



## Contenu des paniers :

Petit panier : blettes, chou, mesclun, radis noir OU navet boule d'or

Grand panier : blettes, chou-fleur, mesclun, radis rose, navet boule d'or

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 8,50 € et les paniers familiaux à 16 €.

## Vous souvenez-vous ?

A Plaine de Vie, vous l'aurez compris, on cultive la solidarité. Parfois naissent des idées, inspirées ici et là. Un jour, pas comme les autres puisque chaque jour est différent finalement, naît un café. Pas n'importe quel café. Un café solidaire.

Tout a commencé à cause des poireaux. Vous me direz que c'est un peu bizarre comme lien. Comment les poireaux sont-ils responsables de l'ouverture d'un café solidaire à Plaine de Vie? Je m'explique: chaque année, Plaine de Vie recrute des bénévoles pour venir nous aider à planter les 45 000 poireaux pour l'hiver. cet été deux adhérents qui ne se connaissaient pas, se sont rencontrés pendant la plantation; ils ne se doutaient pas qu'en venant aux aurores (6h30), ils se lieraient d'amitié. Ils ont ensuite pris l'habitude de venir chercher leur panier ensemble et de s'installer en « terrasse ». Un jour, je leur proposais un petit thé. C'est devenu un rituel. Il s'est aujourd'hui enrichi en devenant gourmand... On se prend au jeu. On ne vient pas seulement chercher son panier. On aime à prendre son temps, rencontrer ses compatriotes adhérents et discuter un brin... Le but de cette initiative est de créer du lien entre tous les acteurs de Plaine de Vie que ce soit salariés, permanents et adhérents.

Ce café a un nom et il en a plusieurs. Il faut se décider. Je suis restée sur le Kféphémère mais peut-être aurez-vous d'autres propositions. Cet endroit ne peut exister qu'avec le beau temps, et le beau temps revenant, nous vous donnons rendez-vous ce jeudi en terrasse avec quelques délices dont nous avons le secret. Alors, tentés par l'expérience?



Tatiana, du réseau des adhérents

## Le mot de la volontaire : Savez vous que...

.. les Nations Unies ont proclamé l'Année 2017 Année internationale du Tourisme Durable pour le développement. Cela donne la possibilité d'apporter sa contribution à un changement de climat. Le Tourisme est devenu une grande force, parce qu'il joue un rôle important dans la vie de chacun. Des millions de gens voyagent pour découvrir le monde, mais la plupart prennent l'avion pour aller loin pour leurs vacances, bien qu'on trouve des endroits fantastiques en Europe. L'Année du Tourisme Durable donne l'occasion de changer sa perspective. Il est étonnant de découvrir des paysages en France ou en Allemagne qui semblent se trouver de l'autre côté du monde. On a le sentiment d'être un étranger dans son propre pays. Pour vous, participer à ce thème a beaucoup d'avantages: vous faites une vraie connaissance de la France et des pays qui sont près, vous remarquez mieux les distances et du bienfait à l'environnement, parce-que vous apportez votre contribution à un changement positif dans les domaines principaux de l'année internationale 2017:

- (1) Croissance économique inclusive et durable
- (2) Inclusion sociale, emploi et réduction de la pauvreté
- (3) Utilisation rationnelle des ressources, protection de l'environnement et changements climatiques
- (4) Valeurs culturelles, diversité et patrimoine
- (5) Compréhension mutuelle, paix et sécurité.



## Beignets de chou fleur

- 1 chou fleur
- 1 œuf
- Persil
- Sel, poivre

Cuire le chou fleur à la vapeur puis faire une purée et ajouter sel et poivre. Former des boules. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Plonger les boules dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient frites. Laisser égoutter sur du sopalin. Dégustez!

## Les rendez-vous nature du mois prochain!

**05-04: Atelier jardin :** Venez au jardin pour passez une après-midi convivial au contact de la terre.

**12-04: Atelier cuisine :** Espace d'échange et de découverte de nouvelle recette avec des légumes de saison.

**19-04: Atelier découverte:** Empreinte feuille tapée