Plaine de vie
42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville
0139352736
www.plainedevie.org

Feuille de Chou n°868

Jeudi 20 juillet 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : aubergine, concombre, courgette, poivron, salade, tomate, tomate cerise (sauf pour le point de dépôt a Ezanville, il y a plus de concombres à la place), ciboulette.

Grand panier : aubergine, concombre, courgette, poivron, salade, tomate, tomate cerise, haricot, ciboulette.

Attention: la composition des paniers peut varier d'un point de dépôt à

Valeur monétaire des paniers :

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 20.77€ et les paniers familiaux à 29.77€.

Nous avons besoin de vous

Pendant 2 semaines, cet été Plaine de Vie est à Villiers le bel pour des animations natures, lors des quartiers d'été

Nous allons créer avec les enfants de la ville, des insectes avec des objets recyclés.

Nous aurions besoins de vielles casseroles, passoire, poêle, marmite et autre ustensiles de cuisine qui ne vous serve plus.

Réponse de la devinette végétale de la semaine dernière:

C'était l'euphorbe!

La photo de la semaine

Cœur d'aubergine

Diffuz, petites actions pour grands défis

Diffuz, c'est le réseau social destiné à faciliter les actions solidaires, créé par la Macif avec le soutien des Restos du cœur, du Samusocial de Paris, du Secours populaire français, d'Unis-Cité, de France Nature Environnement et d'Unicef France.

Gratuit et ouvert à tous, Diffuz vous permet de relever des défis solidaires en fonction de :

. votre temps disponible,

. votre situation géographique.

Si vous êtes **membre d'une association**, **profitez de Diffuz** pour :

. repérer et recruter de nouveaux bénévoles,

.

. développer la médiatisation de vos actions.

Grâce à Diffuz, chacun a le pouvoir d'agir au service de la solidarité, ponctuellement, où il veut et quand il veut, en fonction de ses centres d'intérêt.

Cette action est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion. » 2014-2020

Les recettes de la semaine

Atelier cuisine du 12 juillet

Beignet de fleur de courge

Ingrédients
-10 fleurs
-1oeuf
-2 cuillères à soupe de lait
-1 cuillère à soupe de farine tamisée
- 1 pincée de sel
- curcuma ou autres épices
-1 litre d'huile d'arachide

Préparation
Dans une friteuse ou casserole verser 1 litre d'huile d'arachide et faites monter en T° 160° pas plus
Enlever le pistil des fleurs et poser les la tête en bas sur un plat

Préparer la pate en mélangeant l'œuf, le lait, la farine le sel et les épices
Tremper les fleurs dans ce mélange et les plonger dans l'huile chaude. Retourner les de temps en temps jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorer.
Poser les dans un plat avec du papier essuie-tout et déguster tiède.

Boisson citron-menthe

Ingrédients
-2 citrons jaune
_1 citron vert
-1 bouquet de menthe
-4 cuillères à soupe de sucre de canne
-Eau gazeuse

Préparation

Lavez la menthe. Détachez les feuilles.
Pressez les citrons et récupérez le maximum de pulpe. Mettez le tout dans le bol du mixeur. Vous pouvez gardez quelques petites feuilles de menthe pour la déco si vous voulez.
Mettre le sucre, et mixez pendant 2 minutes.
Filtrez ensuite la préparation avec une petite passoire grille fine.
Ajoutez 500 ml d'eau gazeuse.

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	**Mercredi** 24/05	
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					