



Jeudi 29 juin 2017

### Contenu des paniers :

Petit panier : concombre, courgette, aubergine, poivron, rhubarb chard rubis, thym

Grand panier : concombre, courgette, aubergine, poivron, 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 13.55 € et les paniers familiaux à 22.05 €.

### Bientôt un an à Plaine de Vie !

Comme vous le savez, Plaine de vie accueille chaque année un(e) volontaire européen(ne). Cette année, c'est Maria que nous avons reçue au sein de l'association. Vous l'avez très certainement rencontrée lors de la remise des paniers le jeudi à Ezanville, ou virtuellement sur son blog france4ayear où elle raconte ses aventures de son année en France.

Le principe de ce volontariat est basé sur l'échange et la solidarité. Très souvent, le volontaire entame une année de césure avant de commencer ses études et vient donner de son temps, apprendre de pratiques et trouver un projet en relation avec l'activité de la structure.

Pour accueillir un(e) volontaire, Plaine de Vie dépense 2 799 € par an. Les 2/3 ont été financés, ces dernières années, par les adhérents et sympathisants. Et nous souhaitons les remercier pour leurs précieux dons qui nous ont permis d'accueillir ces jeunes. Nous vous sollicitons à nouveau pour dès maintenant préparer l'arrivée du nouveau volontaire. Il nous faudrait 2000€ pour 1 an de volontariat, soit dans l'absolu, l'équivalent de 10€ par adhérent et par an.

Petit rappel : lorsque vous faites un don à Plaine de Vie, la somme est déductible des impôts. Par exemple, si vous versez 100 €, 44 € seront déduits.

Nous remercions ceux et celles qui nous aident à maintenir cet échange depuis ces dernières années.

Solidairement,

Tatiana, du réseau des adhérents

### C'est le temps des vacances!

Qui dit vacances dit souvent annulation de paniers!

Petit rappel concernant le nombre de paniers: l'abonnement comprend 45 paniers; vous devez donc en annuler 7 sur les 52 semaines de l'année. Si vous avez adhéré en cours d'année, le nombre de paniers à annuler est calculé au prorata du nombre de mois de l'année vous vous avez adhéré (merci de me contacter en message privé pour le savoir).

Pour ceux et celles qui ne voudraient pas perdre les paniers délicieux de cet été, vous pouvez très bien envoyer un ami, une voisine (qui ne part pas en vacances par exemple)

Merci de me faire un retour sur [adherents@plainedevie.org](mailto:adherents@plainedevie.org) ou de me retourner la page 3 remplie!

Tatiana, du réseau des adhérents



### Venez poireauter à Plaine de Vie!

Appel à bénévoles : Plaine de Vie, terre de rencontres vous propose de venir vous défouler cet été sur nos terrains. Il va faire chaud, beau donc si ça vous dit de poireauter avec nous, la saison des plantations de poireaux est imminente et nous sommes actuellement à la recherche de bénévoles (avec ou sans expérience) qui souhaiteraient nous donner à planter les quelques 40 000 plants ! Le début de l'opération commencera dès demain matin et se poursuivra la semaine prochaine! Les horaires sont le matin de 08h15 à 12h15 et l'après-midi de 13h30 à 17h30.

Merci de nous contacter si vous êtes intéressé pour venir cultiver la solidarité avec nous par téléphone au 01 39 35 27 36 ou par mail :

[encadrement@plainedevie.org](mailto:encadrement@plainedevie.org)



### Voyage, voyage...

Le voyage d'étude des salariés se prépare. Le 3 juillet, cap sur les Cévennes avec un programme chargé! Au programme de l'accrobranche; un sentier d'interprétation, visite d'un jardin de plantes aromatiques et médicinales, un atelier de tissage, du tir à l'arc, la visite de la grotte Aven Armand, des activités nautiques, une rencontre avec un berger, et la visite de la ville de Florac. Une courte semaine en perspective mais qui devrait laisser un souvenir inoubliable à notre groupe de salariés.

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



### La photo de la semaine:

## L'homme chou...

# Les recettes de la semaine

## Eau de concombre

- 1 concombre
- 1 litre et ½ d'eau
- ½ citron
- 1 cuillerée de graines de chia (5 g)

### Préparation

- Epluchez et coupez le concombre en morceaux, puis mettez-le dans le robot mixeur avec les autres ingrédients.
  - Mixez pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous obteniez un mélange sans grumeaux, puis filtrez.
- Optionnellement, vous pouvez ajouter des glaçons pour rendre la boisson plus rafraîchissante.

## Brochettes de courgettes au pesto de basilic

### Ingrédients:

- 2 petites courgettes
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 1/2 cc de sel

### Instructions:

Laver et couper les courgettes en cubes de taille équivalente. Les piquer sur des pics à brochettes. Préparer le pesto en écrasant l'ail, le basilic et l'huile d'olive. Saler et mélanger.

A l'aide d'un pinceau de cuisine, napper les brochettes de courgettes de pesto de basilic puis les faire cuire à la planche ou au barbecue entre 10 et 20 minutes selon la cuisson désirée (ferme ou fondante)



## Lasagnes de courgettes, chèvre et basilic

### Ingrédients

- Plaques à lasagnes
- 3 ou 4 courgettes selon leur taille
- 1 cc d'huile d'olive
- 1/2 litres de lait
- 2 cs de maïzena
- 1/4 de buche de chèvre
- feuilles de basilic frais
- 40 g de gruyère râpé
- Sel poivre

### Instructions

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Lavez et ôtez le pédoncule des courgettes, puis râpez les à l'aide de la grille à gros trous
3. Mettez les courgettes râpées à fondre dans une poêle avec l'huile d'olive sur feu doux pendant 10 minutes en remuant
4. Délayez la maïzena dans une tasse de lait froid
5. Pendant ce temps, faites fondre le fromage de chèvre dans une casserole avec le restant de lait. Ajoutez le basilic haché
6. Ajoutez la maïzena délayée dans la casserole de lait chaud et remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe.
7. Salez poivrez
8. Procédez au montage des lasagnes : une couche de béchamel au chèvre et basilic, une couche de lasagnes, une couche de courgettes jusqu'à épuisement des stocks
9. Parsemez de gruyère râpé et enfournez pour 20 minutes environ

# 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					

# La Gazette de Roberte...

**Un chat abandonné n'est pas un chat  
«heureux d'être en liberté», mais un  
chat en danger !**



Animaux abandonnés et recensés en France...

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

le 12 juin 2017... 44 623

le 14 juin... 45 043

Le 27 juin... 48 620 à 9 heures

Le 27 juin 48 659 à 15h30

La chanson que j'ai choisie cette semaine L'hymne à la beauté du Monde...écrite par Luc Plamondon interprétée par Isabelle Boulay (1998),

<https://www.youtube.com/watch?v=R3KP2vxklrl>

Aussi par Diane Dufresne

<http://www.paroles.net/diane-dufresne/paroles-hymne-a-la-beaute-du-monde#d6H7rT4FqfmJAhG7.99>

« Ne tuons pas la beauté du monde  
Ne tuons pas le chant des oiseaux  
La dernière chance de la terre  
C'est maintenant qu'elle se joue »

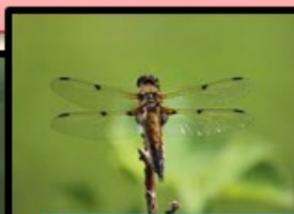
**Quels petits gestes pour aider  
la nature**

**Un rappel...**  
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

En savoir plus sur OPIE office pour les insectes et leur environnement [www.insectes.org/](http://www.insectes.org/)

**Comme nous,  
Ils ont besoin  
d'eau pour  
survivre**



Découpez dans le grillage un carré d'une quinzaine de cm<sup>2</sup> pour qu'il puisse traverser sans risques. Demandez à votre voisin de faire de même...son territoire sera agrandi, et il se réglera avec limaces escargots de vos jardins...mais attention pas de produits chimiques qui pourraient le tuer...

**RAPPEL** la taille des haies est interdite par la loi, du 15 mars au 31 juillet, période de nidification dans nos contrées...

**Attention** à votre débroussailluse qui peut déchiqueter les hérissons quand ils dorment, s'occupent de leurs bébés, ou hibernent, elle peut aussi estropier le chat caché sous la haie, le chien dans les herbes hautes...

**Soyons prudents.....**



**Même pour quelques minutes, on ne laisse pas un enfant, ni un animal enfermé dans une voiture en plein soleil...**

La chaleur écrasante peut leur être fatale... Ils peuvent mourir en moins de dix minutes.

**Les associations, les médecins, les vétérinaires nous rappellent cette évidence chaque année... et pourtant ...**

**SACHEZ** que si vous venez d'apercevoir un enfant ou un chien, ou un chat etc... enfermé dans une voiture au soleil, il vous faut appeler immédiatement la police ou la gendarmerie locale. S'il y a danger, ils vous donneront la marche à suivre...