

Contenu des paniers

Petits paniers :

pomme de terre, courgette, concombre, chou rave, oignon botte, salade, origan

Grands paniers :

Pomme de terre, courgette, concombre, chou rave, betterave botte, fève, rhubarbe, oignon botte, salade, origan

Nos meilleures courses: Pomme de terre, courgette, concombre, chou rave, betterave botte, fève, rhubarbe, oignon botte, salade, origan

Zoom sur l'origan:

L'origan est une plante aromatique vivace très mellifère. Elle possède des tiges dressées, plus ou moins velues et très souvent rougeâtres.

En cuisine, ses fleurs et ses feuilles séchées sont utilisées pour parfumer les potages, les sauces, les pizzas, les légumes, les viandes, le gibier ou les ragôts. Elles aromatisent aussi la charcuterie, le riz, les vinaigres. Leur saveur est un peu amère, poivrée et piquante.

C'est aussi une plante médicinale grâce à ses propriétés antiseptiques, antispasmodiques, apéritives, digestives, diurétiques et toniques. L'origan possède aussi une huile essentielle qui entre dans la composition de bains fortifiants et dans beaucoup de parfums.

Bon à savoir : on confond souvent l'origan avec la marjolaine. Toutefois, l'origan est moins parfumé et la marjolaine peut être consommée tant fraîche que séchée, alors que l'origan doit être absolument séché pour que l'amertume de ses feuilles disparaisse.



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) !

Des nouvelles des champs:

Les tomates commencent à rougir sérieusement et ce n'est pas dommage !

On tombe régulièrement sur nos amis les orvets.

L'orvet est un prédateur efficace qui se nourrit de limaces, de cloportes, d'insectes, d'araignées, de vers et d'escargots.

Dans le compost, il peut faire une orgie de vers, ce qui n'est pas bien grave compte tenu de la vitesse à laquelle ils se reproduisent ! C'est donc un auxiliaire précieux au jardin et un allié des jardiniers.



L'été est bien là et avec comme chaque année, c'est le moment où nous plantons nos poireaux pour l'hiver. Il fait à peine chaud qu'on pense déjà à nos soupes hivernales

 **APPEL À BÉNÉVOLES**

Nous recherchons de bonnes âmes pour venir planter les 50 000 poireaux.
Débutants acceptés !
01 39 35 27 36
marachage@plainedevie.org



Club Nature: plantation d'aromatique

Venez planter et déguster de succulentes plantes aromatiques au jardin de Plaine De Vie.



Date : mercredi 22 juin 2022 de 10h à 12h
Lieux : Plaine De Vie, 42 rue du chemin vert 95460 EZANVILLE
Tarif : 5€ / enfant
Inscription obligatoire : animation-nature@plainedevie.org

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



Penne au chou-rave

Ingrédients pour 2 personnes

- 220 g de penne
- 2 choux-raves
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment rouge en poudre (Espelette pour moi)
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- 1 c à café de sauce de soja (facultatif)
- Quelques brins de persil

Préparation

- Chauffez 3 c à soupe d'huile d'olive dans une petite cocotte et faites chauffer la gousse d'ail coupée en deux ou trois pendant 1 minute, sans la faire brûler. Ajoutez ensuite l'oignon finement ciselé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Pendant ce temps, pelez les choux-raves et coupez-les en tranches d'1/2 cm environ et recoupez les tranches en bâtonnets.

Ajoutez le chou-rave dans la cocotte et faites revenir 2 minutes puis ajoutez 2 ou 3 cuillères à soupe d'eau. Couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps, émincez les tiges des brins de persil et réservez les feuilles pour la décoration finale.

Faites chauffer une grande casserole d'eau, salez à ébullition et faites cuire les pâtes 1 minute de moins que ce qui est indiqué sur le paquet.

En fin de cuisson des choux-raves, ajoutez une pincée de piment d'Espelette et les tiges de persil.

Lorsque les pâtes sont prêtes et les choux-raves aussi (c'est à dire fondants mais pas écrasés), mélangez les deux et laissez chauffer 3 minutes de plus.

Versez dans le plat de service et poivrez.

Parsemez de persil haché et servez sans attendre.

Coleslaw chou rave (et sauce légère)

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 beau chou rave (400 g) (*)
- 4 carottes (400 g)
- 1 yaourt de brebis (ou un yaourt entier)
- 2 cuillerées à soupe d'huile de noix
- Jus d'un demi citron
- 6-8 brins de persil et de ciboulette
- Sel, poivre

Réalisation.

Lavez tous les légumes puis épluchez les à l'économe. Râpez les avec une râpe à trous puis disposez les dans un saladier.

Lavez, épongez puis émincez finement les différentes herbes. Incorporez ces herbes aux légumes.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec l'huile de noix, le jus de citron, sel et poivre à convenance.

Servez la salade et la sauce à part, le tout bien frais.

Astuces :

Vous pouvez trouver des choux raves verts ou violets, cela ne fait pas de différence coté texture ou saveurs.

Pour une note plus croquante à ce coleslaw chou rave, ajoutez quelques cerneaux de noix

Conservation : 24h au frais.

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



Financé par
l'Union Européenne

