



Jeudi 18 janvier 2018

Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont:

Petit panier : oignon, carotte, courge, brocoli

Saint-Brice:

Petit panier : épinard, oignon, carotte, courge

Grand panier : mâche, chou blanc, oignon, carotte, courge, radis, thym

Saint-Leu:

Petit panier : chou rave, oignon, carotte, courge

Grand panier : mâche, chou blanc, oignon, carotte, courge, thym

Ezanville:

Petit panier : chou fleur ou chou blanc ou chou frisé, courge, fenouil, oignon, carotte

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

Valeur monétaire des paniers de cette semaine :

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 15.15 €.

Appel au don de cendres!

Nous organisons une collecte de cendres pour nos cultures. En effet, les cendres sont riches en potasse pour nos pommes de terre, celles-ci étant très gourmandes en potasse! Si vous avez une cheminée et ne faites de rien de votre cendre, faites un don à Plaine de Vie! Merci d'avance, Renaud, chef de cultures

À propos de fenouil:

Ces dernières semaines, vous avez eu à tour de rôle du fenouil. Voici quelques idées pour l'arranger et le déguster de plusieurs manières:

-Le fenouil braisé : Ce mode de cuisson du fenouil est le plus répandu. Il en ressort tout tendre et fondant. Le braisage consiste à saisir un aliment avant de le faire lentement mijoter à feu doux et à couvert. Vous pouvez couper votre bulbe en deux, en quatre, ou l'émincer. Plus les morceaux seront gros, plus la cuisson sera longue. Faites revenir votre fenouil dans une matière grasse jusqu'à ce qu'il commence à colorer. Ajoutez alors les aromates choisis (ail, herbes, épices, lard...). Pour atténuer l'amertume du fenouil et/ou obtenir un effet plus confit, ajoutez une cuillère de sucre ou de miel. Vous pouvez ajouter un jus de citron, un fond de bouillon ou de vin blanc. Baissez ensuite à feu doux, couvrez et laissez cuire tout doucement pendant 30 minutes à 1 heure. Ajoutez du liquide si nécessaire.

Cuisson rapide : le fenouil peut se déguster encore un peu croquant. Sauté à la poêle ou au wok en une quinzaine de minutes, avec juste un peu d'huile d'olive, il devient un accompagnement aux notes méditerranéennes. Vous pouvez faire torréfier quelques épices à sec avant d'ajouter votre émincé, ou le déglacer, en fin de cuisson, avec un jus d'orange, du miel ou du vinaigre balsamique.

-Diététique : la cuisson à l'eau n'est pas l'idéal pour le fenouil. Par contre, vous pouvez le cuire à la vapeur, coupé en tranches ou entier, durant dix à quinze minutes. Assaisonnez le ensuite d'un filet d'huile ou d'une vinaigrette. Il pourra facilement être associé à un œuf mollet.

-Salade de fenouil : le fenouil se consomme très bien cru. Son goût anisé et frais ressort alors mieux, et il est moins amer. Pour une mâche plus agréable, le fenouil cru doit être émincé finement, ou râpé. Arrosez-le d'un jus de citron pour l'empêcher de noircir. Le goût puissant du fenouil s'associe particulièrement bien aux agrumes, poissons fumés, pommes de terre ou encore aux noix.

La vannerie, et si vous osiez? C'est mercredi 24 janvier!!!

S'inscrire à un atelier où l'on apprend l'art du tressage pour seulement 2€ n'est-ce-pas donné? Ghislaine Pansart, la vannière d'Ecouen nous fait l'immense honneur d'être parmi nous pour animer cet atelier unique et inédit! Il n'y aura pas de places pour tout le monde alors dépêchez-vous de vous inscrire (10 places seulement)!!

Inscription au 01 39 35 27 36 ou par mail: animation-nature@plainedevie.org



Faire son propre déodorant naturel

Les ingrédients :

- **L'huile de coco vierge bio.** Solide sous 25 °C, antibactérienne, hydratante et nourrissante, cette huile est très vite absorbée par la peau.
- **Le bicarbonate de soude pharmaceutique***. Antibactérien puissant, il supprime les odeurs.
- **Option : quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix.** Pour renforcer l'action déodorante, nous vous conseillons les huiles essentielles, de lavande fine, de cyprès, de ciste, de géranium odorant, ou encore de sauge sclarée.

*Si vous n'avez que du bicarbonate alimentaire, vous pouvez le mixer pour le rendre plus fin.

Le matériel nécessaire :

- Un pot en verre
- Une cuillère stérilisée

La recette :

- Mélangez 60 grammes d'huile de coco et 40 grammes de bicarbonate dans le pot en verre.
- Ajoutez deux ou trois gouttes de l'HE de votre choix (facultatif).

C'est prêt !

Au-dessus de 25°, conserver le déodorant au frigo pour que la préparation reste figée et que le bicarbonate ne tombe au fond du pot. Pour une version plus solide, ajoutez de la cire d'abeille (à faire fondre pour l'incorporer à la préparation). Pour une version sans huile de coco, vous pouvez la remplacer par un mélange de cire d'abeille et d'huile végétale de calendula. Ce déodorant se conserve pendant 3 mois.

Pour les peaux sensibles, mélangez :

¼ d'huile de coco

¼ de bicarbonate de soude pharmaceutique (le plus fin)

¼ de fécule de maïs bio

¼ de cire d'abeille bio

Facultatif : ajoutez deux ou trois gouttes d'HE

La recette est très simple et rapide à réaliser. La pâte obtenue est facile à appliquer. Elle fond et est vite absorbée par la peau, sans laisser de traces, car une petite quantité de produit suffit. Le résultat est très probant, mais n'hésitez pas à utiliser la version pour peaux sensibles car le bicarbonate peut être irritant. Vous pourrez ensuite modifier les doses à votre convenance et en fonction de votre degré de transpiration.

Source: kaizen



Hier matin, IDFM a reçu Plaine de Vie, association d'insertion, représentée par Tatiana et la Start Up le Petit Pousseur avec Jean-Baptiste Lefebvre, jeune entrepreneur dont l'objectif est de mettre les jardins des entreprises en culture, une activité entrant dans le champ de la responsabilité sociétale des entreprises. Deux initiatives sur le territoire du Val d'Oise, dont le dénominateur commun est le travail de la terre.



La gazette de Roberte...

Quelques règles de bon sens qu'il nous faudrait appliquer au quotidien, et si on s'y mettait en 2018...

- cet animal réclamé parfois avec insistance, OFFERT A NOEL...mérite qu'on lui consacre un peu de temps chaque jour... qu'il soit à plumes, à poils, à écailles...
- un chat, un chien est maintenant à la maison ? Il fait partie de la famille... il a obligatoirement un petit coin de repos rien qu'à lui : son panier, un endroit caché (dans un placard, sous les escaliers...)...avec une règle d'or : INTERDICTION AUX ENFANTS de le déranger ici dans son abri...! c'est son petit paradis, sa cabane, son lieu où il se sent à l'abri, son petit coin d'intimité...si on veut le faire sortir, on l'appelle gentiment, et s'il ne veut rien savoir, et bien, attendons qu'il en ait envie ! Les parents aux, peuvent, en cas d'urgence le sortir de son nid...
- on ne met pas de poissons dans des bocaux ronds, et ou minuscules... à l'origine ce sont des animaux sauvages et on doit les respecter en tant que tels...le mieux c'est de les laisser dans la nature !
- on ne devrait pas mettre d'oiseaux (ou tout autre animal) en cage ! pour la même raison... « Un animal sauvage hors de son habitat naturel n'est qu'une ombre »...
- on ne tue pas les insectes ni dehors ni à l'intérieur... si une araignée, ou une guêpe une abeille, ou un papillon etc... est entré dans la maison, on l'attrape délicatement en posant un verre large, sur la vitre, et on enfile délicatement une feuille entre les deux pour le piéger dans le récipient... et on lui rend sa liberté...quel bonheur !
- on ne caresse pas un animal inconnu, un chien par exemple, sans l'autorisation de son maître, car il peut mordre ou avoir peur...
- De nombreux animaux sauvages (hérissons, grenouilles, petits serpents, crapauds, grenouilles, salamandres, lézards, oiseaux, insectes... etc...) vivent dans nos extérieurs... ils ne sont pas méchants, et ils s'enfuient dès que nous nous approchons d'eux ... Laissons-leur une petite place, ils nous rendront d'énormes services ...

ALORS... apprenons à nos chérubins le plus tôt possible que les animaux sont des êtres vivants et non des jouets ! malheureusement, beaucoup d'adultes ne sont pas toujours tendres avec les animaux...il suffit de voir combien sont abandonnés chaque année pour de multiples raisons ! À la période des vacances, ou même parfois quand un bébé arrive dans une famille...

Et moi je pense que ne pas enseigner ces basiques peut se révéler dangereux, à la fois pour les animaux et pour les enfants (blessures voire plus...) et le contact avec les animaux est essentiel pour apprendre la vie sous ses plus belles formes...

OUI LE TEMPS PRESSE...

2018 l'année où l'amour, l'empathie, le respect pourraient s'étendre à tout le vivant,

2018, l'année d'une VRAIE prise de conscience SUIVIE D'EFFET ?

Parfois, je me répète, excusez-moi... mais les choses ne changent pas assez vite à mon goût ! Roberte



Qui est Res TURNER ?

Double champion du monde de la compétition rap **End of the Weak**, vainqueur de nombreux battles-Mc (Rap Contender, Quai 54, MSG, etc.), finaliste de "La France a un incroyable talent" sur M6, graffeur, speaker, vegane, engagé aussi bien dans la cause animale que humaine, vous l'aurez compris, RES TURNER est un ovni dans le rap Français.



Grâce à ce lien, vous pouvez découvrir une conversation avec France 3 Poitou Charente... on le découvre sans masque...

<https://www.youtube.com/watch?v=aj8XyMT36qs>

De nombreuses chansons souvent dures, une de mes préférées c'est « la fable de la morlette » inspirée par Farid de la Morlette, celui qui a s'est montré sur Facebook en train de projeter un chat contre un mur... et j'aime aussi « allô maman »

Bonne découverte, bon voyage au pays du RAP de Res...
<https://www.youtube.com/watch?v=H43FDd5AaBA>



Le chocolat, mauvais pour chiens et chats...

dans le chocolat il y a du cacao, et le cacao contient une substance appelée théobromine, toxique pour le chien et le chat. 300mg/kg de poids corporel correspond à la dose toxique

Si votre animal présente de la tachycardie, de la fièvre, un halètement exagéré qui prouve qu'il a des difficultés respiratoires, s'il devient agressif, anxieux ou tout autre symptôme inhabituel, vite, on va chez son véto... cet empoisonnement est très grave !



Donc le chocolat, interdit pour nos animaux ! Il doit être bien caché... parlez-en à votre vétérinaire