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

Feuille de Chou n°882

Jeudi 26 octobre 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : mesclun, poivron, tomate ou tomate cerise, blette ou tatsoï

Grand panier : courgette, radis rose, tomate, haricot ou rhubarbe, tomate, tomate cerise, tatsoï

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 11.80 € et les paniers familiaux à 16.20 €.

La photo de la semaine

Réalisation d'une sorcière à partir des éléments du jardin pendant la semaine des apprentis sorciers de la nature

Cheese cake d'Halloween: citrouille, épices et toile d'araignée

ingrédients

- 1 barquette de tofu soyeux (400g)
- 1 tasse de purée de citrouille froide
- 80g de sucre glace
- 2 cuillères à café bombées de maïzena/fécule de Pomme De Terre délayée dans un fond de verre de lait végétal
- 1 bonne vingtaine de spéculoos, voire plus si vous aimez une belle croûte
- matière grasse végétale
- vanille, gingembre, muscade, cannelle en poudre

un moule rond à bord haut

un mixeur ou un fouet électrique

Préparation

Écraser finement les biscuits.

Y ajouter deux bonnes cuillerées à soupe de matière végétale, et travailler la pâte à la main, ça doit devenir un peu compact.

Préchauffer le four à 180°.

Tasser la pâte obtenue au fond du moule en appuyant bien.

Si le moule est petit, faire remonter sur les bords.

Enfourner 15mn, au bout desquelles on mettra le moule sur le rebord de la fenêtre.

dans un saladier, mettre ensemble le tofu soyeux, la purée de citrouille, et le sucre glace.

battre longuement la préparation à la main ou plus succinctement au fouet électrique.

ajouter maïzena/fécule de pomme de terre diluée, puis les épices.

Bien lisser au mixeur ou au batteur en raclant les bords.

Verser l'appareil sur la croûte, baisser le four à 150° et enfourner 45mn.

Surveiller la cuisson: le bord doit être pris.

Éteindre le four et laisser le gâteau jusqu'à complet refroidissement, puis le mettre ensuite au réfrigérateur, pour le déguster plutôt le lendemain.

La saison des courges est enfin arrivée!

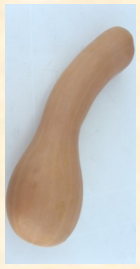
Le saviez-vous? Le mot « courge » dérive du latin *Cucurbita*, qui a donné d'abord en Français : « gourde », mot apparu au milieu du XIV^{e} siècle. En effet les courges n'ont été introduites en Europe qu'après les voyages de Christophe Colomb en Amérique, puisque la plupart sont originaires du Nouveau Monde.

Voici le type de courges que vous risquez d'avoir dans votre panier ces prochaines semaines:

Potiron Rouge Vif D'Etampes

Potiron Musquée de Provence

Courge Carat



Courge Longue de Nice

Courge Butternut

Potimarron Uchiki kuri

Courge Shiatsu

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

Est-il trop tard pour réagir ?

Les populations d'insectes ont chuté de près de 80%, c'est le message que l'on entend depuis quelques jours sur toutes les radios, journaux télévisés, et qu'on peut lire dans la presse…
Depuis de nombreuses années, des entomologistes, des associations de protection de l'environnement… nous répètent ce danger qui nous menace !

Beaucoup les prenaient pour des **hurluberlus !!** mais aujourd'hui, les médias prennent le relais…
Ça veut sans doute dire que le danger est GRAND..
Cette étude menée depuis « 30 ans par les allemands, parle de la disparition des insectes en Allemagne… mais chez nous ce doit être la même chose, ainsi qu'en Europe, et de par le monde…

Les responsables de ce déclin ? Produits chimiques, insecticides, pesticides, disparition des zones humides, des prairies, uniformisation des terres agricoles, etc…en bref, une empreinte humaine trop lourde qui écrase tout ce qui tente de vivre à ses côtés…

<u>Est-il trop tard pour réagir ?</u>
Selon **Vincent Bretagnolle,** directeur de recherche au CNRS, *« les insectes ne sont pas les seuls menacés par les pratiques agricoles intensives. D'autres animaux, comme les oiseaux, sont aussi en danger. Et la France est largement concernée »*
Il précise que des études sont menées en France et que les résultats donnent les mêmes conclusions :
« Une équipe de chercheurs du CNRS et de (INRA), suivent 450 kilomètres carrés de parcelles agricoles depuis 25 ans. On parle de 15 000 parcelles cultivées au sud de Niort (Deux-Sèvres). On suit l'évolution des paysages agricoles, l'ensemble de la chaîne alimentaire animale : les mammifères et les oiseaux, mais aussi les insectes comme les pollinisateurs (abeilles, papillons …), les criquets, les carabes ou encore les araignées…

Pratiquement l'ensemble de cette biodiversité est en déclin, surtout les insectes, pour lesquels ce phénomène est très rapide. Du coup, les oiseaux étant insectivores, ils tendent à disparaître très vite eux aussi. Les populations d'alouettes des champs et de perdrix grises sont en déclin spectaculaire : la première a diminué pratiquement de moitié et la seconde de 95% ! La situation globale est probablement la même dans toutes les plaines d'Europe de l'Ouest, c'est-à-dire la France mais aussi l'Angleterre, la Hollande, l'Allemagne, le Danemark… »

<u>Alors trop tard pour réagir ?</u>
En tout cas, chacun d'entre nous devrait, comme le colibri faire sa part… et prendre ses légumes à notre chantier d'insertion d'Ezanville qui respecte et protège les sols, les insectes, et toute la faune amie du jardinier, c 'est un bon point… MERCI à elle …
La suite, à notre niveau ? Rendre sa part de l'environnement à la faune qui nous entoure encore, et cohabiter avec elle…
La suite la semaine prochaine…. Roberte

Ce titre de **<u>Michel Sardou</u>** « **J'accuse** » est extrait de l'album : <u>Bercy 98</u>
Année de sortie : 1998, chanson peu connue, malheureusement toujours d'actualité……..
« …J'accuse les hommes un par un et en groupe
J'accuse les hommes de cracher dans leur soupe…
J'accuse les hommes de salir les torrents
D'empoisonner le sable des enfants… ».
https://www.youtube.com/watch?v=TtJ3NmyUQco

<u>L'association de la semaine…la LPO</u>
(ligue de protection des oiseaux)
La LPO a vu le jour en 1912 !
Elle se bat au quotidien avec ses salariés et ses bénévoles pour la protection des oiseaux mais pas que… elle œuvre pour des réformes des lois sur la chasse, pour la création de réserves naturelles, pour obtenir des directives européennes sur la protection des oiseaux, la lutte contre les marées noires, et bien d'autres…
Pour devenir bénévole, c'est simple, il suffit de s'inscrire puis de contacter l'association locale près de chez vous. *https://ile-de-france.lpo.fr/*

<u>Important déclin du Moineau domestique à Paris</u>
Le déclin est très important : trois moineaux sur quatre ont disparu du paysage parisien en 13 ans, d'après une enquête menée par la LPO et le CORIF

La baisse des effectifs est de 73% en 13 ans…Ce phénomène est une des conséquences directe de LA DISPARITION DES INSECTES …

LA BONNE NOUVELLE d'octobre…
<u>Muttersholtz,</u> commune de 2004 habitants du Bas-Rhin, a été choisie parmi 88 collectivités candidates pour être la nouvelle Capitale française de la Biodiversité. Le thème de cette année était "Aménager, rénover et bâtir en favorisant la biodiversité".
<u>Rosny-sous Bois</u> désignée « **meilleure ville moyenne pour la biodiversité 2017** »
D'autres récompenses (France et IDF) à consulter sur *www.plante-et-cite.fr/specif_actualites/...de...biodiversite/*
Tout ça nous prouve qu'on peut vivre en bonne intelligence avec la nature… mais encore faut-il en avoir envie !!!