



## Contenu des paniers :

Petit panier : courgette, salade, fève, concombre + rhubarb chard sauf Ezanville, betterave ou chou rave à + thym à Ezanville

Grand panier : concombre, courgette, salade, fève, petit pois

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 10.80 € et les paniers familiaux à 17.26 €.



**Voici les 2 premières tomates de la saison! Elles sont en avance cette année! Ne vous étonnez pas de bientôt en voir dans vos paniers....**

## Le mot du stagiaire:

### Les 3 conseils pour augmenter la biodiversité dans un jardin :

-Laisser une parcelle du jardin en jachère : c'est-à-dire ne pas intervenir sur une partie du jardin. Cette parcelle peut ne faire que quelques mètres carrés, l'idée étant seulement de laisser la nature œuvrer. Cette parcelle pourra ainsi, au bout de quelques temps, développer des fleurs des champs, offrir un abri pour de nombreux animaux (comme les hérissons, de nombreux insectes, ...), et donc développer la chaîne alimentaire de votre jardin.

-Créer une mare : là aussi, pas besoin d'avoir une mare immense pour développer la vie dans le jardin. Une mare de 3m<sup>2</sup> pourra voir se développer de nombreuses espèces aquatiques, ou semi-aquatiques comme les libellules, les grenouilles, mais également des gammars (ou crevettes d'eau douce) et des limnées. En plus de cela, elle permettra d'offrir un point d'eau à toutes les autres espèces que vous pourrez abriter dans votre jardin.

-Mettre un abri à oiseau à disposition, ainsi que de la nourriture : ce qui permettra de limiter la population d'insectes dans le jardin l'été, et de permettre aux oiseaux de se nourrir l'hiver. Les oiseaux mangent, pour beaucoup d'entre eux, les moustiques et leurs larves, et beaucoup d'autres nuisibles, comme les limaces et les chenilles. Un seul nid d'oiseau (comportant une femelle et 4 de ses petits) mange en moyenne 500 insectes par jour à certaines périodes de l'année (notamment la mésange charbonnière).

### Les 3 conseils pour augmenter la biodiversité sur un balcon :

-Vous pensez peut-être que votre espace extérieur ne peut pas servir à la biodiversité, mais vous avez beaucoup de moyens, de la développer, tout autant que dans un jardin.

-La jardinière : le conseil traditionnel, puisque la jardinière est déjà présente sur de nombreux balcons. Selon les plantes qu'elle abrite, elle permet de faire venir et butiner les abeilles (car de nombreuses ruches sont maintenant disposées même dans les villes), ou de planter des aromates de façon biologique par exemple.

-Là aussi, disposer une mangeoire à oiseau ou bien des boules de graines pour oiseau : elles permettront d'attirer les oiseaux, qui se mettront peut-être à construire un nid à proximité, voir sur votre balcon. Ils limiteront là aussi les insectes présents dessus.

-Eviter les plantes exotiques : en effet, les plantes ont des mécanismes de reproduction qui rentrent en compétition selon les espèces. Il arrive que les mécanismes des plantes exotiques inhibent ceux des plantes locales, freinant et stoppant même parfois leur développement. Privilégiez donc les espèces locales.

Etienne, stagiaire à Plaine de Vie



## Un grand merci!!

Toute la semaine nous avons fait les dernières préparations pour les Portes Ouvertes. Nous avons nettoyés et désherbés les champs et le jardin et l'équipe de espaces Vert est venue pour faire la place bien rangé et nous avons eu des bonnes idées pour des activités, par exemple de couper sa propre salade sur les champs, de dessiner le mur près du jardin pédagogique et de faire des attrapes rêve. Nous avons pensé à tout, sauf le temps qui a nous mis en réalité et qui nous a forcé de faire la Journée de Portes Ouvertes au local. Sans doute c'était quand même une bonne journée. Pleine de petites activités, une tombola où on pouvait gagner des bonnes choses et notre petit marché avec des beaux stands avec des conserves et des bouillottes végétales et de bijoux de la fabrication artisanale, des légumes et des plantes, des produits artisanaux comme l'huile d'Olive de Julia Lys et le Macif qui était représentée aussi. Le buffet de notre repas partagé a eu des grandes variétés, des choses de Haïti, des spécialités françaises, allemandes et tibétaines. Finalement nous avons aussi fait une petite visite sur le terrain, l'animatrice nature a montré le jardin pédagogique dans lequel elle a travaillé beaucoup dans les derniers mois, la mare était présentée par le stagiaire Etienne, notre spécialiste des zones humides, et les cultures de nos champs ont été représentés à tout le monde qui était intéressé de Morgane et Hélène nos spécialistes dans le maraichage. Sur place nous avons eu la chance d'entendre un musicien qui a présenté des instruments extraordinaires et la stagiaire Laura a fait des attrapes rêves magnifiques avec les enfants intéressés. En tout c'était une bonne journée et pour l'année prochaine nous sommes pleines d'espoir pour notre Journée de Portes Ouvertes sur le terrain.

Maria, volontaire européenne



## Le Chemin

En juillet 2014, après une expérience d'encadrant technique à Plaine de Vie chantier d'insertion et à ESPERER 95 également chantier d'insertion par l'activité économique, Paul KENMEGNI dépose ses valises au Cameroun pour porter le projet de promotion de l'agriculture biologique, de l'agro-écologie et du développement de l'agriculture familiale. Comme tout chemin, le projet connaît des avancées et des haltes ; des réconforts et des difficultés. Le jeudi 22 juin à 19 heures et à Ezanville dans les locaux de l'association Plaine de Vie, 42 rue du Chemin vert, nous partagerons cette aventure avec la projection du court métrage réalisé sur le site pilote du projet par une télévision locale de la ville de Dschang au Cameroun.

Soyez les bienvenues et venez partager avec nous.



# Les recettes de la semaine

## *Houmous ou tartinade de fèves*

- 300 g de fèves bio
- 1 c à soupe de graines de tournesol bio
- le jus d'1/4 de citron bio
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- sel-cumin
- 1 gousse d'ail

Mettez à tremper les graines de tournesol pendant la préparation des fèves.

Faites cuire les fèves 5 à 10 min dans de l'eau bouillante salée.

Egouttez et laissez refroidir.

Versez les fèves dans un mixer avec les graines de tournesol égouttées, le jus de citron, le sel, le cumin et la gousse d'ail dégermé.

Mixez et ajoutez l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Versez dans un bocal en verre et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

## *Poêlée de courgettes au curry onctueuse*

- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 petite cuillère à café de gingembre moulu
- 1 grosse cuillère à café de curry
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 ou 3 courgettes moyennes
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc

Préparation de la recette :

Faire chauffer une ou deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Quand l'huile est chaude, ajouter le gingembre et le curry. Laisser chauffer 5 minutes en remuant.

Pendant ce temps, émincer l'oignon et l'échalote.

Les mettre dans la sauteuse, remuer et laisser dorer pendant 5 minutes.

Émincer les gousses d'ail, puis les ajouter au reste et laisser chauffer 2 minutes.

Déglacer avec la sauce soja, laisser les parfums se diffuser pendant une à deux minutes.

Laver les courgettes puis les couper en cubes au-dessus de la sauteuse.

Mélanger le tout, ajouter un peu d'eau si nécessaire pour éviter que cela n'attache ou surveiller régulièrement la cuisson.

Lorsque les courgettes sont cuites et bien fondantes, au bout d'environ 15 minutes, ajouter le fromage blanc, laisser sur le feu encore quelques minutes le temps de réduire un peu (éliminer l'excès d'eau).

Napper vos féculents de cette poêlée légère et goûteuse, une petite pincée de sel pour ceux qui aiment et c'est prêt!

## *Salade de fèves aux fraises et à l'avocat*

Pour 2 à 3 personnes :

- 2 belles poignées de salade verte lavée et essorée
- 125 g de fraises
- 2 grosses poignées de fèves crues pelées
- 1 avocat mûr à point
- une petite poignée de pistache décortiquées et torréfiées
- le jus d'1/2 citron jaune (ou d'un citron entier s'il est petit)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Laver et égoutter les fraises. Les équeuter et les découper en quartiers.

Dans un grand saladier, mettre les feuilles de salade verte coupées, les quartiers de fraises, les fèves.

Couper l'avocat en quartiers, éliminer le noyau. Peler les quartiers et les découper en morceaux. Les ajouter dans le saladier.

Dans un petit bol, émulsionner l'huile d'olive avec le jus de citron. Saler et poivrer, mélanger à nouveau.

Verser cette "citronnette" sur la salade, mélanger bien.

Hacher les pistaches au couteau et en parsemer la salade.

## *Velouté de fèves, courgettes et pommes de terre*

Ingrédients :

- 250 grammes de fèves écossées et épluchées
- 400 grammes de courgettes
- 300 grammes de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de légumes Bio
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive facultatif
- fleur de sel
- poivre
- 1 litre d'eau

2 cuillères à soupe de crème végétale facultatif

Préparation:

Laver puis couper en morceaux la ou les courgettes, en conservant la peau. Éplucher et dégermer l'ail.

Laver, éplucher et couper la pomme de terre en morceaux.

Déposer les morceaux de pommes de terre dans une casserole et verser l'eau par dessus. Porter à ébullition et délayer le bouillon de légumes.

Ajouter les fèves, l'ail, les courgettes et l'huile d'olive. Couvrir et laisser cuire à petits bouillons pendant 25 à 30 minutes. Je n'ai pas ajouté de sel car le bouillon de légumes est salé.

Vérifier que les légumes sont fondants, réserver un bol de bouillon et mixer. Ajuster la consistance de votre velouté avec le reste de bouillon. Personnellement, j'aime bien les veloutés assez épais. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

On peut ajouter de la crème et un tour de moulin à poivre dans chaque assiette ou chaque bol.

# Quelques clichés de la journée Portes Ouvertes...

