



Jeudi 7 décembre 2017

Contenu des paniers :

Petit panier: poireau, courge, carotte, pomme de terre

Grand panier: pomme de terre, fenouil, courge, carotte, oignon

Valeur monétaire des paniers : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 10.15 € et les paniers familiaux à 15.45 €.

Les animations du mois de décembre:

Atelier jardin : Mercredi 13 décembre

Envie d'un Noël bio et responsable?

Offrez un an d'abonnement aux paniers de légumes bio de Plaine de Vie!!

Plus de renseignements auprès de Tatiana!

Tarifs 2018 et renouvellement

Chers adhérents,

L'année 2018 n'a jamais été si proche et il est temps de vous informer de certaines choses à propos de votre panier de légumes bio, locaux, solidaires (et savoureux:))

Le CA a pris la décision d'augmenter les prix des paniers, sans toucher au prix de l'adhésion à l'association qui restera donc à 40€ pour l'année civile. Il est important d'effectuer cette réévaluation chaque année pour prendre en compte l'évolution du prix des matières premières et des coûts de personnel.

A partir de janvier 2018, votre abonnement mensuel passera donc à :

37.50 € pour les paniers de base

56.25 € pour les paniers familiaux

Nous restons bien sûr à votre disposition pour tout complément d'information.

Attention : le renouvellement se fait automatiquement donc merci de nous faire parvenir un courrier ou mail au cas où vous souhaiteriez résilier. Tatiana, du réseau des adhérents

Le mot du chef de culture:

Cette semaine, vous trouverez dans certains paniers des poireaux de petites tailles. A la différence des poireaux de plus gros diamètre, ils sont particulièrement destinés à être consommés avec de la vinaigrette (voir recette de la semaine). La semaine prochaine, vous retrouverez les poireaux « classiques » dans l'ensemble des paniers.

Durant l'hiver, vous découvrirez sûrement quelques marques du passage de la mineuse du poireau. Cet insecte est une petite mouche qui colonise les futs de poireau par ses larves. Ces dernières peuvent provoquer une entaille dans le poireau. Ce dommage est purement esthétique et reste parfaitement consommable.

Vinaigrette au miel

- . Huile de tournesol : **4 cuil. à soupe**
- . Vinaigre de cidre : **1 cuil. à soupe**
- . Miel liquide : **1 cuil. à café**
- . Graines de lin : **1 cuil. à café**
- . Moutarde : **1 cuil. à café**
- . Sel
- . Poivre

Versez l'huile dans un bol.

Ajoutez la moutarde, le miel, le vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Mélangez.

Ajoutez les graines de lin et mélangez jusqu'à l'obtention d'une vinaigrette homogène.

Quel est donc cet oiseau ?



Pinson des arbres mâle : (*Fringilla coelebs*)

Reconnaissable à sa calotte bleue-grise, et les zones blanches sur l'aile, et le dessous du corps rouge.



Pinson des arbres femelle

Ses couleurs sont plus neutres, mais elle garde les zones blanches sur les ailes. Le pinson des arbres se nourrit de graines, parfois d'insectes. Les oisillons sont nourris exclusivement avec des insectes.

Ils vivent en forêt, mais fréquentent nos mangeoires quand il fait froid.

Certains hivers, parmi les Pinsons des arbres, il est possible de voir un oiseau plus rare, superficiellement semblable, avec également des barres pâles (jaune-rouille) sur les ailes, mais au corps orangé (notamment sur la poitrine) et noir et au croupion blanc : c'est le Pinson du Nord (*Fringilla montifringilla*).
En hiver, son bec est pâle.



Et n'oublions pas un petit point d'eau...

Les oiseaux pourront se désaltérer et se baigner (même l'hiver pour se débarrasser des poussières)... sans oublier de rajouter un bâton ou une pierre TOUCHANT LES BORDS pour éviter aux insectes de se noyer ... Et mettre un peu d'eau chaude en cas de gel au matin...



Cette semaine, une chanson de Tryo
« consommez »... Un reggae sorti en 2009...

« Consommez de l'emballé, si vous pouvez, faut exporter
C'est vrai que de l'Asie à l'Afrique y a grand besoin de sacs
plastique

Produisez de l'emballé, et n'informez pas les gens
Que toute cette crasse accumulée s'ra encore là dans 2000 ans... »

<https://www.youtube.com/watch?v=rpE3ZOdlF-8>

La LPO tire la sonnette d'alarme sur la raréfaction des animaux sauvages en ville... on peut les aider dans leurs actions, ou devenir soi-même 'refuge LPO »...

<https://www.lpo.fr/faites-un-don/la-nature-en-ville-disparait>

APPEL(extrait ci-dessous) DE LA LPO devant l'urgence de la situation...Agissons ensemble !

« Epargnée par l'agriculture intensive et la chasse, la ville a paradoxalement longtemps été un refuge pour certaines espèces y trouvant gîte et couvert, et ce malgré les pollutions. Aujourd'hui, mise à part certaines espèces opportunistes, il est avéré que **la biodiversité dans sa globalité est en déclin, même en milieu urbain...**les oiseaux affichent un déclin alarmant. ...moineaux dans un grand nombre de villes d'Europe ... perte de 73% entre 2003 et 2016

...les moineaux ne sont pas les seuls à souffrir en milieu urbain...hérissons, renards, chouette hulotte, faucon, chauve-souris, abeilles, insectes...
C'est pour cela que la LPO a besoin de vous aujourd'hui. La tendance peut être inversée ! La LPO propose d'ailleurs des solutions adaptées et réalistes. Les prises de conscience se multiplient. En faisant un don aujourd'hui, vous participez concrètement à la création de villes vivantes favorisant notamment le retour des moineaux dans les centres urbains. L'équipe de la LPO sait qu'elle peut compter sur vous.

Avec toute notre reconnaissance, M. Bougrain-Dubourg

ATTENTION, RAPPEL IMPORTANT

Nourrir les oiseaux est une vraie responsabilité, et ce choix nous oblige à respecter un principe essentiel

- **on nourrit chaque jour** jusqu'au printemps période où les 1 ères germinations démarrent,
- OU**
- **on ne nourrit pas...** car en période de froid et de gel, un oiseau le matin va directement sur un lieu de nourrissage connu... si la mangeoire est vide, il peut mourir d'épuisement à en trouver un autre !
- **et si l'on doit s'absenter quelques jours**, veillons à nous assurer que nos proches accepteront de remplir les mangeoires à notre place...et de changer l'eau des abreuvoirs

Plusieurs Kits ludiques et pédagogiques qui permettent aux enfants (et aux grands) de découvrir l'univers de l'oiseau de la nature. Ils peuvent apprendre à préparer des recettes pour nourrir les oiseaux, à connaître les graines préférées de chaque espèce, à monter une mangeoire eux-mêmes...etc

www.lpo-boutique.com/nos-dossiers/dossiers-thematiques/graines-de-decouvertes/

MARCHE DE NOËL PLAINE DE VIE

JEUDI 7 DECEMBRE 2017

DE 16H A 19H

LES STANDS

Les sacs de Réjane, les bouillottes végétales, les savons Elishea,
les chèvres du Bouc Vert, les huiles de Julia, Artisans du monde,
La Magie des Mots, le pain du fournil du Val,
Les produits raffinés de Felix Tradition,
Graines de Fleurs, les produits de karité de Trésors et Nature,
Les confitures de Bob, les bijoux de Bric et de Breloques,
L'artisanat de Christiane Bosch,
Les bijoux de Marina, le stand tibétain AMDO

LES ANIMATIONS

Accordéons-nous avec Max Lefevre
Animations nature
Atelier décorations de Noël 100% recup'
Maquillages pour enfants

LE CAFE'PHEMERE

Vin chaud, chocolat chaud, crêpes, gâteaux artisanaux



Plaine de Vie

42 rue du chemin vert 95460 Ezanville

01.39.35.27.36



Les préparatifs touchent à leur fin pour le rendez-vous tant attendu à Plaine de Vie cet après-midi! Rdv à partir de 16h avec vos artisans préférés!!