



Contenu des paniers :

Petit panier : chou rave, salade, radis rose, rhubarbe chard, thym
Grand panier : chou rave, radis rose, salade, courgette, petit pois, fenouil, thym

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 10.50 € et les paniers familiaux à 14.25 €.

Envie de parrainer un ami, voisin ou parent? Bonne nouvelle, c'est tout à fait possible ! N'hésitez pas à nous faire connaître autour de vous et pourquoi pas les inviter à nous rencontrer le 3 juin lors de la Porte Ouverte?!

Concours photo! A vos marques, prêts, shootez!

Il ne vous reste plus que quelques jours pour participer au concours photo avec comme thème « le partage au jardin ». Les photos seront exposées le 3 juin au jardin de Plaine de Vie et un vote se déroulera pendant toute la journée. Prix à gagner!

Chou-rave aux épices

- 2 beaux choux-raves bien frais avec leurs tiges et leurs feuilles
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco
- 1 yaourt nature velouté
- quelques feuilles de menthe

Préparation de la recette :

Otez les tiges des choux puis épluchez-les avec un couteau en enlevant la peau épaisse.

Coupez les choux en petits cubes d'environ 1 cm

et faites-les cuire à la vapeur (8 à 9 min dans le panier d'une cocotte-minute, c'est parfait).

Séparez les feuilles des tiges. Si besoin, lavez-les puis essorez-les comme une salade.

Regroupez les feuilles sur une planche et hachez-les grossièrement.

Ensuite, émincez l'ail et faites chauffer l'huile dans une poêle puis versez-y les feuilles hachées et l'ail.

Faites revenir 5 min, pas plus, pour que les feuilles restent bien vertes.

Ajoutez le curry, le curcuma et salez.

Ensuite, ajoutez les dés de choux cuits et mélangez bien le tout.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe hachée.

Servez les légumes accompagnés de la sauce.

Avec des pâtes fraîches, voilà un repas du soir simple, vite fait et... couleur soleil !

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 1erarr.).**

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

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.

Quelques règles de bon sens qu'il nous faudrait appliquer au quotidien, qu'en pensez-vous ?

Certaines de ces règles m'ont été inculquées par mes parents, et parfois croyez-moi, à grands coups de punitions...

- un chat, un chien à la maison ? il a obligatoirement un petit coin de repos rien qu'à lui : son panier, un endroit caché mais pas forcément inaccessible (dans un placard, sous les escaliers...)...et bien, la règle est qu'il est interdit à toute la famille de le déranger ici dans son abri...! c'est son petit paradis, sa cabane, son lieu où il se sent à l'abri, son petit coin d'intimité...si on veut le faire sortir, on l'appelle gentiment, et s'il ne veut rien savoir, et bien, attendons qu'il en ait envie !
 - cet animal réclamé parfois avec insistance, mérite qu'on lui consacre un peu de temps chaque jour...
 - on ne met pas de poissons dans des bocaux ronds, et ou minuscules... à l'origine ce sont des animaux sauvages et on doit les respecter en tant que tels...le mieux c'est de les laisser dans la nature !
 - on ne met pas d'oiseaux en cage ! pour la même raison... qui de nous accepterait de vivre enfermé dans une cage ?
 - on ne tue pas les insectes ni dehors ni à l'intérieur... si une araignée, ou une guêpe une abeille, ou un papillon etc... est entré dans la maison, on l'attrape délicatement en posant un verre large, sur la vitre, et on enfile délicatement une feuille entre les deux pour le piéger dans le récipient... et on lui rend sa liberté...quel bonheur !
 - on ne caresse pas un animal inconnu, un chien par exemple, sans l'autorisation de son maître, car il peut mordre ou avoir peur...
 - les insectes à l'extérieur sont chez eux ! ils ont droit de cité autant que nous, et la plupart nous ont précédés sur la planète ! donc apprenons à vivre à leur côtés...
 - les animaux sauvages quels qu'ils soient (hérissons, grenouilles, petits serpents, crapauds, salamandres, lézards, oiseaux... etc...) vivent dans nos extérieurs... ils ne sont pas méchants, et ils s'enfuient dès que nous nous approchons d'eux ...
- ALORS... apprenons à nos chérubins le plus tôt possible que les animaux sont des êtres vivants et non des jouets ! malheureusement, beaucoup d'adultes ne sont pas toujours tendres avec les animaux...il suffit de voir combien sont abandonnés chaque année pour de multiples raisons ! À la période des vacances, ou même parfois quand un bébé arrive dans une famille...

Et moi je pense que ne pas enseigner ces basiques peut se révéler dangereux, à la fois pour les animaux et pour les enfants (blessures voire plus...) et le contact avec les animaux est essentiel pour apprendre la vie sous ses plus belles formes...

L'amour, l'empathie, le désir de protection doit s'étendre à tout le vivant, c'est urgent....oui le temps presse...

Quelques citations de personnes célèbres...

"Tant qu'il n'étendra pas le cercle de sa compassion à tous les êtres vivants, l'homme ne trouvera pas de paix."

Dr Albert Schweitzer (1875-1965)

"Nous pouvons juger le cœur d'un homme par son comportement envers les animaux."

Emmanuel Kant (1724-1804)

"Tant que les hommes massacreront les bêtes, ils s'entretueront. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut en effet récolter la joie et l'amour."

Pythagore (570-480 av. JC)

"L'homme est le seul animal qui rougit, ou a besoin de le faire."

Mark Twain (1835-1910) "L'animal ne possède rien, sauf sa vie, que si souvent nous lui prenons."

Marguerite Yourcenar (1900-1977)

"Vous ne serez jamais, et dans aucune circonstance, tout à fait malheureux si vous êtes bon envers les animaux."

Victor Hugo (1802-1885)

Si nous trouvons un animal qui nous semble abandonné, on fait appel aux associations pour le prendre en charge....

Les vacances arrivent à grands pas... j'ai mal pour tous ces chats, chiens, poissons ...tous ces animaux qui vont être abandonnés car ils dérangent... Pour ceux qui n'ont pas la chance d'avoir un ami, un membre de sa famille pour s'en occuper pendant leur absence, il y a des solutions...

Pensions, échanges de services avec des personnes qui ne partent en vacances à la même période, hôtels, visites à domicile pour les nourrir, les câliner, les sortir...même le véto peut nous aider à trouver des solutions...

Si c'est un peu cher, on part un peu moins longtemps pour avoir de quoi payer pour eux... et avoir la joie de les retrouver à notre retour...

Ceux, laissés sur le bord d'une route, d'un champ, ne reverront pas leurs maîtres...



N'oublions pas qu'un animal souffre, sans le dire, en silence...oui il souffre...car il l'aime son maître...

Ils attendent leur maître, leur maîtresse, leur famille...

