



## Café solidaire du jeudi 16 mars dernier:

Au menu du jour, il y avait brownies et beignets de chou fleur, dégustation d'huile d'olive, thé au thym et café!



### Contenu des paniers :

Petit panier : poireau, radis, mesclun, navet boule d'or

Grand panier : poireau, radis, mesclun, navet boule d'or, chou fleur

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 € et les paniers familiaux à 14 €.

## Êtes-vous « oeuphorique »?



Nous oui! Depuis que nos canes se sont mises à pondre! Elles s'y sont mises juste avant Pâques! A partir de maintenant, nous aurons régulièrement des œufs de canes sur l'étal de Plaine de Vie!

Pour info, le jaune d'œuf est plus important que celui d'un œuf de poule. Sur le plan nutritionnel, l'œuf de cane est cependant un peu plus calorique que l'œuf de poule (environ 190 kcal contre 150 kcal).

**Le conseil sanitaire à respecter impérativement :** laver l'œuf de cane juste avant de le consommer. En effet, la coquille étant poreuse, cela engendrerait un risque de bactérie! L'œuf de cane doit être consommé bien cuit, cuisiné ou dur, les œufs de cane contiennent souvent des bactéries qui doivent être détruites par la cuisson, comptez au moins 15 minutes de cuisson. Ils sont utilisés en général dans des gratins ou des pâtisseries.

Ce jeudi, à Plaine de Vie, vous aurez peut-être la chance d'en acheter. A titre indicatif, les 4 œufs seront vendus 2.50 €. Il n'y en aura pas pour tout le monde...

## Le mot de la volontaire : Savez-vous que ce samedi le 25. Mars est le EARTH HOUR de WWF ?

Des millions de gens éteindront leurs lumières pendant une heure le soir du 25/03 entre 20h30 et 21h30 et ça partout sur la planète. Cette année c'est déjà la onzième fois. Commencé-a cette histoire à Sydney en 2007 et les gens ont éteint leurs lumières pendant une heure. En 2008, seulement une année après, déjà 35 pays de 18 différentes zones de l'heure ont participé. L'année 2014, c'était 162 Pays, 1.2 milliards de gens qui ont commenté sur twitter et 7000 Villes qui ont rejoint cet évènement. L'année dernière Paris était déclaré la « capitale mondiale Earth Hour 2016 ».

Participez à une action extraordinaire, mondiale et fait du bien pour le climat de notre monde et défendez le titre de Paris en participant !! Devenez une partie du mouvement le plus célèbre pour le climat.

Pour plus informations allez sur le site web : <https://earthhour.paris/>

## Ce samedi entre 20 :30 et 21 :30



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



**EVENEMENT A NE PAS MANQUER :**  
**Assemblée Générale de Plaine de Vie**  
**Le jeudi 20 avril à 20h30**  
**à la salle des Cèdres,**  
**1 rue du Maréchal Joffre à Domont**  
**Renseignements: 0139352736**  
**contact@plainedevie.org**

## Les rendez-vous nature du mois prochain!

**05-04: Atelier jardin :** Venez au jardin pour passer 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

## Pop-corn de chou fleur

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou-fleur
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de piment d'Espelette (ou plus)
- sel
- poivre

### Préparation de la recette :

Détailler le chou-fleur en petits bouquets de la taille d'un gros pop-corn.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Disposer le chou-fleur sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. L'enduire d'huile puis saupoudrer de curcuma, de sel et de poivre.

Enfourner pour 25 minutes de cuisson en mélangeant régulièrement.

Juste avant de servir, saupoudrer de piment d'Espelette.



## Zâalouk ou caviar de chou fleur

### Ingrédients (4 personnes)

- 1 c à c de cumin
- 1 c à c de paprika
- Sel et poivre
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron confit coupé en dés (facultatif)
- Le jus d'un demi citron
- 1 Chou-fleur

### Préparation

Détailliez le chou en bouquets. Grattez, s'il y a lieu, les surfaces jaunies ou brunies. Jetez les bouquets dans une grande quantité d'eau froide vinaigrée et laissez-les tremper quelques minutes. Égouttez. Plongez les bouquets de chou-fleur dans une marmite remplie d'eau. Mettez à cuire.

Comptez entre 15 et 20 minutes de cuisson en fonction de la taille du chou-fleur. Pensez à saler votre eau de cuisson. Egouttez les bouquets de chou-fleur et mettez-les dans une sauteuse avec l'huile d'olive.

Ajoutez les épices, le citron confit, le jus de citron, la coriandre hachée et l'ail haché. Continuez la cuisson en écrasant avec une fourchette les bouquets jusqu'à l'évaporation complète de l'eau. Puis remuez de temps en temps pendant 10 min. Dégustez chaud ou tiède.

## Qui veut un savon?

Lundi matin, dans le cadre des formations collectives des salariés, une adhérente, Candelaria, est venue proposer son atelier de fabrication de savons naturels. Julia, notre spécialiste de l'huile d'olive a voulu également y participer et a fourni pour l'occasion de son merveilleuse huile d'olive. Ce fut un réel moment de partage, une expérience pratique où une dynamique de groupe s'est créée autour de cet apprentissage. Maria, l'a interviewée pour en connaître un peu plus sur cette adhérente et son savoir-faire:

**Maria:** Depuis quand est-ce que tu fais du savon ?

**Candelaria:** Depuis un an

**M:** Comment est-ce que tu es tombée dessous ?

**C:** J'ai fait mes études dans l'herboristerie et pendant mes cours de chimie nous avons fabriqué du savon

**M:** Pourquoi est-ce que cet activité te plaît-elle ?

**C:** Parce que ça me fascine de découvrir des applications pratiques de la chimie

**M:** Pourquoi est-ce que les gens doivent produire eux-mêmes leur propre savon ?

**C:** Pour plusieurs raisons:

- . Le savon à froid est moins agressif que le savon industriel, il est sur gras
- . Souvent moins cher ou le même prix pour cette qualité
- . On connaît bien la composition
- . Réutiliser les verres de confiture lors la fabrication
- . Cet activité est utile et est intéressante et marrante
- . On produit du savon de bonne qualité

**M:** Quel est ton savon préféré ?

**C:** Un savon qui est composé de...

- . **60% d'huile Olive,**
- . **20% de beurre de Coco,**
- . **20% de beurre essentielle de Chia,**
- . **quelques goûtes d'huile d'eucalyptus,**
- . **des avoines en poudre**

N'ayez pas peur de faire votre propre savon :)

Suivez Candelaria sur Facebook on en trouve sur Savon de Marcelle de Sarcelles

<https://www.facebook.com/savondemarcelle/>



# La gazette de Roberte...

## Alerte crie Roberte... quand en avez-vous vu une pour la dernière fois ?

Il existe plusieurs espèces d'hirondelles européennes qui sont migratrices. L'hirondelle rustique, de fenêtre, de rivage. On confond souvent l'hirondelle avec le martinet noir, ils nous sont tous utiles, et même s'ils ne sont pas de la même famille, ils vivent le même calvaire à leur retour de migration...

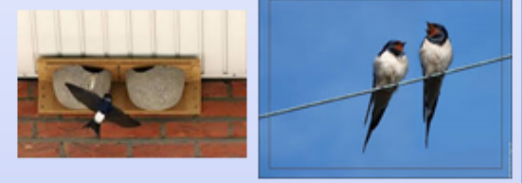
Même si les hirondelles sont parmi les plus populaires, elles sont en déclin alarmant, notamment l'hirondelle de fenêtre... certes la pollution, les tempêtes, le réchauffement etc... ne lui facilitent pas la vie, mais le plus grand destructeur est sans nul doute... l'homme ! Et pourquoi ? Outre les pesticides qui détruisent les insectes dont elles se nourrissent, beaucoup n'hésitent pas à détruire les nids par crainte des déjections sur les murs et partout où elles installent leurs nids.

L'hirondelle est le symbole de souvenirs de mon enfance, nous, enfants, nous les attendions avec impatience car elles annonçaient le printemps, les beaux jours, et enfin le moment où l'on pourrait enlever les gros pulls.. (même si un autre adage que nos parents nous rappelaient souvent et qui disait « en avril, ne te découvre pas d'un fil, en mai fais ce qu'il te plaît... »)

Mon père installait au-dessous des nids dans la grange, sur les murs, des planchettes destinées à recevoir les fientes, et à éviter aux petits de tomber du nid.

Après leur départ en automne, il les nettoyait en prévision de leur prochain retour. Merci papa et maman de m'avoir appris ce que je sais aujourd'hui...

Alors cette année, tous ensemble soyons vigilants...



## Nul n'est censé ignorer la loi

Elles sont protégées par la loi du 10 juillet 1976 sur la protection de la nature et l'arrêté ministériel du 17 avril 1981 fixant la liste des espèces protégées sur le territoire national... ainsi, en application de l'article L411-1 du code de l'environnement, « sont interdits en tous temps, la destruction ou l'enlèvement des œufs, des nids, la mutilation, la destruction, la capture ou l'enlèvement, la perturbation intentionnelle, la naturalisation d'animaux de ces espèces (qu'ils soient vivants ou morts), leur transport, leur colportage, leur utilisation, leur détention, leur mise en vente, leur vente ou leur achat »

En cas de non respect de ces interdictions, le contrevenant est passible d'une amende de 9 000€ et/ou d'une peine d'emprisonnement d'une durée max de 6 mois (art L415-3 et suivants)

Le martinet noir peut voler 10 mois sans se poser, atteindre des pointes de 200 km/h, il dort et se nourrit dans les airs, il niche sous des tuiles ou dans des cavités (lorsqu'il en trouve), et peut ainsi l'été souffrir de la chaleur. Les petits tombent alors des nids en voulant chercher un peu de fraîcheur... ils sont alors perdus car le martinet adulte ne nourrit plus ses petits hors du nid.

Pour savoir comment leur venir en aide, suivez le lien

[https://www.lpo.fr/images/actualites/2015/martinets/martinet\\_a\\_terre.pdf](https://www.lpo.fr/images/actualites/2015/martinets/martinet_a_terre.pdf)

## Pourquoi sont-elles en danger d'extinction ?

Les populations d'hirondelles de fenêtre ont chuté de + de 40%, et celles de l'hirondelle rustique de + de 12%, celles du martinet ...

## Comment les aider à revenir ?

Les nouvelles constructions en verre, béton, ferraille, bien propres et nettes, ne favorisent malheureusement pas la nidification des oiseaux. Tout comme la réfection des vieilles maisons, la transformation des granges en habitation. A minima, il convient d'installer en haut de la façade, ou dans un coin d'un grenier où on peut leur réserver un espace, un de ces nids artificiels, qu'on peut trouver sur le site de la LPO <http://www.lpo-boutique.com/catalogue/jardin-d-oiseaux/nichoirs/> Il est important qu'elles puissent trouver de la terre et de l'eau pour construire ou consolider leurs nids.

Mais il faut savoir que les hirondelles arrivent très vite en début de printemps, si vous souhaitez installer quelques nids, il faut le faire très vite... ce week-end par exemple... En suivant ce lien, un document très complet réalisé par la LPO PACA est accessible...

[paca.lpo.fr/protection/especes/oiseaux/hirondelles/protection-des-hirondelles](http://paca.lpo.fr/protection/especes/oiseaux/hirondelles/protection-des-hirondelles)

Pour les différencier en vol...



**A la Fraiserie du Plessis, que vous connaissez (ils nous vendent régulièrement d'excellentes fraises à Plaine de Vie)... les propriétaires procurent à de nombreuses hirondelles un gîte dans leurs locaux... c'est un vrai plaisir de les voir tournoyer et de les savoir protégées...**

Cette semaine, un hommage à Jean FERRAT « Restera t'il un chant d'oiseau »

Que restera-t-il sur la terre

Dans cinquante ans ?

On empoisonne les rivières

Les océans...

Cette chanson date de 1976, certains alors tiraient la sonnette d'alarme, et rien n'a changé, sauf l'état de la planète !

<https://www.youtube.com/watch?v=sF9kHH8HbH4>

Elles peuvent faire jusqu'à 10000 km!!