



Jeudi 18 mai 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : salade, chou rave/rhubarb chard/fenouil, ciboulette, ratatouille

Grand panier : courgette, radis rose, salade, rhubarb chard, chou rave, 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 8.50 € et les paniers familiaux à 11.50 €.

TRES IMPORTANT : Jeudi prochain étant férié la livraison se fera la veille soit le mercredi 24 mai. Si vous aviez des difficultés pour le récupérer, n'hésitez pas à me le faire savoir ou à l'annuler. Merci par avance, *Tatiana, du réseau des adhérents*

Fenouil braisé

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 bulbes de fenouil
- 1 citron
- 1 verre de vin blanc
- 1 branche de thym
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation de la recette :

Nettoyer les bulbes de fenouil, les couper en 2 dans la longueur. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, y mettre les fenouils à revenir pendant 10 mn environ, ils doivent un peu se colorer.

Au bout de 5 mn, ajouter les gousses d'ail pelées et coupées en 2. Verser ensuite le jus de citron, le vin blanc, ajouter le thym et assaisonner.

Cuire à couvert pendant environ 30 mn : les fenouils doivent être tendres et confits et le jus très réduit.



Chers adhérents,

Le boulanger de Saint-Leu sera parmi nous le samedi 3 juin lors des portes ouvertes. Merci par avance de commander et de venir retirer votre pain le jour J entre 11h et 18h.

Farines de meules d'Ile-de-France & gros sel de Guérande

Pétrissage et façonnage à la main - cuisson au four à bois—Pains de 300g

Nom: _____

Produit	Tarif en TTC	Quantité
Pain bis	2,20	
Pain complet	2,20	
Pain de seigle	2,20	
Pain Méteil	2,20	
Pain bis pavot	2,40	
Pain bis sésame	2,40	
Pain bis Tournesol	2,40	
Pain méteil aux raisins	2,80	
Pain bis aux noix	2,80	
Pain à la châtaigne	3,00	
Petit Epeautre	3,20	

Les acteurs de l'IAE d'Ile-de-France présents au salon « Jardins Jardin » du 1er au 4 juin à Paris

Plus de 40 Structures d'insertion par l'activité économique développent en Ile-de-France des activités d'entretien, de création et d'aménagements d'espaces paysagers, avec souvent des approches innovantes en matière de génie écologique ou de valorisation des milieux naturels ou urbains. Le secteur de l'Insertion par l'Activité Economique (IAE) permet à plus de 900 franciliens d'acquérir et de développer des compétences sur les métiers du paysage.

A l'initiative de l'inter-réseau régional GRAFIE, et dans le cadre d'un partenariat avec les entreprises du paysage d'Ile-de-France (UNEP IDF), **les acteurs de l'IAE seront présents au salon Jardins jardin qui se déroulera du 1er au 4 juin 2017 aux tuileries (Paris 1er arr.).**

Le GRAFIE et cinq SIAE - Auteuil Parcs et Jardins, Espaces, Initiatives77, Interface-formation, Plaine de Vie - vous invitent dans le cadre de cette manifestation à venir découvrir leur savoir-faire et à partager autour de projets associant engagement sociétal et passion pour le jardin.

Pour tout savoir sur la manifestation et pour réserver votre billet : <http://www.jardinsjardin.com>

Pour toute information : steven.marchand@fnarsidf.org
06.72.86.67.75



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

Le mot du spécialiste des zones humides:

Qu'est-ce qu'une zone humide ? Selon le code de l'environnement, les zones humides sont des « terrains, exploités ou non, habituellement inondés ou gorgés d'eau douce, salée ou saumâtre de façon permanente ou temporaire; la végétation, quand elle existe, y est dominée par des plantes hygrophiles pendant au moins une partie de l'année ».

En quoi sont-elles importantes ? Les zones humides, qui regroupent les mares, les étangs, les lacs, les marais entre autres sont d'incroyables sources de biodiversité. En effet, de très nombreuses espèces, animales comme végétales, peuplent ces milieux et ne peuvent se développer ailleurs. Par exemple, et pour ne citer qu'eux, les amphibiens, les libellules, les iris des marais, ou les typhas (ou massette). C'est pour cette raison qu'il est indispensable de les sauvegarder.

Mais de quoi ont-elles besoin d'être protégée ? Une grande partie d'entre elle ont été drainées au XXème siècle pour installer des zones agricoles, des pâtures ou des habitations. Au total, se sont plus de 50% des zones humides qui ont disparu en France entre 1960 et 1990. Cette tendance est exponentielle depuis le début du XXIème siècle. Et en disparaissant, ces milieux entraînent avec eux toute une biodiversité spécifique. De plus, une pollution importante n'a pas épargné les points d'eau.

Et donc, comment les sauvegarder ? Plusieurs gestes sont possibles, des plus simples aux plus importants. Il est par exemple aisé d'attendre la prochaine poubelle pour jeter ses déchets, plutôt que de s'en débarrasser à proximité d'un cours d'eau, ou d'un lac par exemple. Par ailleurs, pour les personnes qui en ont la possibilité, pourquoi ne pas concevoir une mare écologique dans son jardin. En plus de créer un cadre agréable à votre extérieur, elle offrirait un lieu de vie à de nombreuses espèces. Attention toutefois à ne sélectionner que des espèces de plantes locales, et ne SURTOUT PAS y installer des poissons rouges. Ils n'auraient comme effet que de manger toutes espèces d'insectes ou de larves qui voudraient s'installer (et notamment les larves de libellules). Voici le lien d'un site qui propose des nombreuses méthodes pour créer une mare et que je recommande à toutes les personnes que ça intéresserait : http://environnement.wallonie.be/publi/education/creer_mare.pdf



Etienne, stagiaire à Plaine de Vie

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!

Des nouvelles des champs : Adieu petits canards...

La nature est parfois bien dure, et c'est avec le cœur un peu triste que nous vous donnons des nouvelles de nos canards.

Un soir nous n'avons pu les rentrer, ils avaient décidé de chercher encore un peu de limaces !

Le lendemain après maintes recherches nous n'avons retrouvé que 2 canes en vie bien effrayées, 2 canes sans tête, et notre mâle ainsi qu'une femelle manquant à l'appel...

Les deux canes qui nous restent se sont bien remises du traumatisme mais nous n'osons plus les lâcher de peur qu'elle se cachent dans un coin et que nous ne puissions pas les retrouver à l'heure de rentrer. Mais nous en profitons pour les habituer un peu mieux à notre présence...

Morgane, encadrante



Le mot de la volontaire: To Good to go

Aujourd'hui je veux vous présenter une application qui s'appelle « Too Good to go » et qui propose différents magasins où on peut récupérer des viennoiseries, des pâtisseries et même des plats complets du resto. A Paris on trouve la plus grande offre de restaurants et de boulangeries qui donnent les soirs et parfois aussi pendant la journée tout ce qu'ils n'ont pas vendu pour des petits prix. Donc pour la prochaine fois quand vous êtes à Paris et affamés, pensez à cette application et découvrez les offres intéressantes. Ça vous donne l'occasion de payer pas un prix bas pour (un vrai exemple) un sac de boulanger avec des éclairs, des grands sandwiches, une baguette et un chausson de Pomme pour 4€ et pas pour 15€. Alors choisissez votre offre, payez par PayPal et cherchez votre commande. Si facile et sans gaspillage, mais pensez à votre sac !

Maria, volontaire européenne



20 MAI 2017
BOURSE 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

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.

Pendant 5 jours, du 17 au 21 mai... la fête de la nature...et ça a démarré mercredi à Plaine de Vie...

Pourquoi une fête de la Nature ? Tout simplement parce qu'elle a bien besoin qu'on s'occupe d'elle... Cette nature réduite en esclavage, considérée comme une marchandise...surexploitée...

Elle a besoin qu'on l'aime, qu'on la considère comme une richesse à protéger ... D'elle dépend notre avenir...

L'idéal serait d'étendre la fête de la nature à chaque jour de l'année, partout dans le monde...

Mais je rêve !

Mais c'est bon de rêver, et encore meilleur quand notre rêve devient réalité...

Vous êtes peut-être allés à la fête de la nature hier à Plaine de vie...

Et bien vous pouvez encore découvrir d'autres animations jusqu'à dimanche !

Pour découvrir par thèmes toutes les possibilités sur notre département, suivez ce lien...

<http://www.fetedelanature.com/recherche-de-manifestation>

Cette semaine, une chanson de Sylvie Vartan qui date de 1966... certes plus toute jeune, mais toujours d'actualité...

« par amour ou par pitié »

« On ne rit pas d'un arbre brisé

On arrose une terre brûlée

On ramasse un oiseau tombé

On recueille un chien sans collier ... »

Pour l'écouter et visionner la mini vidéo :

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

**La révision sur les insectes et autres petites bêtes...à protéger !
Absolument...**

même si parfois elles nous font peur ...

Les araignées sont des arachnides ! Elles ont 8 pattes contrairement aux insectes qui en ont 6. Et , les araignées n'ont ni antennes ni ailes. Et elles aussi nous rendent de grands services...



1. Les coléoptères : ce sont tous les scarabées, les coccinelles, lucanes cerf-volant,



hannetons carabes



2. Les hyménoptères : ce sont les abeilles, bourdons, guêpes. Ils ont 4 ailes.



3. Les hétéroptères : les punaises...

4. Les diptères : bzz... oui les mouches !



5. Les orthoptères : grillons, sauterelles, criquets... ceux qui sautent !



6. Les lépidoptères : du grec « les ailes couvertes d'écailles » les papillons...



7. Les odonates : les libellules, de gros yeux, de longues ailes, et un corps allongé...



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 ...malgré ce que nous pouvons lire ou entendre parfois, ce ne sont pas des nuisibles.....

En savoir plus sur OPIE office pour les insectes et leur environnement : <http://www.insectes.org/>