



Jeudi 12 janvier 2017

Événement: 16 janvier 2017 de 10h à 11h...Il était une fois à la bibliothèque d'Ezanville...



Ne rater pas l'événement de début d'année à la bibliothèque d'Ezanville, la conteuse Blandine, viendra raconter à des bouts de chou de moins de trois ans quelques histoires...Entrée libre!

Contenu des paniers :

Petit panier : poireau, courge, radis noir, chou chinois ou scarole, oignon

Grand panier : poireau, courge, radis noir, scarole, oignon rouge

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

Valeur monétaire des paniers : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 10.05 € et les paniers familiaux à 14.18 €.

En période de gel, il serait préférable de venir chercher votre panier le jeudi car nous ne garantissons pas la qualité du panier. En effet, le hangar où sont entreposés les paniers n'est pas bien isolé d'où les variations de température pouvant endommager certains légumes. Merci d'avance!

Avis aux amateurs de concours!

Plaine de Vie lance le premier concours de pictogrammes* dans un but d'améliorer son site internet!

Thème du concours: réalisation de 4 pictogrammes représentant les principales actions de Plaine de Vie à savoir:

- l'insertion
- les paniers de légumes bio
- les espaces verts
- l'animation nature

Critères des pictogrammes : doivent comporter 3 couleurs maximum et être dans une forme carrée.

Améliorons notre site ensemble!

Premier prix à gagner: un panier de légumes bio

Deuxième prix: une conserve Plaine de Vie

Date limite du concours: 27 janvier 2017

Sur le site internet actuel, vous verrez sur la page d'accueil 4 carrés représentant nos actions. Nous souhaitons donner une image plus aérée et plus moderne!

Alors à vos crayons!

*Un pictogramme est une représentation graphique schématique, un dessin figuratif stylisé ayant fonction de signe

Recettes réalisées à l'atelier cuisine du 11 janvier!

Lasagne de poireaux

Ingrédients

- 12 grandes feuilles de lasagnes sèches (ou 24 petites) ;
- 6 poireaux ou 600 grammes de blancs de poireaux si vous en préparez par avance ;
- 2 buches de fromage de chèvre de fromage de chèvre frais ;
- 200 grammes d'un fromage plus dur, à râper pour le gratin : gruyère, comté, au choix selon vos goûts et la saison ;
- 1 litre de lait au choix ;
- 5 oignons ou échalotes ;
- 50 grammes de beurre ;
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 4 cuillères à soupe de farine ;
- épices : paprika et/ou noix de muscade, sel et poivre au moulin.
- 50 cl de bouillon de légume.

Préparation

Epluchez et coupez en morceaux les oignons ou les échalotes.

Coupez les blancs de poireaux en petits morceaux.

Préparez le bouillon de légume (faire bouillir 50 cl d'eau et mettre un cube de bouillon de légume).

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les légumes, et laissez cuire à feu très doux en couvrant. Surveillez et ajoutez le bouillon quand les légumes risquent d'attacher. Faites cuire une heure environ.

Préparez une sauce béchamel

Faites fondre le beurre dans une casserole, à feu doux. Ajoutez la farine et mélangez bien pour former un roux.

Faites bouillir le lait dans une casserole et versez-le sur le roux en mélangeant avec un fouet. Faites chauffer à nouveau en mélangeant toujours, jusqu'à ce que le mélange soit consistant. Salez, poivrez, épicez selon vos goûts. Au fond d'un plat à gratin, versez une louche de sauce et un peu de confit de poireau, en une fine couche. Alternez ensuite : **couche de pâte, confit de poireau, morceaux de chèvre**. La dernière couche sera une de béchamel surmontée d'une feuille de lasagne. Parsemez de fromage râpé.

Passez le plat au four à 200°C (thermostat 7) environ trois quarts d'heure. Vérifiez bien que le plat ne brûle pas. Servez chaud.

Flan de carotte sucrée

Ingrédients

- 200 g de carottes
- 1 orange
- 1 pincée de vanille
- 12 cuillères à soupe de crème fleurette
- 4 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 2 œufs
- Sel, poivre

Préparation

Grattez les carottes pour les nettoyer puis coupez-les en fines rondelles.

Disposez les rondelles de carottes dans une casserole.

Ajoutez la cannelle, la vanille, l'eau de fleur d'oranger, le jus et le zeste de l'orange.

Couvrez généreusement d'eau et laissez cuire jusqu'à l'évaporation ce que les carottes soient cuites.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Mixez ensemble les carottes et la crème, assaisonnez, puis ajoutez les œufs.

Disposez la préparation ainsi obtenue dans de petits ramequins placés dans un plat allant au four et rempli d'eau.

Faites cuire ainsi les flans au bain-marie durant environ 40 minutes.

Attendez 15 minutes pour les démouler. Servez-les bien chauds en les repassant quelques minutes au four.

NOUVEAUX TARIFS 2017

Panier de base

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

Panier familial

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

La gazette de Roberte...

En 2016, la décision de nourrir et protéger les oiseaux cet hiver fut prise par certains d'entre nous... plantation d'arbustes à baies, préservation d'un coin sauvage dans le jardin qu'on laisse vivre, installation de mangeoires, installation de nichoirs qui leur sont aussi utiles pour s'abriter du froid et des intempéries... et au final,

Est-ce que j'ai plus d'oiseaux cette année ?

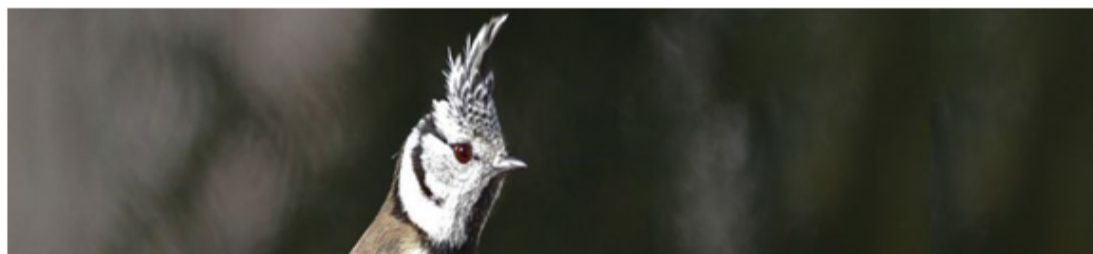
Est-ce que j'ai attiré de nouvelles espèces ?

Quoi qu'il en soit, le résultat est forcément positif. Les oiseaux repèrent vite les endroits où ils peuvent manger. Un petit rappel : ne pas oublier de leur fournir de l'eau (tiède quand il fait froid), 2 fois par jour si possible (matin, après-midi)

Pour aller plus loin dans cet investissement, nous pouvons faire quelque chose de nouveau et de très important... en effet, pour la cinquième année consécutive, la LPO et le Muséum national

d'Histoire naturelle (MNHN) nous invitent, les 28 & 29 janvier 2017, à consacrer 1h de notre temps à l'observation et au comptage des visiteurs ailés de notre jardin. Opération nationale, en ville, à la campagne, jardin, balcon, d'autant plus importante cette année, que beaucoup d'amis des oiseaux signalent aux associations de protection, que les oiseaux sont de moins en moins nombreux dans leurs jardins !

Pour tous les renseignements, et pour participer : www.oiseauxdesjardins.fr



La chanson que j'ai retenue cette semaine
« WATSON » tiré de l'album « vent debout »
de TRYO...

Pirates des Mers, Insoumis volontaires,
La peinture des Corsaires sur tes navires en guerre
Du noir sur le bleu, de la houle et du feu
Paul Watson ton drapeau, la colère dans tes yeux
Au prix de ta vie, tu es l'homme cétacé
Sont assez d'ennemis pour te faire chavirer
Mais il est des hommes que personne n'arrête
A la barre Paul Watson parcourt la planète

Watson navigue dans le bleu loin des terres
Watson où le chant des baleines résonne
Watson ce que les hommes font à la mer
Watson ne veut plus les laisser faire

Pour l'écouter en entier et voir le clip qui retrace les 7 dernières années du combat de Paul Watson et de son organisation « Sea Shepherd » pour défendre le peuple des océans...

<https://www.youtube.com/watch?v=9sN9zRV5sGI>

Plus nous serons nombreux à participer au comptage, plus nous aurons d'informations permettant une protection accrue des oiseaux sur notre territoire...

Avec mon mari, nous allons participer au comptage à nouveau cette année, car nous nous sentons concernés par la préservation des oiseaux, et de la nature dans son ensemble...

LE LIERRE... Nom latin *Hedera hélix* L

Appelé parfois « herbe de la Saint-Jean », ou « lierret »...

NON ! Je ne suis pas l'ennemi de l'arbre ! mais j'ai une telle mauvaise réputation !

• Je grimpe sur son tronc en m'agrippant à son écorce sans le parasiter cependant, et contrairement à ce que l'on croit, nous faisons bon ménage !

• je grimpe aussi sur les murs, et je leur sers d'isolant contre la pluie, le froid, la neige... si vous observez la disposition de mes feuilles, elles sont disposées comme un parapluie, ou les tuiles d'un toit...

• je cours sur le sol, en empêchant d'autres plantes de s'installer, et si je pousse dans la gazon, vous pouvez me tondre...

• En zone urbaine je suis un excellent protecteur contre la pollution car j'absorbe les vapeurs de benzène... et avec toutes les voitures qui circulent, je deviens indispensable !

• Je sers d'abri aux insectes, aux oiseaux, je fleuris à l'automne quand il reste peu de fleurs, et mes fruits sont une nourriture appréciée de bon nombre d'animaux l'hiver...

De plus, je suis une plante médicinale... usage interne dans les affections respiratoires, usage externe pour les problèmes de peau... etc...



Je ne suis pas votre ennemi ... aidez-moi à (re)devenir votre allié au jardin...

comme mon copain le GUI... à nous 2, on peut faire des miracles !

pour en savoir plus : <http://www.lagraineindocile.fr/>

