



Contenu des paniers :

Bouffémont:

Petit panier : poireau, courge, tat soi, pomme de terre

Grand panier : poireau, courge, betterave, mache, pomme de terre

Saint-Brice:

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

Grand panier : poireau, courge, chou rave, mache, pomme de terre

Saint-Leu:

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

Grand panier : poireau, courge, betterave, mache, pomme de terre

Ezanville: Petit panier : poireau, courge, mache, pomme de terre

Grand panier : poireau, courge, radis, salade, fenouil

Valeur monétaire des paniers : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 10.10 € et les paniers familiaux à 15.20 €.

Koukou Sabzi

4 oeufs

Beaucoup d'herbes fraîches (oignons jeunes, aneth, persil, coriandre, fenugrec, épinards)

1 cuill à café de mélange d'épice iranien (pétales de rose, cardamome, cannelle, cumin)

1 cuill à café de curcuma

1 cuill à café de sel

1 cuill à café de bicarbonate de sodium ou levure chimique

1 cuill à café de poivre noir moulu

1 cuill à café de farine

1 gousse d'ail, hachée

1 poignée de cerneaux de noix, grossièrement hachés

Pour la garniture:

1 poignée de baies d'épine-vinette séchées ou de canneberges séchées, hachées

2 cuill à soupe d'eau

1 cuill à café de mélasse de raisin ou de cassonade brune

1 cuill à soupe de ghee ou de beurre

Préparation:

Faites chauffer dans une petite casserole les ingrédients pour la garniture pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les baies soient légèrement confites et brillantes. Réservez.

Lavez et séchez les herbes. Hachez les finement (pour les oignons jeunes, utilisez les parties vertes et les parties blanches). Battez les œufs dans un grand saladier et ajoutez tous les ingrédients (sauf la garniture), mélangez pour bien enrober les herbes d'œuf.

Faites bien chauffer une poêle à fond épais. Mettez-y une cuillère à soupe d'huile, puis versez le mélange aux herbes. Faites cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce le fond soit bien doré. Ensuite vous avez plusieurs solutions: vous pouvez retourner l'omelette pour la cuire de l'autre côté (en entier ou en la coupant en quarts) ou faire comme moi et la passer sous le grill pour finir la cuisson.

Le mot de la volontaire civique:

Un Noël Iranien

Le jour tant attendu du repas de Noël de Plaine de Vie est arrivé. Des semaines de préparatifs ont précédé l'évènement et nous ne sommes pas déçus du résultat, bien au contraire il est allé au-delà de nos espérances ; la combinaison d'un exquis menu aux saveurs d'orient, d'une convivialité entre salariés et bénévoles, ponctuée d'une distribution de cadeaux animée, a ravi l'ensemble des convives.

Le repas, confectionné par *la Table de Shamsi*, Traiteur spécialisé dans la cuisine Iranienne, offrait une délicieuse entrée à base d'herbes aromatiques et un plat principal d'agneau aux aubergines accompagné d'un riz basmati parfumé au safran. Les mines réjouies de tous ainsi que les assiettes propres laissaient deviner le succès unanime de ces mets d'exception, « un véritable festin » selon Tatiana.

A la fin des réjouissances, nous avons procédé au tirage au sort des cadeaux que chacun avait apporté, non pas sans difficulté du fait de l'enthousiasme des uns et des autres à recevoir un présent parfois surprenant. Ont suivi certains échanges de cadeaux entre les invités, en effet Palares, pas très emballé par le pot-pourri rose et fleuri qu'il avait reçu a fait le plus grand bonheur de Maritta en lui remettant.

Notre Noël Iranien fut court mais pas moins intense.

Imène, volontaire civique



Le saviez-vous?

Chaque lundi, nous organisons des informations ou formations collectives à destination de nos salariés. En 2018, voici dans l'ordre les thèmes que nous aborderons:

- Education civique
- Biodiversité et environnement
- Santé
- Culture

Chaque année, nous recrutons des adhérents bénévoles pour venir intervenir. Cela peut être sous la forme d'une présentation, mais aussi d'un atelier. A titre d'exemple, l'an dernier, Jacques et Jean-Pierre sont venus présenter le régime démocratique français au vu des élections présidentielles, Roberte nous a fait une présentation orientée vers les animaux et leur sauvegarde et Candelaria a animé un atelier de création de savons. Et vous? Seriez-vous prêt à vous lancer dans l'aventure?



Le saviez-vous?

Plaine de Vie développe un projet innovant centré sur la remise en activité de la personne éloignée de l'emploi, dans le cadre d'un contrat en CDDI de 22/26h hebdomadaire, avec un accompagnement personnalisé en interne et des opportunités de formation en interne et en externe. Plaine de Vie fait le pari de la réussite de ce modèle, où la personne fragile va se voir accompagnée, dans une même structure, sur tous les aspects qui freinent son insertion.

Pour fonctionner et faire vivre les projets de Plaine de Vie, l'association fait appel à des fondations telles que la Fondation Lemarchand, Batigère, le Fonds de dotation Transatlantique et Ayudar, la Fondation Truffaut et le Réseau Cocagne. Le projet d'investissement sur l'année s'est concentré sur deux axes principaux: **favoriser le travail en sécurité** ainsi que **l'optimisation des pratiques**.

La Fondation Truffaut est venue jeudi dernier nous apporter le chèque de 5000 €. Ce don va nous permettre de servir deux objectifs principaux: **favoriser le travail en sécurité** ainsi que **l'optimisation des pratiques**.

C'est grâce à cet investissement que les encadrants disposent de plus de temps pour accompagner et former les salariés dans leur parcours au sein de l'association.

Quelques lignes pour souhaiter à tous un joyeux Noël, et une belle fin d'année... je parle beaucoup des animaux, c'est vrai, ils font partie de mon quotidien, je pense que pour bien élever un enfant, il faut lui apprendre le respect de la vie à tous niveaux, y compris la faune et la flore... c'est ce que m'ont appris mes parents.

Ils mangeaient de la viande 1 fois par semaine, et ils faisaient partie de ceux qui veillaient à ce que les animaux de ferme soient bien traités, tués sans souffrance... Moi je ne mange plus ni viande ni poisson... Et je pense que nous sommes tous liés, humains et animaux... humains et biodiversité. Si la nature disparaît, nous prendrons le même chemin ! Et nous disparaîtrons peut-être même avant elle !

Alors il nous faut agir. Camus disait « que le droit de vivre est le premier des droits de l'homme », je pense qu'il nous faut en œuvrant pour l'Homme, étendre, sans restriction, ce droit aux animaux ...

sans faux-semblants ! **Roberte**



« On n'a pas deux cœurs, l'un pour l'homme, l'autre pour l'animal. On a du cœur ou on n'en a pas »...
Alphonse de Lamartine

Dans ce poème « tant de forêts », Jacques Prévert décédé le 11 avril 1977, fustige la destruction des forêts pour fabriquer de la pâte à papier, papier qui sert à alerter les gens sur les dangers de la déforestation !!!

Ce court-métrage fait partie de la collection « En sortant de l'école » qui rend hommage à l'esprit libertaire et explorateur du poète..

Pour petits ... et grands...

<http://education.francetv.fr/video/tant-de-forets>

IFAW (fonds international pour la protection des animaux) www.ifaw.org/Défense/Animaux

est une association qui s'emploie à secourir et à protéger les animaux dans le monde entier. Nous sauvons des animaux, sauvegardons des populations et préservons des habitats.

Nous pouvons les aider...(liens en bas de l'article...)

Les éléphants sont tués pour leur ivoire à un rythme effrayant : **20 000 qui meurent tous les ans !** Les associations nous alertent sur le fait qu'il y a plus d'éléphants tués que de naissances.

Les conflits entre l'homme et les éléphants sont de plus en plus nombreux.

L'augmentation des populations humaines s'accompagne d'une fragmentation de l'habitat des éléphants et diminue d'autant l'espace dont les éléphants ont besoin pour vivre. C'est malheureusement vrai pour de nombreuses espèces.

Cependant, les solutions proposées aux conflits humains-éléphants sont souvent très politisées et peuvent conduire à des actes d'une extrême cruauté envers les animaux.

Lorsqu'ils ne sont pas abattus, des individus isolés ou des familles entières peuvent être enfermés dans des espaces de plus en plus restreints.

IFAW a conscience que la gestion de tels conflits exige une grande prudence et la prise en compte des intérêts humains et animaux en jeu.

Pour en savoir plus sur nos projets :

[Migration en toute sécurité en Inde](#)

[Des clôtures au Kenya et au Malawi](#)

[Des programmes d'aide et de microcrédits pour sauver les éléphants en Chine](#)

Déplacement d'éléphants en Inde, en [Côte d'Ivoire](#) et au [Malawi](#)

Il est quasi impensable de ne pas plier les cadeaux de Noël aujourd'hui...

Certains utilisent de jolis tissus qui serviront de plaid, de nappe, ou que d'habiles couturières pourront transformer en jolie petite robe, en serviettes de table...

Nous pouvons aussi recycler le papier si joliment décoré...pour les fêtes de l'année...

Personnellement, je récupère tout ce qui n'est pas abîmé, et le conserve dans une boîte, pour plier tout au long de l'année d'autres cadeaux...

Nos petits-enfants organisent avec leurs copains des ateliers pour fabriquer des décorations pour la maison...



Ce qui n'est pas utilisable va au recyclage...

Dans tous les cas, nous ne devons pas oublier une chose, le papier provient d'un arbre, vivant de surcroît... la forêt est gravement menacée sur la planète, alors apprenons à nos enfants ces petits gestes qui un jour feront peut-être la différence...



JOYEUX NOEL