



Jeudi 1er février 2018

Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont: chou fleur, radis, blette, pomme de terre thym

Saint-Brice:

Petit panier : chou fleur, épinard, radis, blette, thym

Grand panier : chou fleur, chou rave, pourpier, betterave, pomme de terre, carotte, thym

Saint-Leu:

Petit panier : chou fleur, radis, mâche, blette, thym

Grand panier : chou fleur, brocoli, pomme de terre, carotte, thym

Ezanville:

Petit panier : chou fleur, pomme de terre, oignon, carotte, thym

Grand panier : chou fleur, pourpier, betterave, pomme de terre, carotte, 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 10.45 € et les paniers familiaux à 15.00 €.

Les prochains ateliers:

07 février : atelier jardin: semis et compagnie ou l'art de s'aimer en semant

Lorsqu'on a un petit coup de blues, rien de tel (même sous la pluie hihhi) que se reconnecter avec la terre. Venez vivre un moment de partage avec Laury dans le jardin de Plaine de Vie !

28 février: atelier cuisine : les poireaux en folie ou l'art de poireauter en cuisinant

Mais qu'est ce qu'on va encore cuisiner avec les poireaux? C'est la question que tout le monde se pose quand le poireau revient aussi souvent dans le panier n'est-ce-pas? Alors c'est le moment de venir apprendre de nouvelles recettes et déguster ensemble les mets préparés!

Dispo le mercredi après-midi? Venez le passer avec nous !
Routine cassée garantie!!

Recherche de mobilier pour équiper un appartement entier!!

Connaissez-vous Carla?

Carla, c'est une salariée en insertion arrivée l'an dernier. Pour vous raconter en quelques mots son histoire, elle est née au Cap-Vert et est arrivée il y a 10 ans en France. Elle a aujourd'hui 38 ans et n'a jamais eu de chez elle à proprement parler. Déménageant sans cesse, allant de foyer en hôtel, on lui a un jour trouvé une maison à Champigny sur Marne. Malheureusement ne sachant pas lire, elle n'a pas pu prendre l'opportunité qui lui aurait permis de mener une « vie normale ». Carla a aussi 4 enfants dont 2 en bas âge. Cela fait un an qu'ils vivent dans une pièce dans un hôtel à Saint-Ouen l'Aumône. Grâce aux recherches et aux efforts de son assistante sociale et de Virginie, notre célèbre accompagnatrice professionnelle, Carla s'est vue proposer un appartement 5 pièces. Lorsqu'elle a annoncé la nouvelle à ses enfants, ils se sont tous mis à pleurer de joie. Ils vont habiter dans un logement neuf à Bouffémont. Aujourd'hui, nous partons à la recherche de meubles et de fournitures pour meubler son logement. Alors si vous avez des meubles en suspens dans un coin, n'hésitez pas à leur donner une seconde vie car aujourd'hui elle n'a rien du tout!

Un petit mot Carla?

« je veux dire merci à tous ceux qui m'ont aidée à surmonter mes peurs, ma vie et à regarder devant. Le travail à Plaine de Vie m'a beaucoup aidée à me stabiliser». Carla



Curry paimpolais

Pour 2 personnes
300g de cocos frais (écosés)
300g de fleurettes de chou fleur
1 tomate
1 petit oignon
2 gousses d'ail
2 branchettes de thym
Curry de Madras
10ml de crème liquide à 30%
500g de moules de bouchot (voire plus)
1 CàS d'huile d'olive

Faire cuire les cocos avec le chou fleur dans l'eau bouillante additionnée du thym et d'une Cuillères à café de curry environ 20mn, saler en fin de cuisson. Egoutter et réserver.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse avec 2 Cuillères à café de curry Madras.

Ajouter l'oignon, l'ail, la tomate coupés en petits morceaux et laisser le tout fondre à feu doux.

Ajouter les moules et poursuivre la cuisson à feu vif juste le temps que les moules soient ouvertes

Décoquiller les moules et réserver.

Filtrer le jus de cuisson en appuyant bien sur les légumes.

Remettre le jus de cuisson filtré dans la sauteuse avec 10ml de crème liquide. Porter à frémissement et ajouter les cocos et le chou-fleur.

Ajuster l'assaisonnement. Laisser le tout cuire encore 5mn pour que la sauce soit onctueuse

Remettre les moules pour les réchauffer. Saupoudrer d'un peu de curry au service.

Chou fleur en brioche

Ingrédients

- 1 chou fleur moyen
- 200 g de comté vieux
- 250 g de farine type 45
- 10 g de levure biologique
- 3 œufs
- 125 g de beurre mou
- 25 g de sucre en poudre
- 5 g de sel
- 1 jaune d'œuf

Instructions

Versez 165 g de farine dans un saladier, creusez un puits et émiettez-y la levure.

Délayez-la du bout des doigts en versez dessus 3,5 cl d'eau tiède.

Couvrez et réservez pendant 15 à 20 minutes. Cassez les œufs sur la levure, salez et sucrez.

Pétrissez du bout des doigts en incorporant peu à peu toute la farine restante, puis battez de plus en plus énergiquement jusqu'à ce que la pâte se détache de la jatte. Incorporez le beurre ramolli et continuez à pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Façonnez-la en boule, poudrez de farine. Couvrez d'un torchon humide et laissez reposer à température ambiante pendant 3 à 4 h.

Pendant ce temps, retirez les feuilles autour du chou fleur, en le laissant entier. Faites-le cuire 30 minutes à la vapeur. Égouttez-le et laissez-le refroidir.

Coupez le comté en bâtonnets et glissez-les entre les tiges du chou. Pour ce faire, vous pouvez utiliser un couteau et glisser le bâtonnet le long de la lame. Étalez la pâte à brioche au rouleau (si elle est trop collante, ajoutez de la farine). Posez le chou fleur dessus et enfermez-le dans la pâte. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante. Préchauffez le four à 160°C.

Enduisez la pâte à brioche de jaune d'œuf et enfournez pour 20 minutes.

Servez chaud.

La gazette de Roberte...

INFO LPO...

« Chaque année, le 2 février, l'association Ramsar France, l'Agence Française pour la Biodiversité, les Pôles-relais zones humides, la LPO et la Société nationale de protection de la nature se mobilisent dans le cadre de la Journée Mondiale des Zones Humides (JMZH). L'objectif ? Faire découvrir ces espaces exceptionnels indispensables à notre planète à travers des centaines d'animations partout en France.

Pour l'édition 2018, l'accent est mis sur le rôle joué par les zones humides dans les villes et sur l'intérêt de les préserver dans le contexte d'urbanisation mondiale actuelle.

Loin d'être inutiles, les zones humides urbaines sont vitales

À mesure que les villes grandissent et que la demande de terres augmente, les zones humides subissent plusieurs facteurs : recul, dégradation, enfouissement... Pour faire place aux constructions. Pourtant, si on les laisse intactes ou si on les restaure, les zones humides urbaines contribuent à rendre les villes agréables à vivre, en leur laissant remplir tout une série de fonctions essentielles »... plus de détails :

<https://www.lpo.fr/actualites/partez-a-la-decouverte-des-zones-humides-a-l-occasion-de-la-jmzh-2018-dp1>

Nous subissons en ce moment en France, des inondations terribles ! Mais contrairement à ce qu'on pourrait croire, les zones humides sont là pour nous protéger de ces inondations face au bétonnage massif de la planète, pour nous aider aussi à lutter contre les effets du dérèglement climatique... tous les détails sur la site FNE (France nature environnement)

<https://www.fne.asso.fr/.../zones-humides-rechauffement-climatique-catastrophe-natur...>

Près de chez nous, dans nos jardins, nous avons peut-être de mini (ou grandes) zones humides sans le savoir... après avoir lu les infos que donne la LPO, regardons autour de nous... et peut-être allons-nous en trouver une à protéger...

Et si nous partions à la découverte de notre zone humide...?



Nous pouvons également en construire une dans notre jardin, et à minima, même sur un balcon installer un mini point d'eau pour oiseaux et insectes... sans oublier la « baguette magique » ou quelques plantes aquatiques, qui éviteront aux plus fragiles de se noyer...elles n'auront bien sûr pas le même rôle que les zones humides naturelles, mais au moins, elles seront une chance extraordinaire pour la biodiversité...

www.lpo-drome.fr/tvb/pourquoi-pas-une-mini-mare/



Cette semaine, un poème ...

Texte écrit par la québécoise Ghislaine Delisle, en 1932...

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur...
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdicuer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort



Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.



Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir...

INONDATIONS... Une fatalité ?

Depuis des années, un village sur la Bièvre, Verrières le Buisson, a créé une zone humide qui protège ses habitants et la nature environnante des effets terribles des crues...on en a même parlé dans certains journaux...

Cette mini vidéo va vous épater... et vous permettre de mieux comprendre le rôle essentiel de ces zones sur notre planète. Il est temps de revenir à des schémas plus naturels pour nous protéger... tout simplement, en vivant en bonne intelligence avec la nature !

<https://www.dailymotion.com/video/x6dpske>

A partir de la semaine prochaine, je vous donnerai des infos, des astuces, pour aider la biodiversité à s'installer chez vous, que vous ayez un jardin, ou un balcon...

Et les enfants adorent participer à ces moments créatifs...Roberte