



## Contenu des paniers :

Petit panier : betterave, salade, une conserve, thym, ciboulette

Grand panier : chou rave, oignon blanc, salade, une conserve, thym, ciboulette

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 10.50 € et les paniers familiaux à 16.25 €.

Les beaux jours reviennent et la période de transition printanière est très difficile cette année; les nuits sont très fraîches et ne permettent pas une croissance importante de nos légumes. Le prix des paniers n'est pas très élevé cette semaine mais le montant des paniers étant lissé sur l'année, vous ne serez pas lésé! Veuillez nous excuser pour la taille de vos paniers.

## Le diplôme d'Etat de Conseiller en Economie Sociale et Familiale, qu'est-ce que c'est?

Bonjour,

Je me nomme Laura, actuellement je suis en première année de BTS en Economie Sociale Familiale. Je suis en stage dans l'association Plaine de Vie d'Ezanville qui accueille tout les ans des Etudiantes de cette section. Je vais vous présenter en quoi consiste mon futur métier en tant que Conseillère en Economie Sociale Familiale.

Pour commencer il y a un parcours de formation en deux temps après le Bac : un premier temps de 2 ans pour obtenir le BTS Économie sociale familiale (ESF) puis une année de préparation au Diplôme d'Etat de Conseiller en économie sociale familiale, soit 3 ans de formation au total. Nous étudions le budget, l'alimentation, la santé, l'habitat/logement ... autant de domaines où intervient, au quotidien, le conseiller en économie sociale et familiale (CESF).

### Ses missions :

Le Diplôme de CESF forme des spécialistes de l'organisation de la vie familiale. Par des conseils, des actions de formation, et des projets, le/la conseiller(ère) aide les personnes en difficulté - bénéficiaires du RSA, personnes handicapées, gens du voyage... à mieux conduire leur vie quotidienne et à refaire surface. Il peut ainsi être amené à organiser les ateliers d'alphabétisation, à mettre en place des systèmes d'aide aux devoirs ou à impulser des bourses aux vêtements, en résumé, toute opération qui participera à sa mission d'« éducation du quotidien ».

Mais la première mission est d'aider les personnes en situation précaire à résoudre leurs difficultés en les accompagnant dans leur vie quotidienne.

Les structures dans lesquelles en tant que CESF nous pouvons exercer :

Collectivités locales, office de HLM, Sécurité sociale, conseil général, à la CAF, la MSA ( Mutualité Sociale Agricole), au CCAS ( Centre Communal d'Action Sociale), dans les associations de tutelles, associations d'insertions, centre socio culturel ...et encore bien d'autres.



## Etes-vous fan de fanes?

Pour toutes les recettes de fanes, il y a deux méthodes possibles : soit commencer par mettre les fanes dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes pour les faire blanchir, puis les faire mijoter avec les autres ingrédients. Soit commencer par faire revenir dans une sauteuse les aromates (ail, oignon, épices..) puis y faire réduire les fanes poignée par poignée, en les ajoutant dans la poêle au fur et à mesure de leur réduction. La première méthode est plus rapide, la seconde permet de mieux évaluer le volume final de fanes, vu que toutes réduisent beaucoup à la cuisson

Ingrédients:

**1 gousse d'ail (ou de la purée d'ail) 1 pointe de curry vert (pâte thaïlandaise) ou 1 pointe de concentré de tomates coriandre (en poudre ou en graines) ou herbes aromatiques du moment sel et poivre Pour l'onctuosité : Rajouter de la purée d'amandes ou de noix de cajou ou encore ricotta, yaourt à la grecque**

Bien laver, enlever les parties dures (tiges des fanes de carottes par exemple) Faire chauffer un peu d'huile (idéalement d'olive) avec la gousse d'ail écrasée. Ajouter les fanes juste essorées, faire réduire, saler, poivrer, épicer. Quand tout est bien réduit, presser un peu et mixer finement avec une cuillerée à soupe bien bombée de purée d'amandes Rectifier l'assaisonnement et l'onctuosité selon son goût. Les possibilités sont infinies. Lors de l'atelier nous avons improvisé une excellente trempette avec de l'oseille et des épices à tandoori.

## Les événements du mois prochain!

17-05: Fête de la Nature:

Plaine de Vie vous emmène à la recherche des supers pouvoirs de la Nature.

Plus d'informations au 01.39.35.27.36

ou par mail:

animation-nature@plainedevie.org



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

# 20 MAI 2017 BOURSES AUX PLANTES

**Vous souhaitez de la nouveauté dans votre jardin ?**

Entrée libre

de 13h30 à 17h30

Jardins Familiaux

Villiers-le-bel (derrière le commissariat)

Contact : 07 69 69 07 63  
stephanie@lacase.org

**Préparez vos boutures dès maintenant**

**Fermez vos catalogues de jardinage**

**Venez échanger vos plants**

**boutures**

**graines**

**fleurs**

**bulbes**

**et toutes vos plantes en surnombre.**



www.lacase.org

ville de Villiers-le-bel

## Concours photo!

A vos marques, prêts, shootez!

Le concours photo revient une nouvelle fois avec cette année comme thème « le partage au jardin ». Ce concours photo est ouvert à tous; convaincue que chacun a l'âme d'un artiste, plus ou

moins enfoui à l'intérieur, je vous invite chaleureusement à y participer!



Difficile d'annoncer ces deux nouvelles représentations de "Cyrano de Bergerac"... sans une pensée pour Monique Potel, qui nous a quittés à l'automne dernier : fondatrice de l'association "Autour de Leonardo", elle avait réussi son dernier grand défi en proposant en 2016 une magistrale fresque théâtrale "Cyrano de Bergerac, l'amour infini" au CDFAS d'Eaubonne.

Aujourd'hui, l'association "Leonardo & Compagnie" a pris le relais d'"Autour de Leonardo" avec Olga Bepoldin comme présidente et François Le Gallais assure la mise en scène des spectacles proposés.

Pour débiter cette nouvelle aventure, c'est une nouvelle version de "Cyrano ou l'amour infini" qui nous est offerte avec toujours ce respect au plus près du texte d'Edmond Rostand et une centaine de comédiens, danseurs et figurants !

L'association nous promet « une adaptation avec de

somptueux costumes, de superbes décors, de véritables combats à l'épée, la magie des lumières et de la musique au service d'une mise en scène dynamique » Compte tenu du caractère exceptionnel de ces deux représentations, ne tardez pas à réserver vos places !

**Vendredi 12 et samedi 13 mai 2017 à 20h30 - Salle des fêtes 11 avenue Schaeffer Deuil-La Barre - Tarif : 18 €, réduit : 10 € (enfants de 6 à 12 ans), groupes (20 personnes minimum) : 15 euros. Renseignements et réservations au 06 60 86 16 28 - Billetterie : points de vente habituels des réseaux Ticketnet et France billets ou sur [www.ticketmaster.fr](http://www.ticketmaster.fr). Achat sur place dans la limite des places disponibles.**



14 mai 2017

ESCALE

## MATINÉES BIEN-ÊTRE

ECOUEEN

**MEDITATION**  
de 9h à 10h

**YOGA DU RIRE**  
de 10h15 à 11h15

**TOUCHER INTUITIF MUSICAL**  
de 11h30 à 12h30

20€ la journée pour 1 ou plusieurs activités ! ou 25€ si inscription sur place à la MAISON DES ASSOCIATIONS, rue du Four Gaudon 95440 Ecouen

11 décembre 2016  
15 janvier 2017  
26 mars 2017  
30 avril 2017  
14 mai 2017

ESCALE Association  
01 39 94 52-22 WWW.ESCALE-ECOUEEN.FR

ESCHANGES SANS FRONTIERE

Les Boucles du Coeur

Garrefour

**Le 14 Mai 2017**

## RANDO SOLIDARITE

Pour **Issam & Matéo 5€**

- Distances 5 & 10 km
- Départ 9 h 30
- R.V. à partir de 8 h 30

Salle Chevalier St George - 39 bis, rue des 2 piliers - 95350 - SAINT-BRICE-SOUS-FORET

**RENSEIGNEMENTS**

06.13.19.28.67 - 06.64.54.90.41  
Echanges-sans-frontiere@sfr.fr

**XXIII<sup>ème</sup> Salon de Printemps de Bussy-Saint-Martin du 6 au 14 mai 2017**

**LES INVITÉES D'HONNEUR**

Chantal EMMANUEL

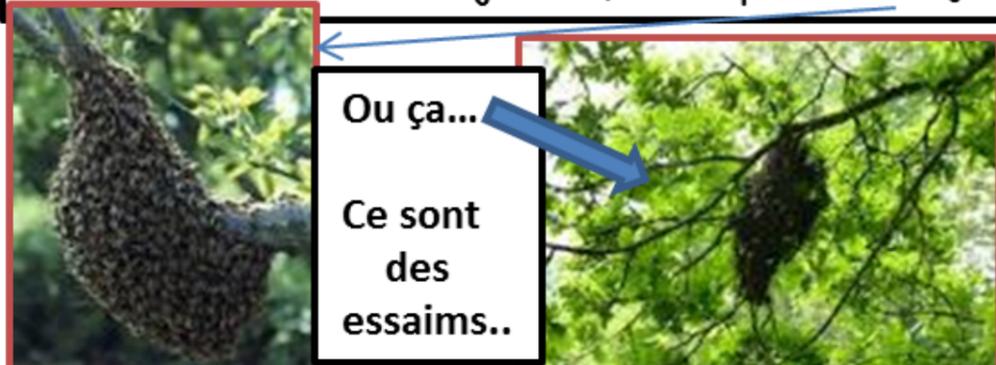
Paty BECKER

Entrée libre de 15h à 19h  
Salle André Boureau - Place de la Mairie  
<http://bussyaintmartincdf.wordpress.com/>

# 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.

En faisant le tour du jardin, vous apercevez ça :



Il y a eu essaimage à partir d'une ruche du voisinage...  
Cet essaimage a lieu au printemps.

«C'est la vieille reine qui quitte l'habitation, accompagnée de la moitié de la colonie formée de mâles et d'ouvrières de tous âges, gorgés de miel. L'essaimage est complètement naturel et permet aux abeilles de se perpétuer et de se propager. Il est favorisé par le manque de place, par une miellée lente et longue ou par une chaleur excessive » d'après ---  
Refuges LPO INFO---

Les abeilles assurent ainsi leur pérennité... (ce qui devient de plus en plus difficile pour elles ! En effet, nos maladresses, les pesticides, les insecticides et bon nombre d'interventions humaines sont en train des les condamner un peu plus chaque année...)  
Après l'essaimage, dans la ruche, le reste des ouvrières et du couvain naissant vont reconstituer une colonie ...

Alors que faire si vous vous trouvez nez à nez avec un essaim ?



1. ne pas s'affoler
2. ne pas vouloir les éliminer avec l'extincteur du salon
3. ni avec un bombe insecticide
4. si vous connaissez un apiculteur, appelez-le... il sera ravi de venir récupérer l'essaim et d'avoir ainsi une ruche supplémentaire ...
5. si vous ne connaissez pas d'apiculteur, appelez les pompiers, ils vont donneront les coordonnées de ceux avec qui ils travaillent régulièrement
6. vous pouvez aussi récupérer les coordonnées de tous les apiculteurs prêts à venir chercher l'essaim, sur le site <http://abeille.gudule.org>

Sachez que si ça vous arrive et en procédant ainsi, vous ferez une bonne action...

Et peut-être aurez-vous envie d'avoir une ruche chez vous... mais attention ! L'installation de ruches est réglementée, vous devez vous adresser à votre mairie pour en connaître les modalités et obtenir une autorisation, au rucher école, et/ou à un apiculteur pour savoir comment en prendre soin, et pour avoir de l'aide, pour récolter le miel...

Oui Oui Oui... rien de moins...

Cette semaine, une chanson de **Marc VANHOVE**, « cause animale ». J'ai découvert cet chanteur qui est un protecteur de la cause animale. J'ai lu qu'il reversait la moitié de ses droits d'auteur aux associations de protection animale. Un auteur compositeur à connaître absolument...  
« qu'est ce que j'ai fait pour en arriver là ?  
Qu'est ce que j'ai fait pour mériter ça ?  
Je suis un chat, je suis un chien  
A l'heure qu'il est, ils m'ont déjà oublié... »  
Chanson et vidéos superbes, avec des images pleine de tendresse...



<https://www.youtube.com/watch?v=xVRfRak317U>

Aider les abeilles, c'est aussi aider toutes ces petites bêtes qui nous aident à vivre, nous Humains...

Remercions-les en les protégeant...demandons à nos élus de prendre également des mesures dans la commune, d'installer des ruches, des points d'eau accessibles sans danger, pour toute la faune sauvage, et des fleurs partout, de pratiquer la tonte alternée, de laisser des endroits sauvages sans intervention humaine pour que les chenilles puissent évoluer jusqu'au bout de leur cycle...comme dans nos jardins...  
Plantons dans nos jardins, sur nos balcons, des fleurs, des arbustes pour les nourrir...  
Laissons un coin sauvage avec des orties, que de nombreux insectes butinent, ou occupent pour pondre leurs œufs...  
Nous pouvons également parrainer une ruche...plusieurs sites existent...que l'on trouve en tapant sur le net « parrainer une ruche » ...

Dès la semaine prochaine... nous ferons quelques révisions sur les insectes, abeilles, bourdons, guêpes, mouches, grillons, sauterelles, criquets, les araignées, les coccinelles, les papillons, les punaises, les libellules, et pardon à ceux que j'ai oubliés...



**Rappel important :** Les insectes sont protégés en Ile-de-France ...Arrêté du 22 juillet 1993 relatif à la liste des insectes protégés en région Ile-de-France complétant la liste nationale ...En savoir plus sur OPIE office pour les insectes et leur environnement :

<http://www.insectes.org/>