



## Toute l'équipe de Plaine de Vie vous souhaite une **bionne** année 2017

### RECAPITULATIF 2016 DE LA VALEUR DES PANIERS

Vous trouverez ci-dessous un tableau récapitulatif de la valeur de l'ensemble des paniers distribués en 2016. Les prix des légumes et les compositions des paniers sont conservés par Plaine de Vie dans une base de données permettant de connaître la valeur de chaque livraison. Les prix sont fixés en fonction du cours du marché des légumes biologiques.

A la lecture du tableau, vous pourrez constater que vos paniers contiennent, certaines semaines, une valeur moindre que leur prix de base et d'autres semaines (la majorité) une valeur supérieure (voir très supérieure). Pour rappel, sur une année complète, un adhérent aux petits paniers paiera pour 45 paniers (soit environ 9.60€ le panier à l'unité) tandis que l'adhérent aux paniers familiaux réglera 14.50 l'unité.

Ainsi, la valeur moyenne des paniers en 2016 (sur 52 semaines) a été de **12.35 € pour les petits paniers** et **17.54 € pour les grands paniers**.

Il faut, bien évidemment, que vous retiriez les 7 semaines sans panier prévues dans votre abonnement pour affiner ce résultat. Vous pourrez constater qu'il est moins avantageux d'annuler les 7 paniers en été puisque c'est la période de l'année la plus propice à la production de légumes, ce qui se traduit par des paniers extrêmement bien garnis.

En espérant que tous ces éclaircissements vous permettent de mieux comprendre le fonctionnement de l'abonnement aux paniers. Si parfois les paniers vous semblent un peu moins riches à certaines périodes de l'année (en hiver notamment), il faut être patient car les paniers des semaines suivantes seront davantage garnis.

| Semaine | Petit panier | Grand panier | Semaine | Petit panier | Grand panier | Semaine | Petit panier | Grand panier |
|---------|--------------|--------------|---------|--------------|--------------|---------|--------------|--------------|
| 1       | 13,75        | 18,25        | 18      | 9            | 12,00 €      | 35      | 22,35        | 27,35 €      |
| 2       | 9,50 €       | 13,25        | 19      | 10,5         | 15,00 €      | 36      | 17,5         | 28,55 €      |
| 3       | 10,72 €      | 18,08 €      | 20      | 12,5         | 15,60 €      | 37      | 18,25        | 28,05 €      |
| 4       | 8,29 €       | 14,56 €      | 21      | 8            | 13,00 €      | 38      | 14,36        | 21,53 €      |
| 5       | 11,23 €      | 14,43 €      | 22      | 9,5          | 11,65 €      | 39      | 15,2         | 22,35 €      |
| 6       | 9,93 €       | 14,76 €      | 23      | 7,7          | 14,15 €      | 40      | 14,45        | 18,45 €      |
| 7       | 10,50 €      | 14,63 €      | 24      | 13,25        | 14,65 €      | 41      | 9,68         | 16,58 €      |
| 8       | 10,25 €      | 13,75 €      | 25      | 9,6          | 12,50 €      | 42      | 12,35        | 17,38 €      |
| 9       | 12,25 €      | 16,95 €      | 26      | 12,4         | 16,50 €      | 43      | 10,58        | 14,86 €      |
| 10      | 13,75 €      | 18,25 €      | 27      | 10,5         | 11,50 €      | 44      | 11,3         | 13,80 €      |
| 11      | 8,75 €       | 19,50 €      | 28      | 10,35        | 14,80 €      | 45      | 10,5         | 14,30 €      |
| 12      | 14,38        | 18,00 €      | 29      | 12,5         | 22,00 €      | 46      | 9,3          | 14,50 €      |
| 13      | 9,13         | 11,00 €      | 30      | 24,4         | 30,90 €      | 47      | 9,55         | 14,60 €      |
| 14      | 9            | 15,50 €      | 31      | 30,9         | 40,00 €      | 48      | 10,05        | 14,18 €      |
| 15      | 9,5          | 12,50 €      | 32      | 24,1         | 33,70 €      | 49      | 10,75        | 14,80 €      |
| 16      | 12,75        | 16,60 €      | 33      | 23,7         | 33,70 €      | 50      | 10,05        | 15,00 €      |
| 17      | 9            | 14,70 €      | 34      | 16           | 26,00 €      | 51      | 10,3         | 15,05 €      |
|         |              |              |         |              |              | 52      | 10,3         | 15,75 €      |

### Contenu des paniers :

Petit panier : poireau, chou blanc, navet boule d'or, mâche/mizuna

Grand panier : poireau, chou blanc, navet boule d'or, mâche/mizuna, oignon

Attention: la composition des paniers peut varier d'un point de dépôt à l'autre. Merci de votre compréhension.

Carte de vœux 2017 réalisée par Céline Kaci, une de nos adhérentes artistes



### Poêlée aux navets boule d'or

Ingrédients :

- 400g de navet boule d'or
- 550g de pommes de terre
- 1 poireau
- Graines de sésame
- Poivre

Eplucher mes pommes de terre. Ne pas éplucher les navets, les rincer et couper les extrémités. Couper les pommes de terre et les navets en petits morceaux. Les faire cuire à la vapeur une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que les légumes soient prêts.

Pendant ce temps rincer le poireau et le couper en lamelles. Le faire cuire une dizaine de minutes dans un peu d'eau, à feu moyen.

Lorsque les pommes de terre et les navets sont prêts, les mettre dans une poêle chaude, avec un peu d'huile. Faire griller les légumes. À la fin, rajouter les poireaux à la poêlée et laisser sur le feu trois-quatre minutes.

Mettre un peu de graines de sésames et de poivre sur la poêlée, juste avant de la servir.

Bon appétit!



Source :myrtee.fr

### RAPPEL : Renouvellement + cotisation 2017

Le renouvellement de votre abonnement aux paniers se fera automatiquement en 2017 sauf avis contraire de votre part par écrit. La cotisation 2017 de 40 € devra être réglée en janvier par chèque ou par prélèvement automatique pour ceux qui ont opté pour ce type de règlement.

#### NOUVEAUX TARIFS 2017

##### Panier de base

= 36.75 € / mois (soit 110.25 € / trimestre)

##### Panier familial

= 55.50 € / mois (soit 166.50 € / trimestre)

## Quelques nouvelles du côté des financements de la structure

Chères adhérentes, chers adhérents,

Vous commencez certainement à bien cerner le fonctionnement de notre association pour ce qui relève de la distribution des paniers de légumes mais Plaine de Vie c'est aussi tout un côté administratif que vous ne voyez pas souvent (et dont on vous parle trop peu). Alors en ce début d'année 2017, un nouvel évènement dans la vie de l'association me donne l'occasion de vous ouvrir les portes du côté (obscur) de l'association.

Dès le 1<sup>e</sup> janvier 2017 nous entrons effectivement dans le **FSE**. Quésako ? Le Fonds Social Européen est un fonds structurel d'investissement mis en place par l'Union Européenne. Pour faire simple, c'est une somme d'argent allouée à chaque pays membres pour financer les dépenses d'investissement des projets mis en place pour aider les groupes de personnes les moins qualifiés et les plus exposés au chômage : les jeunes, les demandeurs d'emploi, les inactifs, les handicapés, les étudiants, etc.

Entre 2014 et 2020 la France a reçu une enveloppe de 6 milliards d'euros à répartir sur tout son territoire. Nous, à Plaine de Vie, nous avons répondu à un appel à projet de la région Ile de France sur le thème « **lutter contre la pauvreté et promouvoir l'inclusion** ». Après avoir rempli un important dossier de demande nous avons reçu l'aval de l'AGFE, gestionnaire des fonds sur ce projet, pour une opération de 1 an, **du 1<sup>e</sup> janvier 2017 au 31 décembre 2017**.

Même si nous sommes toujours satisfaits de recevoir des subventions grâce au montage réussi de notre dossier de demande, rentrer dans le FSE c'est aussi une grande part d'inquiétudes. Vous trouverez peu de structures bénéficiaires qui vous diront « le FSE, c'est trop facile ! ». Parce que derrière cet argent il y a tout un système de pièces justificatives à apporter pour montrer que le travail a été fait dans le sens de l'appel à projet. C'est ainsi pour toute subvention reçue, il y a des pièces comptables à justifier : les factures, les relevés bancaires, les justificatifs de l'argent qui rentre dans l'association.

Mais on ne traite pas que de l'argent, on s'occupe de l'humain aussi (et surtout).

Notre appel à projet mettait l'accent sur les **Quartiers Prioritaires de la Ville** (QPV). Descendant des ZUS notamment, le QPV est un quartier dont les périmètres sont définis par décret sur un critère unique : celui du revenu médian des habitants. Pour nous c'est en même temps une bonne et une mauvaise chose : nous avons toujours accueilli des salariés issus des quartiers prioritaires ce n'est donc pas une grande révolution ; le problème c'est qu'avec le FSE c'est 75% de nos salariés qui doivent habiter en QPV. Cela signifie que notre recrutement se centre aujourd'hui uniquement sur ces quartiers, ce qui va un peu à l'encontre de notre envie d'établir une mixité sociale au sein de Plaine de Vie.

Pour justifier ces 75%, il va falloir mettre en place un système bien fléché : un questionnaire à faire remplir au salarié quand il arrive sur la structure (et aussi pour ceux qui sont là depuis des mois), et des pièces à demander en plus aux salariés pour la constitution du dossier – notamment un justificatif de domicile qui peut parfois être difficile à obtenir. Ces pièces doivent être conservées et classées durant 10 ans. Les données devront être rentrées régulièrement sur le site Internet du FSE, parce que nous sommes susceptibles d'être visités par un inspecteur à tout moment.

Vous serez peut être aussi surpris de voir surgir un peu partout, les logos du FSE, ils doivent être présents sur tous nos supports de communication. L'Europe par le biais du FSE, veut valoriser son soutien.

Bref, c'est toute une organisation à mettre en place et c'est toujours un peu stressant quand on sait qu'il y a de grosses sommes d'argent en jeu. Celles-ci peuvent ne pas être versées si le dossier est mal géré et le suivi trop peu précis.

Mais pour que notre belle aventure continue il n'y a pas d'autres voies. L'argent reste bien le nerf de la guerre et aujourd'hui l'Europe en est un gros pourvoyeur, alors que les collectivités territoriales voient leur soutien à la baisse. S'il faut redoubler de travail du côté administratif et bien nous serons sur le pied de guerre car le projet associatif est toujours là pour nous le rappeler, l'insertion socioprofessionnelle est notre raison d'être. Et quel bonheur de voir un salarié en insertion signer un CDI, s'installer dans un logement correct, apprendre à lire et écrire ou juste retrouver le sourire. Ca, ça n'a pas de prix !

Manon OUVRARD. Coordinatrice



A partir de maintenant, vous allez voir ces logos sur tous les supports de communication de Plaine de Vie.

## On a changé d'année...

Chaque année, la ritournelle des résolutions se répète.

On les suit, on les oublie...

« je fume moins », « je maigris », « je fais du sport »,  
« je lis un livre par mois »...

Cette année sera selon certains, l'année du changement,  
en politique notamment.

Moi, le changement que j'attends avec impatience, c'est  
dans le regard de l'Homme sur la nature, sur la planète  
...la fin de la cruauté envers les plus faibles, envers les  
animaux, la fin du gâchis alimentaire, la fin du gaspillage

en général...le retour à une vie plus sobre et plus

respectueuse de la vie sous toutes ses formes,

l'existence devenue inutile de termes et d'expressions  
tels que « en voie de disparition, espèce disparue,  
carnage, cruauté, torture, génocide, ... » et j'en passe...

Dans le dictionnaire, le nombre de ces mots terribles  
est impressionnant...

Ça ne peut être qu'une utopie, me direz-vous !

C'est **mon** rêve ! Et je fais tout ce que je peux pour  
peut-être un jour le voir se réaliser, en tout cas, je  
m'implique...

Alors, si chacun prend une petite décision et s'y tient,  
on va pouvoir en orchestrer des changements dans ce  
monde, vous ne croyez pas ???

On essaie ?

**Bonne année 2017...**

La chanson que j'ai retenue cette  
semaine tirée de l'album de Serge LAMA  
« la balade du poète »

Au rythme où l'on éteint les roses; où  
l'on assassine la mer; où la jeunesse est  
sous hypnose; et la vieillesse en  
Alzheimer....

Au rythme où le soleil invente sans  
espoir des millions d'enfants; qui sont  
dans des files d'attente sur la piste des  
éléphants.

Y'aura bientôt que des éclairs

Y'aura plus d'eau y'aura plus d'air...  
pour l'écouter en entier :

<https://www.youtube.com/watch?v=p3xrz60JRx8>

La vallée des loups : sortie au cinéma le 4  
janvier

Le film soutenu par la LPO est une  
véritable ode à la vie sauvage. Pendant  
trois ans, le cinéaste Jean-Michel Bertrand  
s'est lancé le défi de voir le loup sauvage  
et de le filmer dans son milieu naturel en  
France.



AGIR pour la  
**BIODIVERSITÉ**

**Le gui (viscum album) est une plante qui partage avec l'Homme  
une histoire de longue date !**

Les Grecs l'ont associé à Hermès, qui était le dieu de la santé.

Les druides Celtes le coupaient avec une serpe en or, et le recueillaient sur un  
drap blanc pour qu'il ne perde pas ses pouvoirs.

On trouve l'origine de la coutume du baiser sous la boule de gui chez les celtes  
et dans la mythologie nordique. En France, cette coutume est plus  
particulièrement liée à la Saint sylvestre et au jour de l'An : la branche de gui,  
symbole de prospérité et de longue vie nous fait franchir le seuil de la nouvelle  
année avec bonheur.

Les gaulois s'assuraient la protection du gui pour que le ciel ne leur tombe pas  
sur la tête ! Les Germains et les peuples du Nord le considère comme « magique  
» et en consommer permettrait de communiquer avec les morts.

Il pousse sur les pommiers, les poiriers, les chênes, les pins, les peupliers, les  
trembles, les aubépines, les saules,...etc...Il ne pousse donc pas en terre, mais en  
s'accrochant aux arbres il effectue avec eux un échange salutaire. Ainsi, le gui  
n'est pas l'ennemi de l'arbre, il cohabite avec lui... les propriétaires d'arbres  
peuvent le réguler pour éviter l'envahissement et l'abattage des arbres.

Le gui n'est pas notre ennemi...il nourrit les oiseaux, on en fait des médicaments  
contre l'hypertension et d'autres problèmes de santé. Et les anthroposophes  
suisses ont même créé une « viscum-thérapie » contre le cancer, et c'est une  
plante médicinale soyons-en sûrs...

Un guide à consulter pour tout savoir sur cette plante surprenante....

[www.guiestla.org/img/gui-est-la-cahier-pedagogique-2016.pdf](http://www.guiestla.org/img/gui-est-la-cahier-pedagogique-2016.pdf)



Outre la majesté de ses  
boules et les propriétés  
qui lui sont maintenant  
reconnues, LE GUI fait  
partie de notre  
patrimoine...www.guiestla.  
org/



Le gui