



Jeudi 2 mars 2017



pourpier



Chard rubis



scarole



Laitue rouge

## Contenu des paniers :

Petit panier : poireau, mélange de jeunes pousses, navets boule d'or, ratatouille

Grand panier : poireau, mélange de jeunes pousses, navets boule d'or, chou fleur, ratatouille

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 8.75 € et les paniers familiaux à 15.00 €.

## Double-cheese de navet boule d'or

- 4 navets boule d'or
- 100g de comté
- 80g de lardons fumés (facultatif)
- 70g de noisettes décortiquées
- Beurre
- Sel, poivre



Eplucher et laver les navets puis coupez-les en tranches d'environ 8 cm d'épaisseur. Les faire cuire 15 minutes dans l'eau bouillante puis les égoutter une fois cuits. Faire dorer les tranches dans un poêle avec du beurre. Dans une autre poêle, faire griller 2 minutes les noisettes pour qu'elles soient croustillantes. Les retirer du feu et faire dorer les lardons. Une fois qu'ils sont bien grillés, retirer l'excédent de gras en les déposant sur du papier absorbant. Commencer le dressage du double-cheese. Disposer une première tranche de navet, 2 lamelles de comté, des lardons et des noisettes. Recommencer l'opération et terminer par une tranche de navet. Passer les double-cheeses 8 minutes au four à 200° pour que le fromage fonde. Saler et poivrer. C'est prêt!

## Le mot de Maria, la volontaire européenne:

Conseils pour mieux respecter l'environnement:

- Achetez du papier recyclable
- achetez des grandes bouteilles (leur fabrication nécessite moins de plastique)
- consommez moins de produits d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers)
- utilisez un couvercle pour cuisiner (casseroles; poêles...)
- Ne pas chauffer plus d'eau que nécessaire
- Utiliser la plaque la mieux adaptée à la casserole ou à la poêle que vous voulez faire chauffer
- Laisser les aliments refroidir avant de les mettre dans le réfrigérateur
- éteindre le four ou la plaque un peu plus tôt afin de profiter de la chaleur encore diffusée et laisser mijoter le plat

- Dégivrer régulièrement le réfrigérateur et le congélateur
- Faire sécher le linge à l'extérieur si le temps le permet
- régler le thermostat du réfrigérateur afin d'obtenir une température égale à 7° C.
- remplir entièrement le lave-vaisselle et le lave-linge avant utilisation
- choisir une température inférieure à 60° pour laver vos vêtements dans le lave-linge



Maria, volontaire européenne

## Les rendez-vous nature du mois!

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

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

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



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





## ***Focus sur les espaces verts...*** Si on connaît bien l'existence de l'activité maraîchage à Plaine de Vie, celle des espaces verts

tend à être plus dans l'ombre. Il est donc temps de parler d'eux, de leur travail accompli sur les chantiers au quotidien. De plus en plus d'adhérents font néanmoins appel à nous pour l'entretien de leur jardin et les équipes n'ont pas le temps de s'ennuyer!

### ***Interview de Jeremy, encadrant en espaces verts***

Bienvenue à Jérémie qui a rejoint l'équipe d'encadrement en espaces verts il y a un mois et demi.

Tatiana: Que faisais-tu avant Plaine de Vie?

Jérémie: j'étais assistant constructeur de travaux en espaces verts

T: C'est nouveau pour toi l'insertion?

J: oui

T: Qu'en penses-tu?

J: Humainement, ça m'apporte énormément. Ça permet d'aider son prochain dans un cadre par rapport à ma vocation. Cela permet une gestion du management, s'adapter, découvrir une nouvelle façon de travailler. Il y a moins d'attente au niveau du rythme; c'est plus axé sur l'évolution des salariés. J'apporte mon expérience en gestion de chantiers en terme relationnel, organisationnel, prévisionnel et managérial. Etant ingénieur de formation, j'aime chercher l'information et résoudre les problèmes.

T: ton top 5 de légumes?

J: tomate, courgette, chou fleur, patate, haricots plats

T: Veux-tu dire un petit mot aux adhérents?

J: Oui bien sûr! Merci à tous les adhérents qui soutenez notre action en achetant des paniers de légumes bio. Merci aussi à tous ceux qui nous font confiance pour intervenir chez vous car vous participez à la formation de nos salariés (je pense à la taille des rosiers par exemple) lorsque vous ouvrez la porte de votre jardin (et de votre cœur) :))



### ***Le saviez-vous?***

Après vous avoir parlé de reforestation de la forêt amazonienne dans le précédent numéro, il est temps d'évoquer des projets de reforestation un peu plus proches de chez nous. En effet, un nouveau partenariat est né entre Plaine de Vie et Reforestation dans le but de planter ensemble tout en découvrant les enjeux de la forêt locale.

Nous avons connu ce dispositif grâce à la carte de vœux de la ville d'Ezanville; nous avons pris contact au départ, dans l'idée de devenir les "planteurs" de la zone nord. Mais il s'agit en fait d'actions bénévoles auxquelles peuvent participer des écoles, des associations, ça peut faire l'objet d'un teambuilding...

PDV a répondu présent pour la date du 31/03 à Beaumont Sur Oise. 6 salariés + 1 encadrant iront planter des arbres, avec les organisateurs et une école notamment. C'est l'occasion de faire connaître PDV dans d'autres actions. Nous incitons à planter des arbres à l'autre bout du monde avec Ecosia, mais nous plantons également, localement.

Habitantes de Mours ou de Persan, les coordinatrices sont sensibles à ce lieu.

<http://www.reforestation.com/>



Hélène, coordinatrice en espaces verts

Avant la taille de rosiers



Après la taille de rosiers



# La gazette de Roberte...

## Gestes responsables au quotidien parmi d'autres...(2 ème partie)

- j'applique la devise « tout objet doit avoir au moins 2 vies »... dans les domaines les plus divers... Essayez, vous verrez on prend vite l'habitude !
- Pourquoi ne pas acheter les plants à repiquer au jardin, ou les semences en plus grande quantité en se regroupant et partageant avec nos amis et voisins...
- ne pas oublier qu'en jardinant en respectant l'environnement, on a forcément certains « parasites », certaines maladies. Il existe des solutions douces... **de plus**, tout « parasite » finit par avoir son prédateur... donc je privilégie la prévention...
- Au tout début du printemps, sur une parcelle nue, je pose une couche de paillis qui va nourrir le sol et empêcher la pousse d'autres espèces. C'est un excellent moyen de recycler le gazon...
- je plante au pied de mes rosiers des espèces à forte odeur qui éloignent certaines espèces ... œillets d'inde, lavandes, menthe ( à planter de préférence en pots, en bacs car elle peut devenir envahissante), tagètes, capucines... de plus ces plantes sont mellifères et utiles aux papillons...



- Je n'oublie pas de laisser pousser un coin d'orties dès qu'ils pointent leur nez ...
- **Comme les municipalités aujourd'hui, je n'utilise pas d'engrais ni de désherbants chimiques. Les purins (ortie, consoude...) sont alors fort utiles.**
- Toutes les astuces pour franchir ce cap en douceur, et par la prévention sur : [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

Cette semaine, j'ai choisi un titre d'Alain Barrière, mal connu...pourtant de plus en plus d'actualité **qui date pourtant de 1970 !**  
« Avion, béton, camion, j'en passe et des meilleures » issu de l'album : "A regarder la mer" l'écouter, voir le clip, (et pour s'interroger...) suivre ou copier le lien <https://www.youtube.com/watch?v=HIkqXgrsNJK>

Les hommes sont-ils devenus fous  
Moi je pense que oui  
Bien sûr que non  
Soit alors ils le deviendront  
Aujourd'hui quand je me promène  
Dans le jardin de ma maison  
Je n'entends même plus les oiseaux  
Je n'entends même plus le ruisseau...



**La fin des pesticides pour les espaces verts, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2017...** dans toutes les municipalités. Ce qui veut dire plus du tout de pesticides ni d'herbicides pour entretenir les espaces verts, forêts, voiries, etc.  
Ainsi, les villes, communes et collectivités territoriales qui n'avaient pas anticipé, doivent trouver de nouvelles solutions (désherbage mécanique, vapeur, réaménagement des espaces verts, tailles différenciées, fauches tardives..)

Pour nous **les particuliers**, les produits phytosanitaires seront mis sous clé dans les magasins, et ils seront interdits à la vente dans deux ans.

**Si nous prenons de bonnes habitudes dès maintenant, ce changement salutaire pour la santé humaine et la biodiversité, passera « comme une lettre à la boîte »...**

**Pour nos enfants de 9 à 15 ans ...et nous aussi...**

« Animaux en danger ! » De [Andrea Mills](#)

**Quels sont les animaux en voie de disparition? Pourquoi sont-ils menacés? Comment les protéger?**

Dans cet ouvrage, 25 espèces parmi les plus menacées de disparition sont présentées de manière vivante et précise aux enfants à travers d'extraordinaires photographies prises dans leur élément naturel.

En découvrant les habitats de chacune des espèces – forêts, déserts, océans, prairies et montagnes – nous comprenons combien les animaux et leur milieu sont interdépendants : la préservation des espèces animales dépend étroitement de celle de leur environnement naturel.

Découvrez l'action du WWF pour sauver des animaux menacés et préserver des espèces en danger. Une partie du produit de la vente de ce livre est reversée au WWF.

