



Jeudi 22 juin 2017

## Contenu des paniers :

Petit panier : courgette, concombre, tomate (SB, Bouffémont, St-Leu)/betterave(Ezanville), salade, pomme de terre, ciboulette

Grand panier : courgette, concombre, tomate, salade, pomme de terre, haricot, 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 10.25 € et les paniers familiaux à 17.70 €.

## La Ressourcerie - Recouper et Recycler au lieu de jeter



Qui de vous connaît la Ressourcerie de Villiers le Bel? L'association où on peut déposer ce qu'on n'a plus besoin: Des meubles, des livres, des vêtements, de bijoux, des jeux et des choses électriques qui ne marchent plus. Ouvert depuis Septembre de l'année dernière, la Ressourcerie est un endroit extraordinaire, vivante et écologique. Lundi dernier, nous avons visité cette association. Comme Plaine de Vie, elle s'engage pour l'insertion. Ensemble avec les salariés ils réparent des moniteurs ou des ordinateurs, ils restaurent des meubles, font d'upcycling (customisation ou transformation) et ils vendent une partie dans leur magasin à côté où on trouve des vrais trésors! Donc si vous avez des choses électriques ou vous déménagez, n'hésitez pas à les donner, c'est mieux que de jeter.



Maria, volontaire européenne

## Interview d'un salarié de Plaine de Vie:

Mr HIDIER Valentin à 25 ans. Il a connu l'association Plaine de Vie par bouche à oreille, par une personne du conseil d'administration, à des forums .... Mr HIDIER est à Plaine de Vie depuis le 1er juin 2017. Mr HIDIER Valentin aime bien l'association, il apprend le métier en maraîchage et en même temps apprend les pratiques manuelles ainsi que théorique. Depuis qu'il est rentré à Plaine de Vie il a appris à désherber, la cueillette des fèves, la plantation des oignons et il a aussi arrosé les légumes des serres. En ce moment, il récolte beaucoup les fèves et les petits pois, les tomates. Après Plaine de Vie Valentin a comme idée de trouver un emploi en espace vert en mairie ou dans le privé, ou de trouver une école, ou un apprentissage pour avoir un diplôme.

## Voyage, voyage...

Le voyage d'étude des salariés se prépare. Le 3 juillet, cap sur les Cévennes avec un programme chargé!



Les salariés vont découvrir cette partie de la France.

Nous sommes aujourd'hui à la recherche de petits sacs à dos pour les excursions et de 4 paires de brassards pour les jeunes enfants des salariés). Merci par avance

Bonjour!

Samedi prochain c'est la Saint-Jean et Inven'terre vous invite au Parc Grimard (1 impasse des pilliers 95200 Sarcelles) pour un après-midi bien rempli, pour le corps et l'esprit.



Au programme:

- **15h Hommage à l'herbe de la Saint-Jean: Le Millepertuis (*hypericum perforatum*).** Cette plante est l'une des plus vénérées dans la tradition populaire. On lui attribue des pouvoirs protecteurs contre les sorciers, les démons et dans des nombreux pays on accrochait chaque année une branche à la porte des maisons le jour de la Saint-Jean. Qu'en est-il de ces croyances aujourd'hui?
- **16h fabrication de cosmétiques naturels:** baume pour le corps à base d'huile de coco, cire d'abeille et d'essence de plantes; lotion de mélisse pour combattre l'apparition des rides et le dessèchement de la peau.
- **18h Concert de Georges Seba et le Coeur Gospel de Paris** dans le cadre du Festival des jardins des musiques du monde au Théâtre de verdure Mel-Bonis

A Samedi!

Candelaria

06 47 60 38 17

[www.inventerre.org](http://www.inventerre.org)

## Film projection ce soir à Plaine de Vie!!

Court métrage diffusé à ce jeudi 22 juin à 19 heures et à Ezanville dans les locaux de l'association Plaine de Vie, 42 rue du Chemin vert, Soyez les bienvenues et venez partager avec nous.

# Les recettes de la semaine

## Morceaux de courgettes panés

4 courgettes

200ml de l'huile

Des herbes du jardin (ciboulette, persil.)

400g de fromage blanc

1 citron

2 Œufs

100g de farine

200g de chapelure

Sel



Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux comme des frites. Echauffez l'huile dans la poêle. Coupez vos herbes très petites et pressez le citron. Mélangez le fromage blanc avec le jus de citron et ajoutez une pincée de sel et un peu de poivre. Ajoutez les herbes. Préparez trois bols : un avec la farine, un avec la chapelure et un avec les œufs mélangés. Mettez le sel et le poivre sur les courgettes, tournez-les après dans la farine, après dans les œufs et à la fin dans la chapelure avant on les met dans la poêle dans l'huile. Laissez-les bronzer dans l'huile jusqu'à c'est d'or-brun. Servez avec le fromage blanc.

## Beignets de courgettes

- 1 grosse courgette
- 1 citron
- 1 petit bouquet de persil
- 2 à 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200g de farine
- 2 œufs
- 20 cl d'eau tiède
- sel

Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux comme des frites. Echauffez l'huile dans la poêle. Coupez vos herbes très petites et pressez le citron. Mélangez de fromage blanc avec le jus de citron et ajoutez une prise de sel et un peu de poivre. Ajoutez les herbes. Préparer puis trois bols : une avec la farine, une avec la chapelure et une avec les œufs mélangés. Mettez de sel et de poivre sur les courgettes, tourner les après dans la farine, après dans les œufs et à la fin dans la chapelure avant on les met dans la poêle dans l'huile. Laissez-les bronzer dans l'huile jusqu'à c'est d'or-brun. Servez avec le fromage blanc.

## Roulés de concombre

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (pour 15 pièces) :

- 1 concombre
- 1 boîte de fromage ail et fines herbes

Préparation de la recette :

Découper 15 lamelles de concombre assez fines à l'aide d'un économe.

Tartiner délicatement chaque lamelle de fromage ail et fines herbes.

Rouler chaque lamelle de concombre et piquer d'un cure-dent.

Mettre tous les roulés dans un petit plat ou une petite assiette et servir lors de l'apéritif !



# VACANCES 2017

VOS NOM ET PRENOM : .....

VOTRE LIEU DE DEPOT : .....

Veuillez mettre une croix dans les cases correspondant à vos vacances.

Date	Jeudi 05/01	Jeudi 12/01	Jeudi 19/01	Jeudi 26/01	
Semaine	1	2	3	4	
Vacances					
Date	Jeudi 2/02	jeudi 9-02	Jeudi 16/02	Jeudi 23/02	
Semaine	5	6	7	8	
Vacances					
Date	Jeudi 2/03	Jeudi 9/03	Jeudi 16/03	Jeudi 23/03	Jeudi 30/03
Semaine	9	10	11	12	13
Vacances					
Date	Jeudi 06/04	Jeudi 13/04	Jeudi 20/04	Jeudi 27/04	
Semaine	14	15	16	17	
Vacances					
Date	Jeudi 4/05	Jeudi 11/05	Jeudi 18/05	<b>Mercredi 24/05</b>	
Semaine	18	19	20	21	
Vacances					
Date	Jeudi 1/06	Jeudi 8/06	Jeudi 15/06	Jeudi 22/06	Jeudi 29/06
Semaine	22	23	24	25	26
Vacances					
Date	Jeudi 6/07	Jeudi 13/07	Jeudi 20/07	Jeudi 27/07	
Semaine	27	28	29	30	
Vacances					
Date	Jeudi 3/08	Jeudi 10/08	Jeudi 17/08	Jeudi 24/08	Jeudi 31/08
Semaine	31	32	33	34	35
Vacances					
Date	Jeudi 7/09	Jeudi 14/09	Jeudi 21/09	Jeudi 28/09	
Semaine	36	37	38	39	
Vacances					
Date	Jeudi 5/10	Jeudi 12/10	Jeudi 19/10	Jeudi 26/10	
Semaine	40	41	42	43	
Vacances					
Date	Jeudi 02/11	Jeudi 9/11	Jeudi 16/11	Jeudi 23/11	Jeudi 30/11
Semaine	44	45	46	47	48
Vacances					
Date	Jeudi 7/12	Jeudi 14/12	Jeudi 21/12	Jeudi 28/12	
Semaine	49	50	51	52	
Vacances					