

Jeudi 9 juin 2022

La feuille de n°122

Contenu des paniers

Petits paniers :

Fève, chou rave, courgette, concombre, navet, oignon botte, salade

Grands paniers :

Pomme de terre, chou rave, betterave botte, fève, courgette, navet, oignon botte, petits pois, artichaut, salade

Nos meilleures courses: Pomme de terre, chou rave, betterave botte, fève, courgette, navet, oignon botte, petits pois, artichaut, salade

Le saviez-vous?

Le chou rave se mange très bien cru, en salade; il ajoute du croquant et une petite note sucrée à vos salades composées. Il peut également se couper en fines lamelles et servir de base pour une tartinaade à la place du pain. Un régal !

Appel aux dons !

Nous recherchons des collants pour une animation de bonhommes gazon. Merci d'avance!

Le conseil du jardinier:

Plants et mottes en godets:

Au potager, les légumes à planter peuvent être à racines nues ou être élevées en godets. Les plantes à racines nues doivent être plantées et bornées. Le bornage consiste à enfoncer le plantoir de biais, à côté du plant et de s'en servir de levier pour affermir la terre autour du jeune plant. La trace laissée par le plantoir permet d'arroser directement au niveau des racines et d'augmenter les chances de reprise. Les plants en mottes ou en godets sont enfouis comme c'est le cas pour les choux ou enfoncés seulement à mi-profondeur de la motte comme c'est le cas pour les laitues et chicorées. Les tomates peuvent être enfouies profondément dans le sol. Bien arroser immédiatement après la plantation.

Recherche de bénévoles

Le 24 juin prochain, marché de producteurs. Nous recherchons des bénévoles pour tenir le stand de Plaine de Vie entre 15h et 20h. Merci d'avance de vous adresser à Tatiana si vous êtes intéressé(e) !



Notre super encadrant technique en maraîchage bio est à l'honneur cette semaine dans la dernière vidéo d'Hervé sur la chaîne Youtube de Plaine de Vie. N'hésitez pas à la regarder, liker et partager !
Merci d'avance !

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



Omelette aux courgettes

2 Petites courgettes
4 oeufs
2 cuillères à café d'origan
1 noisette de beurre
Sel
Poivre

Préparation de la recette

1. Pelez et coupez la courgette en petits morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec du beurre pendant une dizaine de minutes à feu moyen.
2. Cassez les oeufs dans un bol. Battez-les au fouet. Salez et poivrez et ajoutez une pincée d'origan. Versez les oeufs dans la poêle sur la courgette.
3. Laissez cuire environ 5 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps pour ne pas que la préparation colle à la poêle. Dégustez chaud.

Chips de courgettes

200g de farine
3 glaçons
20 cl d'eau gazeuse
4 courgettes

Préparation de la recette

1. Lavez et coupez les courgettes en fines rondelles.
2. Mélangez la farine, les glaçons et l'eau gazeuse. Trempez-y les rondelles de courgettes, et faites-les frire quelques minutes dans de l'huile bien chaude.
3. Égouttez sur du papier absorbant et servez aussitôt.

Muffins à la feta et courgette

200g de courgette
180g de farine
150g de lait
75g de feta
1 oeuf
1/2 sachet de levure
1 cuillère à café de romarin
Sel, poivre

Préparation de la recette :

1. Préchauffez le four à 200° C.
2. Rincez et râpez la courgette. Découpez la feta en dés.
3. Dans un saladier, battez l'oeuf avec le lait puis saupoudrez de sel, de poivre et de romarin. Incorporez la farine et la levure chimique. Ajoutez la courgette et la feta puis mélangez bien.
4. Huilez des moules à muffins, versez la pâte dedans et enfournez pendant 35 minutes. Laissez les muffins refroidir avant de les démouler et servez.

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](#)

