



Jeudi 26 janvier 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : chou blanc, chou rave, ratatouille, oignon jaune

Grand panier : chou blanc, chou rave, navet boule d'or, jus de pomme, oignon jaune

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 10.00 € et les paniers familiaux à 15.45 €.

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!

Ovis aux amateurs de concours!

Vous avez jusqu'à demain pour participer au concours de pictogrammes!

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

Ovis de recherche!

L'équipe de maraîchage est à la recherche d'un lieu de stockage particulier. En effet, Plaine de Vie est assez limitée en terme de place et nous rencontrons des difficultés de conservation des légumes notamment avec les patates douces et les courges. L'idéal serait un endroit à demi ou entièrement enterré, à une température constante d'environ 12°. Si vous connaissez un endroit ou que vous avez vous-même une cave à disposition, nous vous en serions très reconnaissants.

Curry de chou rave aux crevettes

- 2 choux raves avec tiges et feuilles
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curry jaune
- 1 cuillère à café de curcuma
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de lait de coco ou à défaut de crème fraîche
- 500 g de crevettes roses cuites non décortiquées
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 oignon
- 1 échalote
- poivre

Eplucher et émincer l'oignon, l'échalote et l'ail. Dans un bol mélanger l'oignon, l'échalote, l'ail, le curry, le curcuma, 2 cuillères à soupe d'huile de d'olive, un peu de poivre.

Si vous avez un pilon, c'est encore mieux, mettez le tout au pilon et écraser jusqu'à l'obtention d'une pâte de curry.

Éplucher les choux raves (enlever toutes les parties vertes et filandreuses). Garder les feuilles. Couper les choux en dés de 1 cm. Les faire cuire à la vapeur pendant 9 minutes.

Pendant ce temps, épluchez les crevettes.

Séparer les feuilles des choux des tiges. Émincer les feuilles au couteau.

Dans un wok bien chaud, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Verser le mélange oignon-échalote-ail et laisser cuire 2-3 minutes en remuant.

Ajouter les feuilles de chou émincées, les crevettes et 1 cuillère à soupe de sauce soja. Cuire en remuant 5 minutes.

Ajouter les dés de chou cuits. Cuire en remuant 2 minutes.

Ajouter le lait de coco ou la crème. Porter à ébullition. Vérifier l'assaisonnement et ajuster au besoin.

Servir avec du riz ou des nouilles asiatiques.

Le saviez-vous?

Plaine de Vie a deux activités; outre le maraîchage que vous connaissez bien pour bénéficier du fruit du travail des salariés (devrais-je plutôt dire le légume?), Plaine de Vie porte des chantiers en espaces verts. Les équipes d'espaces verts peuvent intervenir sur des chantiers publics (Château d'Ecouen, château d'Auvers-Sur-Oise) ou privés (dans vos jardins par exemple).

La saison de taille des rosiers va bientôt commencer aussi nous formons actuellement nos salariés à cette tâche. Pour joindre la théorie à la pratique, nous recherchons des jardins où on pourrait tailler vos rosiers (gratuitement) et ainsi s'exercer. Pas de panique, l'opération est bien encadrée et vos rosiers ne seront pas taillés n'importe comment. Voici les détails de l'opération :

-Fin fév./début mars

-jardins proche d'Ezanville et ayant des rosiers

Merci par avance!

Merci de contacter Hélène, coordinatrice technique en espaces verts par mail à encadrement@plainedevie.org ou par téléphone au 01 39 35 27 36

Salade de chou blanc et chou rave à l'aneth

- 1/2 chou blanc
- 1 chou rave
- 1 gousse d'ail
- 3 citrons verts bio
- 50g de cranberry séchée
- 2 bouquets d'aneth
- 1 cuillère à soupe de miel
- 40ml d'huile de noix
- 100g de noix concassées
- Du sel et du poivre

- Lavez le chou blanc, coupez-le en deux et mettez une moitié de côté. Enlevez le trognon et émincez le demi-chou finement à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé. Mettez-le de côté dans un récipient.
 - Rincez et épluchez le chou-rave, coupez-le en fins bâtonnets. Mélangez les deux choux dans le récipient, salez légèrement et remuez-les avec les mains pour qu'ils dégorgent. Laissez mariner pendant 30 minutes en les pressant de temps en temps afin d'extraire leur eau.
 - Pelez et hachez l'ail. Lavez les citrons verts, râpez l'équivalent d'une cuillère à soupe de zeste, et pressez-les afin de recueillir leur jus. Hachez les cranberries. Lavez et séchez l'aneth, prélevez quelques pluches pour la présentation et ciselez le reste.
 - Dans un bol, préparez la sauce : mélangez les cranberries, l'aneth, l'ail, le jus et le zeste des citrons. Assaisonnez de sel et de poivre, versez le miel et l'huile de noix. Mélangez.
 - Pressez une dernière fois les légumes afin d'extraire le maximum de jus. Placez-les dans un autre récipient, ajoutez la sauce, mélangez et laissez mariner 30 minutes.
- Au moment de servir, parsemez de noix concassées et de brins d'aneth.



Connaissez-vous le pilon à poteau?

Acquis depuis peu, cet outil sert notamment à planter des piquets. C'est une petite révolution à Plaine de Vie puisqu'auparavant les piquets étaient plantés à l'aide d'une masse. L'avantage de cet outil par rapport à la masse c'est qu'on peut l'utiliser à deux personnes, c'est à la fois plus efficace et plus facile à manier qu'une masse. Il y a également beaucoup moins de risques d'accidents qu'avec une masse et enfin, cet outil n'abîme pas le piquet car on ne tape pas dessus.



La souffrance...

Selon le dictionnaire, «La souffrance est la peine, le chagrin ou la douleur que ressent une **personne**. Il s'agit d'un sentiment, conscient ou inconscient, qui se traduit par une douleur, l'accablement ou le malheur ».

La loi modernisant le *statut juridique de l'animal* dans le *Code civil* a été publiée au *Journal officiel* le 17 février 2015.

30 millions d'amis s'est battue très tôt pour obtenir cette modification du code civil avec une pétition qui a obtenu près de 781 085 signatures... www.30millionsdamis.fr

Avec cette reconnaissance au rang des « sensibles », nous pouvons considérer que cette définition concerne également les animaux !

Chaque jour, nous sommes submergés par les manifestations de souffrance humaine et animale !

L'animal ne peut compter que sur « nous » pour dire sa souffrance. Il crie, il bêle, il meugle, il barrit, il rugit, et j'en passe... mais qui peut dire, si son cri est un appel de détresse, un cri de souffrance ou de plaisir ? Qui l'entend ?

Si nous ne pouvons reconnaître cette souffrance par la voix, peut-être le pourrions-nous par les gestes, les postures ?

Mais j'ai le sentiment que beaucoup ne savent pas encore que l'animal est un être doué de sensibilité, et que d'autres préfèrent l'ignorer, dans leur propre intérêt...

A ce stade, j'entends les appels de certaines associations, je regarde (en fermant les yeux quand ça me fait trop mal !) les vidéos de L 214 par exemple (qui sont même passées aux infos), je lis les chiffres effarants des disparitions d'espèces, et de celles en danger d'extinction...et je sais !

Oui l'animal souffre, et trop souvent, l'Homme est responsables de ses douleurs !

Alors, je me suis engagée à ses côtés, et j'œuvre avec mes petits moyens, avec mes petits bras, pour aider à faire de l'animal notre COMPAGNON de fortune et ... d'infortune...

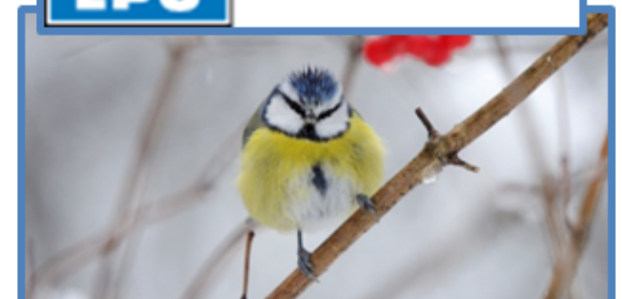


La chanson que j'ai retenue cette semaine interprétée par Aliram, petite tahitienne de 8 ans sur la protection de la planète, l'écologie, la défense des animaux menacés.
**Qu'est-ce qu'on va faire sur notre Terre
Sans les gazelles, ni les baleines ?
Et vous les grands ! Il est grand temps
Le futur c'est nous vos enfants
Sauvons la Terre !
C'est le moment C'est maintenant
À écouter (+animation) en suivant ce lien...**
<https://www.youtube.com/watch?v=49FiSnZs2O4>

Petit rappel...



AGIR pour la
BIODIVERSITÉ



28 et 29 janvier 2017 : comptage national des oiseaux des jardins
La LPO et le Muséum national d'Histoire naturelle (MNHN) vous donnent rendez-vous au jardin les 28 et 29 janvier pour y compter les oiseaux. L'occasion de passer un agréable moment seul, en famille ou entre amis ! Ce sera d'ailleurs l'occasion d'en savoir plus sur les faibles quantités d'oiseaux observés dans les jardins cet hiver

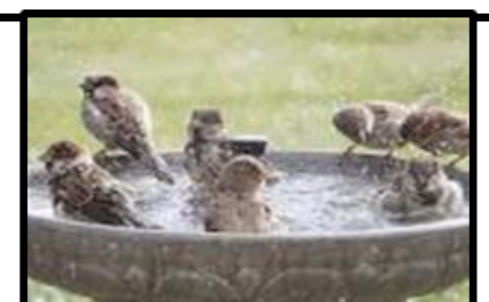
www.oiseauxdesjardins.fr
<https://ile-de-france.lpo.fr/>



Aux éditions « l'âge d'homme »

Ce livre ouvre la porte sur les jardins secrets de nos amis à quatre ou à deux pattes, aux rampants, aux bien aimés, à ceux qui inspirent peur ou dégoût, souvent par méconnaissance. Au-delà d'un anthropomorphisme primaire qui nous fait projeter sur eux nos propres sentiments, l'auteure raconte des faits véridiques auxquels elle a assisté, ou glanés ici et là. En les dessinant, l'artiste a découvert lui aussi la complexité du monde animal.

Et n'oublions pas par ce froid intense, de remplir les mangeoires pour que les oiseaux trouvent à manger au réveil... , de casser la glace et de remplir les abreuvoirs...





Animations Nature De Plaine de Vie



Janvier

Mercredi

04-01

Atelier jardin : C'est reparti pour les après-midis au jardin pour un contact avec la terre!

Mercredi

11-01

Atelier cuisine : Espace d'échange et de découverte de nouvelles recettes avec des légumes de saison.

Mercredi

18-01

Atelier découverte: Fabrication d'hôtels à insectes

Février

Mercredi

01-02

Atelier jardin : C'est reparti pour les après-midis au jardin pour un contact avec la terre!

Mercredi

08-02

Atelier cuisine : Espace d'échange et de découverte de nouvelle recette avec des légumes de saison.

Mercredi

15-02

Atelier découverte : Remède de sorcière

Mars

Mercredi

01-03

Atelier jardin : C'est reparti pour les mercredis après-midis au jardin pour un contact avec la terre!

Mercredi

08-03

Atelier cuisine : Espace d'échange et de découverte de nouvelle recette avec des légumes de saison.

Mercredi

15-03

Atelier découverte: Atelier photo Nature. Venez partager votre passion avec ou sans réflexes!

HORAIRES: 14h—16h

TARIFS: 2 € (seulement) par foyer

INSCRIPTION : obligatoire au moins 24h avant, par mail ou par téléphone

INFOS ET CONTACTS : 01.39.35.27.36 // animation-nature@plainedevie.org

- Atelier « Main Verte »
- Atelier « Cuisine »