



Plaine de vie

42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville

0139352736

www.plainedevie.org

Feuille de Phou

n°883

Jeudi 2 novembre 2017

Contenu des paniers :

Petit panier : radis rose, salade, courgette, tomates, pak choi OU courge OU rhubarbe chard OU blette

Grand panier : salade, courgette, pak choi, tomates, courge, persil OU 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 10.20 € et les paniers familiaux à 16.00 €.

Courgettes farcies (4 pers.)

Fromage de chèvre frais : 200 g

Grandes courgettes : 2

Tomates : 2

Ail : 2 gousses

Huile d'olive : 1 cuil. à soupe

Branche de sauge : 1

Piment d'Espelette : 1 pincée

Sel

Poivre

Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en 2 dans la longueur, puis en 4 tronçons. Evidez-les et récupérez la pulpe.

Dans une jatte, mélangez le fromage de chèvre avec du sel, du poivre et une pincée de piment d'Espelette.

Ajoutez les tomates coupées en petits dés et l'ail écrasé. Préchauffez le four à 200 °C.

Farcissez chaque tronçon de courgette de préparation au fromage. Effeuillez la sauge et nappez d'huile d'olive.

Enfournez pour 20 min, servez chaud.

La semaine dernière, les apprentis sorciers de la nature se sont bien amusés. Ils ont fabriqué un herbier avec des plantes ramassées dans le jardin, créé un grimoire avec du marc de café, concocté des boissons bienfaitrices à base de plantes du jardin et des recettes malicieusement délicieuses, réalisé des lanternes halloweenesques et des petits monstres, fait des jeux dans le jardin. Les festivités se sont clôturées par la célébration d'Halloween mardi 31-10



Un petit mot de l'activité 'Espaces Verts' :

Cette année, ce sont les 40 ans du musée de La Renaissance, situé au Château d'Ecouen, client historique de Plaine De Vie. A cette occasion, nous avons été associés à l'embellissement et la remise en état de différentes zones, notamment les broderies et les douves.

Les broderies s'étaient fortement dégradées, érodées par le temps et les pas des visiteurs. Les équipes Espaces Verts de Plaine De Vie, sous la tutelle de Benjamin, Jardinier du château, ont repris l'intégralité du tracé d'origine. Il a fallu suivre un plan et savoir le reporter au sol et dans l'espace, mettre en place des cordeaux, prendre des mesures et des points de repère. Mais ce n'était pas tout de tracer à la bombe de peinture les lignes d'origine, il a fallu ensuite découper et évacuer des mètres cubes entiers de terre, de sable et de gazon afin de rendre la zone propre et praticable.

Pour terminer, les ifs ont été taillés en cône, selon les règles de l'art topiaire, ce qui a fini de sublimer cet espace.

Le second travail a été la reprise des douves, laissées un peu à l'abandon pendant les différentes périodes de travaux. Cette fois, les cordeaux ont servis pour tracer des lignes bien droites sur des longueurs de 60m environ et supprimer toute la végétation présente.

Aujourd'hui, si vous allez dans le parc du château d'Ecouen, vous pouvez apprécier le travail réalisé par les équipes de Plaine De Vie en binôme avec Benjamin.

Bonne Semaine à tous,

Végétalement votre,

Hélène, coordinatrice en espaces verts



Jérémy et Belarmino, encadrants en espaces verts



La gazette de Roberte...

Le bois mort est en réalité vivant

L'ONF (office national des forêts) explique certains actes de gestion durable pour protéger nos forêts...

- des branchages laissés sur place après une coupe,
- des arbres morts laissés sur pied,
- des arbres morts couchés à terre...

sont d'une part des abris indispensables pour bon nombres d'espèces, et d'autre part, au fil de leur décomposition, il y a production d'humus qui sert à la régénération des forêts elles-mêmes...

On estime à 5 000 le nombres d'espèces végétales et animales qui dépendent du bois mort, notamment en forêt, ce qui correspond approximativement à 25 % de la vie en forêt... Plus d'infos :

www.birdlife.ch/fr/content/bois-mort-plein-de-vie

www.onf.fr/enforet/++oid++5556/@@display_event.html

A notre échelle, un tas de bois et des branchages dans le jardin, produiront les mêmes effets... la vie !

Il est encore temps d'installer un abri pour les insectes... pour vous aider, si vous souhaitez le construire, au lieu de l'acheter...la LPO vous aide...

files.biolovision.net/www.oiseauxdesjardins.fr/.../Pplan-hotel-insectesBD-4229.pdf



LA BONNE NOUVELLE cette semaine...

En juin, la nouvelle a été annoncée : « une troisième réserve de vie sauvage a été créée en France ». À l'origine de celle ci, l' ASPAS ...

C'est dans le Trégor, en bordure du Léguer -petit fleuve côtier des Côtes-d'Armor-, que l'ASPAS s'est vue attribuer un territoire de 60 hectares, afin qu'elle le préserve grâce à son label Réserve de Vie Sauvage®.

Une forêt exceptionnelle, un fleuve libre qui va jusqu'à la Manche, une biodiversité riche et étonnante...loutres, chauves-souris (petit rhinolophe, grand rhinolophe...), saumon Atlantique, migrateur qui vit alternativement en eau douce et en mer...

www.aspas-nature.org/slider/reserve-de-vie-sauvage-jamais-deux-trois/

Cette semaine, une poésie...

de Jean L'Anselme.

De son vrai nom Jean-Marc Minotte, il est né à Longueau , le 31 déc. 1919, il est mort le 30 déc. 2011...

Né dans la Somme dans un milieu modeste, "entré dans la Résistance dès janvier 41, instituteur dans la banlieue parisienne, et poète à ses heures...

Il est sarcastique, goguenard, burlesque, utilisateur de calembours pour pourfendre le pédantisme, les ridicules de notre époque, la prétention de ceux qui "se la jouent", ce qui n'empêche dans son œuvre ni la tendresse, ni la fraternité avec les humbles ou les gens ordinaires

Le poème : « un chien »



Un chien mourait doucement
Son regard ne parlait rien d'autre
Que d'une chose infinie incompréhensible
Comme une mélancolie
On le soigna pour les reins et pour le foie
Et pour les poumons et pour l'intestin
Et pour les pieds et pour la tête
Et on lui opéra même le regard
On sut trop tard qu'il attendait son maître



L'association de la semaine...l'ASPAS (association de protection de la vie sauvage)

Elle mène de nombreuses campagnes pour la sensibilisation des populations, pour interpeler les élus, pour faire bouger les choses pour le respect et la protection de la biodiversité...

ONG **100% indépendante** qui a fait le choix de ne percevoir aucune Subvention publique pour préserver son autonomie et sa liberté d'action.



Dans ce numéro du journal « Goupil spécial anniversaire (1980-2010)», que vous pouvez télécharger, vous découvrirez 30 ans de combat pour la nature...

<http://www.aspas-nature.org/wp-content/uploads/Goupil-HS.pdf>