



Jeudi 15 juin 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : salade, fève, courgette, chou rave (livraison)/fenouil (Ezanville), basilic

Grand panier : salade, fève, courgette, petit pois, rhubarb chard, basilic

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 13.90 € et les paniers familiaux à 24.31 €.

Salade de courgettes et de fèves

- 4 petites courgettes vertes
- 4 poignées de fèves
- 1 oignon rouge
- 2 verts d'oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à café de graines de cumin
- sel
- poivre

Écossez les fèves et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 5 min. Puis, arrêtez la cuisson en les plongeant dans l'eau fraîche. Ensuite ôtez la peau des fèves et réservez-les.

Coupez les courgettes en fines lamelles.

Détaillez l'oignon rouge et le vert d'oignon en fines lamelles. Mélangez les différents ingrédients.

Ajoutez la vinaigrette et parsemez des graines de cumin.

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.



Gaspacho de courgette à la menthe fraîche

Ingrédients (4 personnes)

- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de fromage blanc
- Sel
- Poivre noir du moulin
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 50 cl de bouillon de légumes
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- Poivrons
- 1 grosse courgette

Préparation

Nettoyer puis débiter la courgette en petits dés. Réserver. Eplucher puis émincer l'ail et les échalotes. Dans une casserole, faire fondre à petit feu l'ail et les échalotes émincés avec l'huile d'olive. Ajouter ensuite à la casserole les petits dés de courgette et 50 cl de bouillon de légumes. Bien mélanger, puis laisser mijoter pendant 20 mn, en couvrant partiellement la casserole.

En fin de cuisson, retirer la casserole du feu, puis incorporer la menthe nettoyée. Mixer le potage (hors feu) puis y ajouter le fromage blanc. Ajouter sel et poivre pour ajuster l'assaisonnement, bien mélanger puis laisser refroidir avant de réfrigérer pendant au moins 1h avant de servir.

La photo de la semaine...



Citizen Day a Plaine de Vie!

Un de nos partenaires locaux, Chimex (une filiale de L'Oréal) à qui nous fournissons des légumes bios et solitaires 2 fois par mois, ont choisi cette année encore de donner de leur temps pendant un après-midi à Plaine de Vie lors d'une opération nationale, Citizen Day. Ils ont organisé à cette occasion un mini village associatif avec des associations locales (photo de gauche). Le jour suivant, une équipe de 15 personnes est venue à Plaine de Vie planter des courges. L'opportunité pour eux d'accomplir un acte solidaire tout en appréhendant le travail de maraicher. L'après-midi sous le soleil plombant s'est soldé par un petit goûter partagé à l'ombre des arbres du jardin pédagogique (photo de droite). Nous aimons particulièrement ces échanges. Merci à l'équipe de Chimex pour votre geste de citoyenneté et pour votre coup de main dans cette période intense !



Interview d'un salarié de Plaine de Vie:

Mr DIEU JUSTE Palarès à 63 ans. Il est marié depuis 17 ans et à 4 enfants. Il est arrivé sur le sol français en 1987. Pendant l'interview j'ai pu poser des questions à Mr DIEU JUSTE auxquelles il a bien voulu répondre. Mr DIEU JUSTE Palarès à connu l'association Plaine de Vie par bouche à oreille, des amis à lui, lui ont parlé de l'association, donné l'adresse, le numéro de téléphone.

Mr DIEU JUSTE est arrivé le 1er avril 2017, il se plaît très bien à l'association, il trouve tout le monde très sympathique, aime l'ambiance du travail et dit qu'il à été très bien accueilli dès son arrivée à Plaine de Vie.

Il aime le maraîchage et les espaces verts, il aime les jardins, la nature.

Pendant le temps de travail, il fait les semis, le désherbage, la cueillette... Depuis qu'il est à Plaine de Vie, il a pu récolter des radis, des petits pois, de la laitue, des fèves, des pommes de terre, des tomates...

Après Plaine de vie Mr DIEU JUSTE Palarès sera en retraite.





La chanson que j'ai choisie cette semaine...elle est de **Jorge Selk**.

« Je m'appelle donc Jorge, j'ai 44 ans, je suis un auteur compositeur interprète et fais des chansons.. » **cet homme au grand cœur a mis son talent artistique au service de la cause de l'abandon des chiens ...**

<https://www.guide-du-chien.com/une-vie-de-chien-une-chanson-emouvante-contre-la-...>

Ecouter cette chanson, visionner la vidéo, c'est un bon début...

Oui, un coup de gueule aujourd'hui... car j'ai très peur de lire bientôt que des milliers d'animaux ont été lâchement abandonnés par leurs maîtres pour partir en vacances...je me suis toujours posée une question : celui qui abandonne un animal, quelle explication donne t'il à ses enfants ??? Je n'ai toujours pas la réponse... OUI les vacances approchent... nombreux sont ceux qui emmènent avec eux leurs animaux, ou les font garder... malgré cela, chaque année En France, toutes les heures on abandonne plus de 11 animaux domestiques, soit environ 100.000 par an, dont 60.000 l'été pendant les vacances justement !

La SPA en recueille une partie (40.000) dans 63 refuges à travers la France.

100 000 sont recensés, mais on ne compte pas ceux qui meurent de faim, de maladie, ou sous les roues d'une voiture et qui ne sont pas recensés...

Faites circuler ce message autour de vous... Quand on ne peut les emmener, plutôt que de le laisser sur le bord d'une route, ou attaché à un arbre dans une forêt (pour ne pas qu'il suive son maître quand il part sans lui...), pourquoi ne pas partir 1 ou 2 jours de moins, et utiliser l'argent économisé pour le faire garder ?!

Sur le net, on peut aussi trouver des familles qui gardent les animaux, on peut demander à son vétérinaire des adresses, peut-être à un de ses voisins qui serait ravi de nous aider... Et on peut s'adresser :

- à la SPA (<https://www.la-spa.fr/departements/95-val-doise>)
- à 30 millions d'amis (<http://www.30millionsdamis.fr/conseils>)
- à d'autres associations locales pour demander un peu d'aide
- pour trouver la solution... et retrouver son chien, son chat,
- son lapin (et j'en passe...) à son retour de vacances
- Et quel bonheur de les retrouver quand on rentre...

<https://www.planetoscope.com/Animaux/1258-abandons-d-animaux-domestiques>

Une bonne nouvelle... à voir en détail :

www.aspas-nature.org/slider/reserve-de-vie-sauvage-jamais-deux-trois/

« Après 2 sites dans la Drôme, c'est à quelques encablures de Lannion (22) qu'une 3ème Réserve de Vie Sauvage® a été inaugurée en présence de notre ami et cinéaste Jacques Perrin. Entre Jacques Perrin et l'ASPAS, la complicité est profonde. Ses films témoignent de la beauté de la nature et portent un précieux message de préservation. L'ASPAS, elle de son côté, met en pratique ces messages et protège efficacement la nature et tous ses peuples ».

A 21h58 ce lundi 12 juin 2017...

44 623 animaux abandonnés étaient recensés... allez voir au moment où vous lirez mon coup de gueule, à combien nous en sommes ...

Le 14 juin, à 10 heures 45, on en est à **45 043**, soit **420** de plus depuis lundi...

Vous trouvez une chenille cachée dans une feuille, vous apercevez un papillon qui vole de fleur en fleur... Ces 2 sites pour aider à savoir qui ils sont...

www.quelle-est-cette-chenille.com
www.quel-est-ce-papillon.com