



## Contenu des paniers :

Petit panier : aubergine, concombre, courgette, poivron, tomate, thym, basilic

Grand panier : aubergine, concombre, courgette, poivron, tomate, salade, haricot vert, thym, basilic

Attention: la composition des paniers peut varier d'un point de dépôt 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 9.82 € et les paniers familiaux à 20.90 €.

## Le saviez-vous?

Il est possible de régler vos mensualités par virement automatique. Cela vous facilite la vie! Vous n'avez pas besoin chaque mois de nous envoyer votre règlement, nous le faisons pour vous!

Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez remplir le mandat administratif que vous trouverez en page 3!

Merci d'avance,

*Tatiana, du réseau des adhérents*

## Devinette végétale:

Pour mon premier, il est imprudent de tous les mettre dans le même panier.

La raison de mon second est toujours la meilleure, à notre grand regret.

Avant mon troisième, il ne faut pas mettre la charrue.

Mon tout soignerait les verrues.

Qui suis-je?

Réponse dans le prochain numéro

## Le dicton du jour:

*L'amour du jardinage est une graine qui, une fois plantée ne meurt jamais. G. Jekill*

## Cure de vitamines à Plaine de Vie!

L'été est la période de l'année où généralement les légumes sont le plus appréciés! Malheureusement pour bon nombre d'adhérents c'est la période où on a qu'une envie c'est partir sur les routes et se reposer loin de la région parisienne. Nous nous retrouvons donc avec une production importante de légumes. C'est peut-être le moment pour des non-adhérents de venir nous visiter, déguster des légumes bio, locaux, solidaires et délicieux! Si vous connaissez des gens susceptibles de les aimer, venez leur faire découvrir Plaine de Vie le jeudi de 16h à 17h et peut-être qu'ils voudront rejoindre le réseau des adhérents militant pour la nourriture saine et solidaire :))



## La Poste prend la solidarité au pied de la lettre!

C'est la deuxième fois que la Poste nous fait don des chaussures de sécurité usagées de son personnel. Merci donc à La Poste pour ce geste de solidarité et de respect pour la planète car ici le maître mot c'est le recyclage!

# Les recettes de la semaine

## Gratin d'aubergines et Tomates

1 Aubergine

700g de tomates

2 gousses de l'ail

1 oignon

2 branches de thym

2 branches de romarin

2 branches d'origan

½ botte de persil

1 paquet de feta

Sel/Poivre

Coupez les aubergines dans des tranches minces, mettez de sel au-dessous et attendez à peu près 10 minutes, jusqu'à vous enlever l'eau avec un essuie-tout.

Mettez les tomates pour une courte durée dans l'eau chaude, épluchez les tomates et coupez en petits morceaux en cube. Coupez l'ail et oignon en petits cubes et laissez cuire dans la poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les herbes et les tomates et laissez cuire jusqu'à la sauce deviens un peu plus épaisse. Vérifiez l'assaisonnement avec sel et poivre.

Pendant la sauce cuit, prenez une autre casserole et commencez de cuire les tranches d'aubergines avec l'huile d'Olive.

Faites des couches d'aubergines, ajoutez la feta en bande et mettez au-dessous et ajoutez les sauces de tomates au-dessous. Laissez cuire le plat sur 200°C pour 20 minutes.

## Soupe de concombre

- 2 concombres de taille moyenne
- 3-4 gousses d'ail
- 75 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 feuilles de menthe
- sel, poivre

Commencez par peler les gousses d'ail puis par les écraser. Puis faites-les rissoler avec l'huile d'olive à feu moyen dans le fond d'une casserole. Pendant ce temps, lavez les concombres, pelez-les, puis épépinez-les et coupez-les en dés. Ajoutez ces derniers dans la casserole, salez et poivrez, et faites-les revenir quelques minutes avec l'ail.

Ajoutez l'eau et le cube de bouillon de légumes, portez à ébullition, puis couvrez, et poursuivez la cuisson 10 minutes environ, à feu doux. Pour finir, hors du feu, mettez les feuilles de menthe à infuser quelques minutes dans la soupe chaude, puis enlevez-les, et mixez la soupe (si elle est trop épaisse, rajoutez de l'eau).

Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, laissez refroidir au moins 30 min, puis réfrigérez au moins 1 heure avant de servir. Si vous voulez soigner la déco, conservez quelques feuilles de menthe fraîche et quelques rondelles de concombre ni pelées ni épépinées de côté, de façon à pouvoir les mettre par dessus la soupe au moment de la déguster. Si vous voulez apporter une texture plus veloutée à votre soupe, incorporez-y 20 cl de crème liquide (ou 150 g de fromage à tartiner) au moment de la mixer.

# La Gazette de Roberte...

SUITE...Animaux abandonnés et recensés en France  
DEPUIS LE 1<sup>er</sup> janvier 2017...

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

le 12 juin 2017... 44 623

Le 04 juillet ... 51 052 soit + 6 429 depuis le 12/06

Le 11 juillet ... 52 447 soit + 7 824 depuis le 12/06  
soit + 1 395 abandons en 1 semaine !!!

Cette semaine, j'ai choisi une chanson de Brigitte BARDOT,

« toutes les bêtes sont à aimer »

*Je ne sais plus de quand elle date, mais elle reste tellement d'actualité!*

<https://www.youtube.com/watch?v=7J1LcpMlm14>

« Que la vie serait plus belle

Et le monde un paradis

Si l'homme était moins cruel

Avec les animaux d'ici ... »



Face à la recrudescence d'animaux perdus ou abandonnés durant l'été, pour la seconde année, la SPA met à disposition un numéro d'appel d'urgence GRATUIT. Mémorisez-le, inscrivez-le pour l'avoir sous la main au cas où vous trouveriez une de ces pauvres bêtes abandonnées ou perdues...

**Il fait très chaud, l'eau est indispensable à la vie...**

**Comment aider les papillons ? Et par ricochet les autres insectes, oiseaux, hérissons... quelques astuces...**

- On renonce aux insecticides et aux pesticides, dans l'intérêt de tous
- On laisse s'épanouir les espèces de fleurs locales qui préservent notre écosystème,
- On crée des parterres fleuris (ou des pots tout simplement) orientés sud, sud-est...
- Les fruits pourris, ou trop murs font le régal des papillons, des insectes, des oiseaux...
- Installer un abri à papillons dans un coin du jardin à l'abri des passages
- Un petit mur en pierres leur permet de se réchauffer et de « recharger ses batteries »...
- Créer un petit coin d'eau, un petit abreuvoir peu profond, en hauteur et au sol (pour les 4 pattes), où l'on prend soin de poser des pierres pour éviter que les insectes ne se noient...

Le gazé, considéré autrefois comme un fléau, est protégé en IDF



La durée de vie des papillons est très variable...elle va de quelques jours à quelques semaines... Certains papillons hibernent...

D'autres font des migrations de plusieurs milliers de km...

C'est le cas du monarque par exemple qui voyage du Canada jusqu'au Mexique en automne, puis revient au Canada au printemps, après avoir hiberné...



Papillon amiral rouge

On peut observer dès mars si le temps est ensoleillé des espèces qui ont passé l'hiver sous la forme adulte (Petite Tortue, Citron, Robert-le-Diable, Paon-du-jour, Morio, Grande Tortue, moro-sphinx...) d'où l'intérêt de mettre des abris à papillons...



Le paon du jour



Le moro-sphinx



## RAPPEL DE PRUDENCE.....

**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, enverront les secours...



L'aurore cardamine vit 3 semaines