



Contenu des paniers

Petits paniers :

Courgette, Concombre, Chou rave, Tomate cerise, Tomate, Basilic

Grands paniers :

Courgette, Concombre, Betterave, Chou rave, Aubergine, Poivron, Tomate cerise, Tomate, Basilic

Nos meilleures courses:

Courgette, Concombre, Betterave, Chou rave, Aubergine, Poivron, Tomate cerise, Tomate, Basilic

Cher(e)s adhérent(e)s,

Pendant les vacances, il m'arrive d'être remplacée et je reçois quelques revendications; car si je vous connais tout(e)s par cœur, il n'en est pas de même pour mes chères collègues. Aussi, lorsque vous envoyez un mail pour annuler vos paniers, vous serait-il possible de préciser le lieu de point de dépôt svp? Cela leur serait-ce d'une aide considérable et pour moi aussi indirectement de peur qu'elles refusent que je parte par la suite :)))

Merci par avance,
Votre dévouée Tatiana du réseau des adhérents

Il y aura des poires à la vente cet après-midi ! Nous avons récolté quelques caisses; elles ne sont pas les plus belles mais leur goût est délicieux ! 2.50 €/kg

INFOS INFOS INFOS : Points de Dépôts

Noubliez pas que dans les points de dépôts, hors Ezanville, il est convenu avec les lieux publics comme Naturéo ou Terrabière, de venir chercher votre panier le Jeudi. Vous prenez le risque de le perdre car il ne sera pas forcément gardé le lendemain.

Le saviez-vous?

Hélène, notre coordinatrice en espaces verts propose deux cycles de formations entre le dernier trimestre de 2022 et l'année 2023. Les deux cycles sont les suivants:

-Ecocitoyenneté et développement durable

-La taille

Découvrez ci-dessous notre catalogue de formations si cela vous intéresse d'accroître vos connaissances en matière de nature ! N'hésitez pas à en parler autour de vous !

Catalogue des formations



2022	2023
Cycle "Développement Durable"	Cycle "La Taille"
Ecocitoyenneté et développement durable V. 16/09 ou S. 17/09	La taille des arbustes V. 03/02 ou S. 04/02
Gestion différenciée au jardin V. 30/09 ou S. 01/10	La taille des rosiers V. 17/02/23 ou S. 18/02
Entretien du jardin en 0 phyto V. 14/10 ou S. 15/10	La taille des arbustes à Floraison estivale V. 10/03 ou S. 11/03
Préparer le jardin à l'hiver V. 28/10 ou S. 29/10	La taille des arbustes à Floraison printanière V. 12 ou S. 13/05

Pour 1 cycle :
Pour 1 formation => 35 €
Pour 2 Formations => 70 €
Pour 3 formations => 100 €
Pour 4 formations => 120 €



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



Salade fraîche de Plaine de Vie:

- 1 tomate
- 1 concombre
- 1 chou rave
- quelques feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

Pelez le concombre et le chou rave. Coupez les légumes en morceaux. Ciselez le basilic. Parsemez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût. Dégustez.

Crumble de ratatouille

- Nombre de personnes : 4
- Temps de préparation: 10 minutes
- Temps de cuisson: 35 minutes

Les ingrédients de la recette

- 1 kg d'aubergines
- 600 g de courgettes
- 200 g d'oignons
- 150 g de tomate
- 150 g de poivron
- 15 g d'ail soit 1 gousse
- 100 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 80 g de parmesan râpé
- 20 g de chapelure

La préparation de la recette

1. Dans un saladier, mélangez à la main la farine, le parmesan, la chapelure et le beurre pommade pour obtenir la pâte sableuse du crumble.
2. Pelez et émincez les oignons, pressez la gousse d'ail. Émincez les courgettes, les aubergines et la tomates en cubes, si possible de la même taille. Faites ensuite revenir le tout à la poêle avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, pendant 15 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 210 °C et beurrez un plat à gratin.
4. Déposez la ratatouille maison dans le plat à gratin et recouvrez de crumble.
5. Enfouissez pour 20 minutes.

Tomates séchées

- 5 tomates en grappe
- huile d'olive
- basilic séché ou autre mélange d'herbes ou d'épices
- poivre
- sel

Faire préchauffer le four à 90° C.

Recouvrir deux plaques de papier sulfurisé.

Laver et découper les tomates: d'abord en deux, puis en fines tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Répartir ces tranches sur les plaques.

Saler et poivrer, saupoudrer avec les herbes séchées et l'huile d'olive.

Enfourner et laisser cuire 4 heures.

Au bout de ce temps, inverser les plaques pour une cuisson homogène

Laisser cuire encore une heure et surveiller régulièrement.

Eventuellement, retirer au fur et à mesure de la cuisson.

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](#)

