



Jeudi 2 février 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : poireau, mélange de jeunes pousses, chou vert, pak choy

Grand panier : poireau, mélange de jeunes pousses, chou vert, pak choy

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 9.20 € et les paniers familiaux à 13.60 €.

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!

Chère Jardinière, cher Jardinier, pour l'édition 2018 de l'Agenda de Cocagne, nous avons choisi de vous mettre à l'honneur. L'agenda sera consacré aux recettes des Jardiniers : Jardiniers des Jardins de Cocagne et quelques Jardiniers-paysagistes célèbres (Gilles Clément, Pierre Rabhi, etc.). **Pour cela, nous avons donc besoin de récolter vos meilleures recettes de légumes. Pour nous les faire parvenir, nous vous remercions de bien vouloir remplir toutes les cases du questionnaire ci-dessous. Attention, vous avez jusqu'au 15 février 2017 inclus pour nous retourner le formulaire. A vos tabliers et vos claviers ! Merci à vous ! L'équipe du Réseau Cocagne**

Avis 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.

Mercredi 08-02 **Atelier cuisine** : Espace d'échange et de découverte de nouvelle recette avec des légumes de saison.

Mercredi 15-02 **Atelier découverte** : Fabrication de remèdes de sorcière

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

Les bienfaits des pousses

Une mine de vitamines

Jeunes pousses d'épinards, de moutarde et autres mescluns ou petites graines germées, ces jeunes feuilles sont légères en calories mais ultra-vitaminées. Une poignée de pousses apporte moins de 10 kcal. Ce sont en revanche de bonnes sources de vitamine C et de carotènes – pour les variétés bien colorées.

Elles contiennent également des minéraux (comme le potassium) et des fibres douces, très bien tolérées.

Bien conserver leurs vitamines

Ces petites pousses sont en revanche extrêmement fragiles : elles doivent être achetées très fraîches et consommées de préférence dans les deux jours qui suivent l'achat. Encore plus sensibles à la déshydratation et aux attaques bactériennes que les autres salades, elles se dégradent en quelques heures. Rincez-les très rapidement sous l'eau fraîche sans les laisser tremper et essorez-les délicatement. Assaisonnez-les aussitôt.

Les jeunes pousses

- L'épinard est particulièrement riche en carotènes antioxydants.
- Le pourpier, plante méditerranéenne à feuilles charnues, est intéressant pour son apport en oméga-3, indispensables au bon fonctionnement cardiovasculaire.
- Les pousses de moutarde contiennent des substances piquantes stimulantes pour la digestion. Elles sont également riches en vitamine C.
- Tatsoi et mizuna, deux crucifères asiatiques, donneront une touche soufrée à vos salades.

Vous reprendrez bien un peu de bonheur?

Avez-vous eu la chance de goûter du pur cacao? Et savez-vous d'où vient le meilleur cacao au monde?



Considéré en Amérique Latine comme un médicament sacré, le Cacao cru est utilisé dans les cérémonies chamaniques depuis des milliers d'années pour sa capacité à libérer les blocages émotionnels qui empêchent de découvrir les secrets de l'être.

Le cacao est vu comme un puissant révélateur de notre essence véritable et aiderait à approfondir notre relation avec le Soi.

Il est recommandé de ne pas manger au moins une heure avant de prendre le cacao.

Sa consommation est déconseillée aux personnes souffrants de troubles cardiaques, aux personnes sous traitements anti dépresseur ainsi qu'aux femmes enceintes.

Rdv: Aujourd'hui, venez rencontrer Baptiste et goûter du cacao pur. Ce dernier ayant vécu quelques années au Guatemala souhaite transmettre ses connaissances et vous faire déguster son cacao. Il organise de véritables cérémonies autour de cet or brun aux diverses vertus. Rdv: 16h à 19h au 42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville pour une rencontre inédite

Plaine de Vie, terre de rencontres...

Et lorsque le cacao rencontre l'huile d'olive, imaginez-vous ce que cette synergie produit? Je laisse planer un peu de mystère autour et vous invite à venir vivre vous-même l'expérience et les bienfaits des bonnes choses.

Bernardo, que vous avez peut-être rencontré ces deux dernières semaines pendant les paniers, sera présent aussi avec ses bijoux inspirés de l'art Huixol.



Cette action est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion. » 2014-2020



VACANCES 2017

VOS NOM ET PRENOM :

VOTRE LIEU DE DEPOT :

Veillez mettre une croix dans les cases correspondant à vos vacances.

Date	Jeudi 05/01	Jeudi 12/01	Jeudi 19/01	Jeudi 26/01	
Semaine	1	2	3	4	
Vacances					
Date	Jeudi 2/02	jeudi 9-02	Jeudi 16/02	Jeudi 23/02	
Semaine	5	6	7	8	
Vacances					
Date	Jeudi 2/03	Jeudi 9/03	Jeudi 16/03	Jeudi 23/03	Jeudi 30/03
Semaine	9	10	11	12	13
Vacances					
Date	Jeudi 06/04	Jeudi 13/04	Jeudi 20/04	Jeudi 27/04	
Semaine	14	15	16	17	
Vacances					
Date	Jeudi 4/05	Jeudi 11/05	Jeudi 18/05	Mercredi 24/05	
Semaine	18	19	20	21	
Vacances					
Date	Jeudi 1/06	Jeudi 8/06	Jeudi 15/06	Jeudi 22/06	Jeudi 29/06
Semaine	22	23	24	25	26
Vacances					
Date	Jeudi 6/07	Jeudi 13/07	Jeudi 20/07	Jeudi 27/07	
Semaine	27	28	29	30	
Vacances					
Date	Jeudi 3/08	Jeudi 10/08	Jeudi 17/08	Jeudi 24/08	Jeudi 31/08
Semaine	31	32	33	34	35
Vacances					
Date	Jeudi 7/09	Jeudi 14/09	Jeudi 21/09	Jeudi 28/09	
Semaine	36	37	38	39	
Vacances					
Date	Jeudi 5/10	Jeudi 12/10	Jeudi 19/10	Jeudi 26/10	
Semaine	40	41	42	43	
Vacances					
Date	Jeudi 02/11	Jeudi 9/11	Jeudi 16/11	Jeudi 23/11	Jeudi 30/11
Semaine	44	45	46	47	48
Vacances					
Date	Jeudi 7/12	Jeudi 14/12	Jeudi 21/12	Jeudi 28/12	
Semaine	49	50	51	52	
Vacances					

La Gazette de Roberte...

La gazette de Roberte est née d'une envie d'informer les adhérents du réseau de Plaine de Vie sur des thèmes liés à la biodiversité et bien souvent sur la cause animale. C'est devenu un bonus de la feuille de chou.

Attention, période de redoux ne veut pas dire printemps !

Non seulement on garde les doudounes sorties, on continue d'habiller chaudement les enfants, mais par la même occasion... on ne bouleverse rien au jardin ...

Nous avons tout fait pour attirer les oiseaux, alors faisons tout pour les garder...

Les merles ont encore besoin de brasser les feuilles pour se nourrir...

Tous les petits oiseaux ne peuvent encore se nourrir aisément seuls, donc on remplit encore les mangeoires, on veille à changer l'eau régulièrement même si on n'a plus besoin de casser la glace !

Tout ce qui se taille au printemps reste utile pour l'instant... donc on ne sort pas tout ce qui coupe, tranche, étête...

Et le froid peut revenir, la pluie, le grésil, la neige... en attendant les giboulées de mars...



Un peu de patience et la nature nous en sera reconnaissante...

Cette semaine, j'ai choisi une chanson écrite par Jean Louis Lucas chantée et mise en musique par Julian Renan...sur le thème de « Notre planète est en danger »...« Nous ne mangeons plus guère que des produits traités. Des espèces et des races disparaissent, nous polluons l'air, rivières, mers et océans ... Paroles ci-dessous Notre pain , notre blé n'ont plus les goûts d'antan, le ruisseau on le sait ne chante plus vraiment, et le vieux marronnier se meurt lentement ». L'écouter en suivant ou copiant le lien :

www.lesartisansdufrais.com/.../notre-pain-notre-ble-chanson-contre-la-pollution.html

ALERTE POUR NOS AMPHIBIENS.....

Les amphibiens sont nos amis... ils sont de grands consommateurs d'insectes, et la loi aujourd'hui les protège. Quand on entend ça, on sait ce que ça veut dire... ne seraient-ils pas en danger ?

Eh bien oui...en France métropolitaine, 1 espèce sur 5 risque de disparaître peut-on lire dans la toute dernière liste rouge des espèces menacées...

Si nous les pouvoirs publics ne prenons pas conscience de cet état de fait, leur déclin pourrait être irréversible à brève échéance !

Les eaux les sols, l'atmosphère sont polluées !

Leurs habitats sont détruits, et les zones humides sont de moins en moins nombreuses !

Ils se font écraser par nos voitures... qui a déjà ralenti pour éviter un petit animal ? Souris, grenouille, hérisson, lapin etc...

Et n'oublions pas le braconnage qui malheureusement existe !

Si nos batraciens se retrouvent sur les routes, c'est que ces routes traversent leur lieu de vie, et les a éloignés de l'eau dont ils ont besoin pour vivre...ils le font aux 1ers beaux jours, pour aller se reproduire...

L'ASPAS avec le soutien de la Fondation Brigitte Bardot organisent encore cette année des actions de protection...

Vous pouvez les consulter, pour participer, pour inciter les mairies, ou pour leur donner quelques euros ...A MINIMA, QUAND VOUS CONSTATEZ que des travaux vont débuter (voiries, zones menacées, constructions, bétonnages...), prévenez

l' ASPAS

(Tél : [04 75 25 10 00](tel:0475251000) et formulaire de contact sur le site)

POUR CONSULTER LA DOC, et TOUS RENSEIGNEMENTS :

<http://www.aspas-nature.org/campagne/protection/protegeons-nos-amphibiens>

LES AMPHIBIENS



Soyons vigilants, sinon ils pourraient disparaître !