



Jeudi 12 octobre 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : pâtisson, poivron, mizuna, pak choy, tomate cerise, ciboulette

Grand panier : courge, rhubarb chard, poivron, mizuna, pak choy, tomate cerise, ciboulette

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 10.60 € et les paniers familiaux à 17.60 €.

Salade de mizuna, vinaigrette crémeuse au tofu soyeux

Ingrédients, pour 2 ou 3 personnes

- 3 belles poignées de mizuna (ou pousses d'épinard ou mâche ou roquette)
- 1 c à soupe de pignons de pin (ou des noisettes...)
- 1 c à soupe de raisins secs (ou de cranberries séchées)
- 2 c à soupe de tofu soyeux (celui qui ressemble à de la crème prise)
- 1 c à soupe de moutarde anglaise
- 1 pincée de curcuma
- Environ 3 c à soupe d'huile
- Sel et poivre

Préparation

Commencez par laver soigneusement le mizuna. Essorez-le et réservez dans un saladier. Faites torrifier les pignons dans une poêle bien chaude, à sec. Retirez-les quand ils sont un peu dorés et réservez.

Placez le tofu dans un bol. Gouttez-le jusqu'à obtention d'une consistance homogène et crémeuse.

Ajoutez la moutarde, le curcuma, salez et poivrez. Mélangez bien tous les ingrédients.

Versez l'huile en filet, en plusieurs fois et émulsionnez à chaque fois avant de rajouter de l'huile, exactement comme pour monter une mayonnaise.

Vous obtenez une sauce crémeuse et bien prise qui peut se conserver 24h au frais. Versez cette sauce



Semaine des apprentis sorciers de la nature! 1ère semaine des vacances!

Rejoignez-moi pour une semaine diabolique dans mon jardin peuplé d'êtres fantastiques et apprenez tous mes secrets de sorcière !

Signé, Tarabesque, la gentille sorcière de Plaine de Vie.

Au programme de vos 5 après-midi enchantés:

Lundi : Bienvenue chez les sorcières

Mardi: les compagnons du jardin de la sorcière

Mercredi: Monstres et compagnie

Jeudi: les plantes magiques

Vendredi : marmites et potions du jardin

Pour venir sans risque d'être transformé en crapaud, je vous recommande vivement de m'envoyer un rat voyageur pour confirmer votre inscription. hinhinihininnnn

Tarif: 10 € la demi-journée

Il est possible de s'inscrire à la journée mais l'idéal est de venir aux 5 séances (à partir du 2ème enfant, le tarif demi-journée est de 5 €)

Date limite d'inscription : 18 octobre

Contact: Laury alias Tarabesque

0139352736

animation-nature@plainedevie.org

Laury, animatrice nature



Sortie familiale

sur le Chemin du philosophe

en forêt domaniale de Montmorency

Le samedi 14 octobre 2017 à 14 h 30

Parcours Jeux pour les enfants de 6 à 12 ans



Pour aborder de manière ludique, la nature, la philosophie, l'histoire locale, un livret jeu adapté à son âge, sera proposé à chaque enfant.

Préparation et animation : Christine Seeboth et Danielle Roslagadec

En cas d'intempérie, la sortie peut être annulée, merci de vérifier préalablement sur le blog

Rendez-vous : 14 h 30 devant le Château de la chasse, **durée 2 h.**

Localisation : <http://tinyurl.com/chateauchasse>.

Ouvert à tous, gratuit.

Apporter crayon et petit support

Informations: Mme Christine Seeboth : 06.70.21.41.57 courriel : chriseeb@free.fr
<http://cheminphilos.blogspot.com> / cheminphilos@wanadoo.fr

BON à SAVOIR.....

Les puces du hérisson ne se transmettent pas aux hommes, aux chats ou aux chiens, elles ne sauteront pas sur vos animaux domestiques, ni sur vous, ni dans votre maison...

En effet, le corps du hérisson est à 36 degrés, les humains à 37° et les chats et chiens à 38°. Or, les puces spécifiques aux hérissons ne peuvent survivre sur des "animaux" plus chauds que ceux auxquels elles sont accoutumées. Pour plus de renseignements allez visiter le site des associations qui œuvrent au quotidien à leur protection...



www.cpepesc.org/NOS-AMIS-LES-HERISSONS-UNE-ESPECE.html

RAPPEL : on ne prélève pas à son environnement sauvage, un hérisson pour le mettre dans son jardin...cet animal qui nous est si utile est protégé par la loi, et il reste **un animal sauvage**...

Par contre, chacun peut mettre en place quelques mesures pour les attirer chez lui, relisez mes articles sur le sujet...

Le hérisson bénéficie d'un statut de protection total par l'arrêté du 23 avril 2007 (antérieurement l'arrêté du 17 avril 1981), il est protégé dans toute la Communauté Européenne, il est interdit de le détruire, de le transporter, de le naturaliser, de le mettre en vente en application des articles L. 411-1, L. 411-2 du Code de l'environnement. L'article L. 415-3 de ce même code qui prévoit une peine pouvant aller jusqu'à un an d'emprisonnement et de 15000€ d'amende et par l'article L415-4 qui permet la confiscation d'objets utilisés pour l'infraction : armes, véhicule, etc..

Pas de chanson cette semaine, une mini animation... elle parle à chacun de nous !

A regarder, faire passer, et peut-être réagir... comme le colibri face au feu !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=1lup-k9W2Dk>



260 SPA libres et proches de vous

Soutenez le refuge indépendant proche de chez vous - cnspa.fr
Défense de l'animal - Confédération Nationale des SPA de France
26 rue Thomassin - 69202 Lyon - Tel : 04 78 38 71 85



Comme je l'ai annoncé, en milieu de mois, je donne les chiffres des abandons d'animaux domestiques en France DEPUIS LE 1^{er} janvier 2017...

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

le 12 juin 2017... 44 623 depuis le 1^{er} janvier 2017

Le 13 septembre 69 973

Le 12 octobre 77 432

Les vacances sont terminées... mais ça continue !



Les bienfaits de la stérilisation

Pour la santé et la sécurité de votre chat, pour avoir un compagnon doux et propre à la maison, faites-le stériliser, que ce soit un mâle ou une femelle. A la longue, ce sera mieux aussi pour votre porte-monnaie...

La stérilisation sauve des vies en réduisant le nombre de chats tués chaque année dans les campagnes de contrôle de la population féline. Si nous réduisons le nombre de chats dans les rues grâce à la stérilisation, ces campagnes et l'euthanasie seront inutiles. La stérilisation est une alternative humaine et efficace.

La stérilisation diminue le risque pour les chats de contracter des maladies sexuellement transmissibles ou des maladies transmises par morsure (leucose, virus d'immunodéficience féline – le SIDA du chat -, maladies infectieuses...).

Et enfin, la stérilisation réduit les abandons...