



Jeudi 20 avril 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : blette, mesclun, radis rose, ciboulette

Grand panier : blette, mesclun, radis rose, épinard, ciboulette

Attention: la composition des paniers peut varier d'un point de départ 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 11.70 € et les paniers familiaux à 16.10 €.

Je m'appelle Etienne Thebault et je suis âgé de 20 ans. Je suis arrivé à l'association le lundi 10 Avril et je resterai jusqu'au 16 Juin 2017 en tant que stagiaire, avec comme tutrice Hélène Demarre. J'effectue ce stage dans le cadre de mon DUT (Diplôme Universitaire de Technologie) en biologie de l'environnement. Durant ces deux années, j'ai essayé de me spécialiser dans la botanique des zones humides (mares, étangs, marais, tourbières, cours d'eau, ...). Mon diplôme m'a également permis de pouvoir réaliser des analyses de sols, de la qualité de l'eau et de l'air, et tout ce qui concerne l'écologie.

Je vais ainsi effectuer des études sur les différents espaces verts qui comportent des points d'eau, les moyens que l'on peut mettre en œuvre pour les sauvegarder, les entretenir et les améliorer. De plus, je réaliserai des animations lors de la journée porte ouverte du samedi 3 Juin 2017 autour de la mare du jardin pédagogique d'Ezanville.

Lors de mes 10 semaines de stage, je ferais des articles régulièrement sur la feuille de chou pour partager mes connaissances et mes conseils sur les bassins et autres zones humides, et la façon de développer au maximum ces écosystèmes.



Etienne THEBAULT

Roulé épinards, saumon et Boursin

Sel et poivre

200g de saumon fumé

1 Boursin à température ambiante

5 œufs

500 g d'épinard hachés

Préchauffez le four à 210°C (th7).

Egouttez les épinards.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette.

Ajoutez les épinards à la préparation salez poivrez et versez celle-ci sur une plaque avec des rebord puis enfournez à 210(th7) pendant 25 à 30 minutes. Après la cuisson étalez le Boursin à l'aide d'une spatule et recouvrez de tranches de saumon. Roulez le tout très serré et entourez d'un film alimentaire. Mettez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Annonce

Pendant tout le mois d'avril Plaine de Vie organise une vente de plants tous les jeudi après-midi pendant la distribution des paniers.

Vous pourrez en acheter à l'unité ou en caissettes de 10 à 20€ en vrac.

On vous attend nombreux!

Le mot de la volontaire

Bonjour chers adhérents,

Dans le cadre de mon volontariat, je dois financer 2000€ par mes propres moyens.

J'ai déjà collecté 1200€ auprès de mes amis, de mes professeurs et de ma famille.

Je recherche maintenant des idées pour financer entièrement mon année, et je propose de faire des services : Babysitting en soirée pendant la semaine ou le week-end, devenir une « Pet Sitter » pour venir nourrir chez vous des chats, des lapins, des cochon-dinde et des oiseaux durant vos absences, donner des cours d'Allemand ou cuisiner des choses allemands ensemble ou de tondre le gazon.

En plus je vais proposer le jeudi des photophores et des petites choses bricolées de ma part à partir du mai. Donc si vous cherchez des petits cadeaux ou même quelqu'un durant les vacances qui s'occupe de vos animaux pendant l'été, n'hésitez pas à me contacter soit à Plaine de Vie le jeudi après-midi ou sur mon adresse e-mail maria.klee@gmx-topmail.de et je vous envoie mon numéro de téléphone.

Je suis disponible à partir du début mai. La semaine prochaine je vais suivre un séminaire dans le sud, avec les autres volontaires en France. À bientôt !

Maria Klee, Volontaire Européenne de Plaine de Vie

Recherche de matériel:

- Rouleaux de papier toilette
- Boîte d'œufs
- Boîtes mouchoirs carrées
- Canettes de soda
- Draps pour faire voiles d'ombrage sur les cultures



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.

Il y a une loi

Chaque année, je me pose cette question : pourquoi ne respecte t'on pas la loi qui dit qu'on ne taille pas pendant la période de nidification
Chaque année, je vais à la rencontre de personnes pour leur expliquer qu'on peut faire autrement, sans mettre en danger les animaux, la nature, ni l'emploi...

Je me dis que peut-être beaucoup de personnes ne savent pas que de nombreux animaux se reproduisent aux beaux jours, et construisent leurs nids tout autour de nous dans la nature. Et peut-être dans nos jardins ...

Ce qu'il faut savoir en tout 1^{er} lieu, c'est qu'on n'entretient pas l'extérieur de la maison comme l'intérieur...

On ne brique pas, on ne nettoie pas le jardin comme on le fait pour la salle de bains ou la cuisine...

A trop vouloir arracher les « mauvaises herbes » on élimine de nombreux insectes qui ont déposé leurs œufs, installé un nid ou une cachette...

A passer le karcher partout sans vérifier si de petites cavités, des herbes sauvages n'abritent pas des petits animaux et insectes... on déclenche des tsunamis dans nos jardins qui leur sont souvent fatals...

Quelques conseils pour tailler, entretenir, magnifier sans tuer, sans éliminer la biodiversité...

Pour entretenir une haie, quelques précautions sont indispensables...

- Tout d'abord, **STOP à la taille des haies au printemps !** Oui elle est interdite par la loi, du 15 mars au 31 juillet, période de nidification dans nos contrées...

Les oiseaux (et autres petits animaux) nidifient, ils ont besoin de notre aide pour survivre dans un monde devenu très difficile pour eux... d'ailleurs, n'avez-vous pas remarqué qu'il y a de moins en moins, d'hirondelles, de mésanges, de merles, de martinets, bref, de moins en moins d'oiseaux...

On peut rajouter, de moins en moins d'insectes, d'abeilles, de papillons, de grenouilles...et j'en passe !

- La meilleure période pour tailler, élaguer, est la période du repos végétatif, principalement en fin d'automne et en hiver. Pendant cette période l'arbre est au repos, il ne produit pas de sève, pas de résine, et dès le printemps il aura suffisamment de force pour entamer sa croissance, et servir ainsi d'abri à la biodiversité.
- Si vous avez une haie mitoyenne, ou des branches qui ont envahi le chemin, alors vérifiez qu'un oiseau n'a pas installé son nid là où vous devez intervenir. Et faites le de façon manuelle, ce qui aide à mieux respecter les végétaux et permet d'observer la zone pour éviter un massacre animal... bien sûr tout ça va prendre plus de temps, mais en allant moins vite, vous donnez aux oiseaux la possibilité de se sauver ou de vous alerter sur la présence d'un nid...n'oublions pas non plus que les haies peuvent être habitées de haut en bas...
- Si vous devez couper un arbre, vérifiez préalablement qu'aucun animal ne se soit installé dans une cavité, chauves-souris, écureuils, mésanges etc...si tel est le cas, on attend un peu...
- Les petites branches des arbustes qui fleurissent au printemps, entreposées en tas dans un coin du jardin seront d'excellents abri aux hérissons, et à une faune nombreuse.

La suite la semaine prochaine....

Cette semaine, un hommage à Michel DELPECH, avec la chanson « le chasseur » sortie en 1974 sur l'album [Michel Delpech](#).

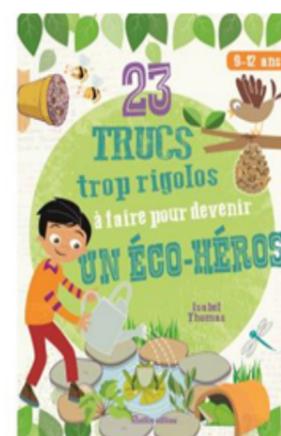
Il était cinq heures du matin
On avançait dans les marais
Couverts de brume
J'avais mon fusil dans les mains ...

Pour l'écouter en entier, copier ou suivre le lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=NMW2C0Tfyps>



Un livre pour nos enfants...



23 trucs trop rigolos à faire pour devenir un éco-héros
[Isabelle Thomas](#) (Auteur) Paru le 11 mars 2016 broché

