. Versez ensuite peu à peu le lait, tout en continuant de remuer. Lorsque la sauce blanche a légèrement épaissi, assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Réservez.

Egouttez les navets. Mixez-les au blender ou au pied à soupe jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.

Incorporez cette purée de navets à la sauce blanche et mélangez bien. Ajoutez la crème fraîche épaisse pour donner une consistance onctueuse.

Servez le velouté de navets bien chaud dans des bols. Décorez d'un brin de persil et de quelques croûtons.

Fenouil au parmesan

Idem pour le fenouil qui n'est pas forcément très apprécié. Essayez donc cette recette qui vous fera peut-être changer d'avis...

Le fenouil est un légume peu calorique en lui-même, au goût anisé. Le voici en gratin dans sa version "ensoleillée" avec huile d'olive et parmesan; il peut être accompagné d'ail et/ou d'oignon :-)

Ingredients

- 4 bulbes de fenouil (1,2 kg env)
- Sel, poivre
- 40 g d'huile d'olive
- 75 g de parmesan

Préparation

Laver et éponger les bulbes. Recouper les tiges et le talon puis retirer les premières feuilles si besoin. Couper chaque bulbe en 4

Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole et y plonger le fenouil environ 10 min puis égoutter

Préchauffer le four à 220°

Mettre un peu d'huile d'olive au fond du plat à gratin. Ajouter les morceaux de fenouil bien égouttés et saupoudrer de parmesan

Faire gratiner environ 15 min.

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

