



Jeudi 9 mars 2017



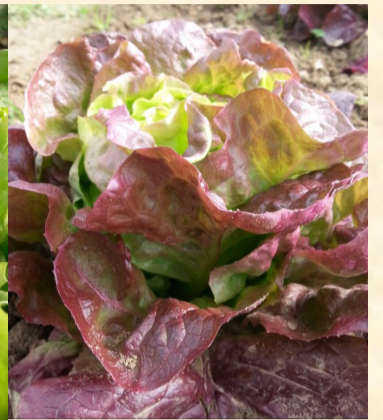
pourpier



Chard rubis



scarole



Laitue rouge

Contenu des paniers :

Petit panier : mâche, mizuna, chou fleur, radis noir

Grand panier : mâche, mizuna, chou fleur, blette

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 11.10 € et les paniers familiaux à 15.20 €.

Message d'une adhérente à Plaine de Vie:

Ce petit mail a pour objet de faire écho à l'opération taille des rosiers qui a eu lieu ce matin chez nous, à St-Brice...

Je ne veux pas me contenter comme je l'ai déjà fait de remercier oralement tous les acteurs de ce travail; je veux en laisser une trace écrite (vous pouvez l'utiliser et la faire paraître dans une prochaine feuille de chou si vous le souhaitez)

"Opération Taille des rosiers totalement satisfaisante : 5 sur 5 , si on voulait l'évaluer

Equipe ponctuelle, motivée, sérieuse, organisée, bref, très professionnelle déjà ; j'ai remarqué la qualité de présence et les directives avisées de l'encadrant ; j'ai pu en bénéficier moi-même puisque j'ai assisté à une partie de cette taille et je salue ses qualités pédagogiques!

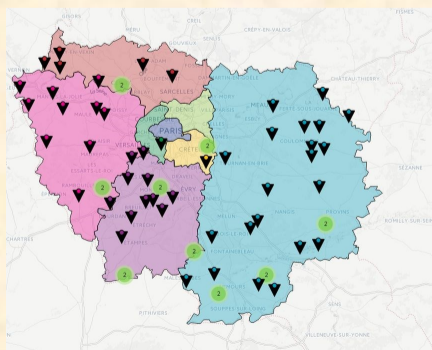
Mes rosiers n'ont plus qu'à attendre l'arrivée du printemps pour s'épanouir et resplendir sous le soleil. Encore merci aux tailleurs , que j'invite à venir admirer le résultat de leurs travaux dans quelques semaines."

Mme Lavogiez

Ceci est un des nombreux retours que nous avons eu de la part des adhérents ayant participé à l'opération « taille de rosiers ». Devant l'intérêt des adhérents à propos des bases de la taille de rosiers, Plaine de Vie a décidé de mettre en place une formation destinée aux adhérents. Vous serez bien entendu informé des modalités en temps et en heure ; ce n'est pas avant l'hiver 2018.

Le saviez-vous ?

Le GAB, groupement d'Agriculteurs bio, a lancé sa carte interactive recensant les points de vente bio d'Ile-de-France. Découvrez les en cliquant ici: <http://gab-idf.iggdrasil.net>



Selon le GAB les surfaces agricoles en bio auraient augmenté de 215 % ces 10 dernières années.

Le saviez-vous ?

La France est le **premier producteur européen** de mâche.

Cette petite salade regorge d'atouts nutritionnels. **Riche en vitamines** (elle contient trois fois plus de vitamines C que la laitue) et en bêta-carotène, elle présente aussi une forte teneur en **fibres** et, plus rare pour un légume, en **Oméga 3**.

Deux variétés sont cultivées en France : la mâche à petite graine, dite mâche verte, et la mâche à grosse graine, ou mâche blonde.

La culture de ce **produit du terroir**, connu et apprécié depuis l'Antiquité, réclame une **grande technicité et un vrai savoir-faire**.

La mâche est **disponible toute l'année**.

Salade vitaminée de mâche

- 1 barquette de mâche
- 2 clémentines
- 2 kiwis
- 1 jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

Épluchez les clémentines, coupez-les en quartiers et retirez les petites peaux blanches qui les entourent.

Épluchez les kiwis, coupez-les en deux dans le sens de la hauteur puis tranchez-les finement. Rincez la mâche.

Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier et arrosez de jus de citron et 2. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Le mot de la volontaire

The Good Food

C'est un petit magasin, qui se trouve à Cologne. Mais ce n'est pas n'importe quel magasin. Celui-ci propose divers légumes, fruits, pâtisseries et certains produits laitiers, que les boulangeries, les supermarchés, mais aussi les fermes, qui doivent qui doivent respecter les règles d'UE, ne peuvent plus vendre. Good Food récupère tous ces aliments pour éviter qu'ils soient jetés. Le magasin existe depuis l'année dernière et il peut même offrir des aliments périmés, s'il y a un remarque qui en informe. Leur devise "Donnez ce que vous voulez ou combien êtes-vous prêt à payer pour les aliments" est marquante et doit garantir que le sauvetage des aliments occupe la première place. Actuellement ce magasin fonctionne grâce aux bénévoles. Si vous êtes intéressés par cette thème n'hésitez pas à aller sur Facebook ou à consulter la site www.the-good-food.de.



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



Les rendez-vous nature du mois!

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

La gazette de Roberte...



Les sorties en Val d'Oise pour la nuit de la CHOUETTE

Musée de l'Outil : « un abri pour la chouette » pour apprendre à lui construire un nichoir

Marais de Baillon : « Nuit de la Chouette » Balade d'observation 3 km

Forêt de l'Hautil : « Chouette, elles sont de sortie », 3 km

Site géologique de l'Auversien : Balade nocturne à l'écoute des chouettes

Forêt domaniale de Montmorency : « Ouuh ouhh n'est-elle pas chouette la chouette ? » 8 km

Comment s'habiller, quoi emporter avec soi, s'inscrire (très vite)... tous les détails, toutes les astuces sur :

<http://www.valdoise.fr/5-le-conseil-departemental.htm>



Le 11 mars 2017 : fêtons la 12e nuit de la Chouette !

Depuis maintenant plus de 20 ans, la LPO et la Fédération des Parcs naturels régionaux de France organisent tous les deux ans, cet événement exceptionnel, pour connaître les chouettes et hiboux mais également leurs compagnons de la vie nocturne. Cet événement peut voir le jour grâce aux nombreuses structures relais qui proposent une multitude de sorties nature, conférences, projections, atelier de construction de nichoirs... gratuits et ouverts à tous ! Fêtons tous ensemble la 12e Nuit de la Chouette !

Cette semaine, une chanson pour les petits
« l'ami de la chouette »

Une chanson du spectacle musical Jeune Public francophone, culturel, Croqu' la Lune.

Hou hou hou hou hou hou

Je suis le hibou, l'ami de la chouette...

Le roi des noctambules, je chante, je hulule...

<https://youtu.be/LVKWCaCEpx8>



interview de notre ami le hérisson par Roberte...

Au jardin, nous ne sommes pas seuls...

« Prenez quelques précautions », nous dit notre ami le hérisson...sinon je vais courir de graves dangers ainsi que « mes copains les grenouilles, tritons, crapauds, salamandres, insectes, et j'en passe...même le chat et le chien de la maison ne sont pas à l'abri... ni même vos enfants ... j'en ai vu des blessures chez mes Compères et mes amis, parfois voire souvent mortelles ... »

« Par exemple ... »

- « Tous les outils de jardin (tout ce qui coupe, tranche, hache, griffe, déchiquète...) sont dangereux. Ne les utiliser qu'en prenant d'innombrables précautions, pour que nous ne soyons pas à leur portée ».
- « Les feux de jardin sont interdits en principe ».
- « De façon générale, vérifier les tas de feuilles avant de vous en débarrasser (ils regorgent d'animaux en tous genres et peuvent aussi m'abriter car j'y ai construit mon nid... »
- « Ne pas oublier de sécuriser la piscine (obligatoire pour protéger vos enfants il me semble... », mais aussi la mare, le bassin, le moindre récipient où nous pouvons boire et nous baigner... mais parfois, impossible de ressortir...alors pour mes amis et moi puissions remonter et éviter la noyade, fixez une planche rugueuse ou un grillage fin sur les bords... »

A la semaine prochaine, pour d'autres astuces salvatrices à mettre en place avec l'aide de vos enfants....