



Jeudi 15 mars 2018

Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont: salade, radis, pourpier, mesclun

Saint-Brice: salade, radis, mâche, mesclun

Grand panier: salade, mâche, radis, pourpier, chou vert, mesclun

Saint-Leu: salade, radis, mesclun, échalote, chou rave

Grand panier: salade, mâche, radis, pourpier, chou vert, mesclun

Ezanville: salade, ciboulette, pomme de terre, betterave, échalote

Grand panier: salade, mâche, radis, pourpier, chou vert, mesclun, oignon

Plaine de Vie dans vos jardins!

Ça y est, il ne fait plus froid !!! Le redoux arrive et avec lui, l'éclosion des bourgeons, le renouveau de la nature.

Les équipes d'espaces verts de Plaine De Vie sont dans les starting blocks. Le matériel est nettoyé, affuté, prêt à assurer une nouvelle année.

Vous souhaitez réveiller votre jardin en douceur ? Vous avez des haies à entretenir ? Vous avez un coin de jardin que vous souhaitez réaménager ? Faites appel à nos services.

Hélène, notre coordinatrice des chantiers espaces verts, peut venir vous rencontrer pour discuter autour de votre projet.

Jardinement votre,

Hélène Hugot Demarre

Le programme des animations nature des vacances d'avril est arrivé! Pensez à inscrire vos enfants dès maintenant !

Vacances nature: devenir un apprenti botaniste

Lundi 16/04: "Apprenti botaniste"
 Conte
 Découverte des plantes sauvages
 Fabrication d'un herbier
 Plante tapée sur tissu
 Goûter

Mardi 17/04: "Savez-vous planter les choux?"
 Conte
 Fabrication de bombes à graines
 Semis et plantation
 Bonhomme de graines
 Goûter

Mercredi 18/04: "Plantes magiques"
 Conte
 Découverte des plantes aromatiques et médicinales
 Kim Odeur
 Potions magiques à base de plantes
 Goûter

Jeudi 19/04: "Arts et Plantes"
 Conte
 Land art
 Peinture de plantes
 musique verte
 goûter

Vendredi 20/04: "Grand jeu des plantes"
 Conte
 Grand jeu des plantes
 Remise de diplôme d'apprenti botaniste
 Goûter

Inscription obligatoire
 01.39.35.27.36
 animation-nature@plainedevie.org
 Rdv: 42 rue du chemin vert
 95460 Ezanville
 14h00-16h30
 15€ par famille et par jour ou
 50 € par famille et par semaine

FONDATION GROUPE RATP
 Mettre vos projets en mouvement

Plaine de vie
 Cultivons le plaisir

Fondation Lemarchand
 "pour l'Equilibre entre les Hommes et la Terre"
 Sous l'égide de la Fondation de France

Soupe de fanes de radis

Ingrédients

1 filet d'huile d'olive
Sel et poivre
3 pommes de terre
1 échalote
ou 2 c à s de bouillon en poudre
Les fanes de 2 bottes de radis
1 cube de bouillon de légumes

Préparation :

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition 1,3 litres d'eau froide.
2. Ajouter le bouillon et bien mélanger pour le diluer.
3. Laver les fanes de radis, éplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes, puis éplucher et émincer finement l'échalote.
4. Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive puis y faire revenir l'échalote pendant 2 minutes. Ajouter les pommes de terre, les fanes de radis et le bouillon de légumes.
5. Saler et poivrer, puis laisser mijoter à couvert et à feu moyen pour 30 minutes.
6. A la fin de la cuisson, retirer environ 1/3 du bouillon et passer le reste du mélange au mixeur.
7. On peut ensuite rajouter un peu de bouillon, selon la consistance désirée.

Toast de chèvre et pesto

Ingrédients

- 4 tranches de pain
- 2 crottins chèvres sec
- 50 g de mesclun
-25 g de pignons de pin ou de graine de tournesol
-huile d'olive
-1 gousse d'ail
- Sel, poivre

Préparation

1. Faire chauffer le four à 180°C.
2. Préparer le pesto (mettre le mesclun, les graines ou les pignons, l'huile, sel, poivre dans le mixeur. Mixer, jusqu'à obtenir une pâte homogène)
3. Etalez le pesto sur les tartines, coupez les chèvres en deux.
4. Mettre les tartine dans un plats et l'enfourner pendant 10/15 min.

Poêlée de mâche sur polenta

1 gousse d'ail, pressée
1 oignon, finement haché
un peu d'huile de colza
1,2 litre de bouillon de légumes
huile de colza
½ cc de sel
un peu de poivre
300 g semoule de maïs, mouture moyenne (4 min)
120 g de Gruyère râpé
sel, poivre
100 g de crème fraîche
200 g de mâche

Préparation :

1. Faire revenir l'ail et l'oignon ensemble env. 2 min dans un peu d'huile chaude.
2. Verser le bouillon, porter à ébullition, verser le maïs en pluie, laissé épaissir doucement env. 4 min sur feu moyen. Incorporer le fromage, saler, poivrer.
3. Répartir la crème fraîche sur la polenta.
4. Bien chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir la mâche env. 1 min, saler, poivrer, dresser dessus.

Culture en BIO, merci à Plaine de Vie de nous fournir en légumes de qualité...

Pour faire quelques plantations personnelles, on peut acheter des graines BIO à planter dans son jardin, fleurs, légumes, dans les jardinerias. On peut aussi les commander aux associations spécialisées dans la protection de semences anciennes, bio, issues du monde entier pour certaines...



Les semences bio n'ont subi aucun traitement chimique... ces traitements qui nuisent à la biodiversité, à notre santé, et qui tuent à petits feux nos sols... une fois qu'on a goûté une tomate ancienne bio, est-ce qu'on rachète une pas bio ?

Ces graines nous en bénéficions grâce à Plaine de Vie, et nous pouvons aussi les acheter, pour nous, pour offrir...

Ce qui est intéressant c'est de récolter chaque année les graines de nos propres plantes, de les laisser sécher et de les conserver précieusement... ce sont à elles seules un véritable trésor... dans de nombreux pays, des grands groupes fournissent pour certains, en Inde, en Afrique...des graines hybrides, manipulées génétiquement qui sont quasi stériles... donc chaque année, il leur faut en racheter, et il faut mettre des engrais des pesticides...cercle vicieux...

Kokopelli est une association à but non lucratif, fondée en 1999 par Dominique et Sofy Guillet. Elle œuvre avec son propre réseau de producteurs, de nombreux adhérents actifs, parrains et marraines, pour « la Libération de la Semence et de l'Humus et la Protection de la Biodiversité alimentaire » Elle a remplacé 2 associations Terre de Semences et du Jardin Botanique de la Mhotte fondées, dans l'Allier, respectivement en 1992 et en 1994

Elle commercialise des semences issues d'une collection planétaire unique de plus de 2200 variétés, à savoir plus de 650 variétés de tomates, près de 200 variétés de piments, 150 variétés de courges...sauvons nos semences...

tous les détails sur :

<https://kokopelli-semences.fr/?lang=fr-fr>

D'autres associations à trouver sur le net, dont www.semencespaysannes.org/

https://www.grainesdelpais.com/qui_sommes_nous_11.php

<https://www.fermedesaintemathe.com/>
www.lasemencebio.com/



Greenwashing par Tryo

Le premier single de l'album "Ladilafé" de Tryo sorti en 2012

Groupe réputé pour ses textes engagés, en particulier, au sein de GreenPeace pour l'écologie.

Ce titre dénonce l'absurdité de la société de surconsommation, et l'influence du marketing sur nos modes de vie.

<https://www.paroles.net/tryo/paroles-greenwashing>

« On veut des tours d'avion
Des mandarines toute les saisons, des grands voyages dans le ciel, Du High-Tech à la maison... »

Les hirondelles sont de retour...

chez nous, ce sont les hirondelles rustiques et de fenêtrés qui sont les plus courantes.

Les hirondelles sont heureusement protégées (leurs effectifs sont en déclin régulier) par l'article L 411-1 du Code de l'environnement, qui interdit notamment de détruire leurs nids, même vides ! La LPO propose d'ailleurs un accompagnement pour vous aider à concilier vos travaux et la présence de ces charmantes migratrices, qui offrent pendant deux saisons un spectacle unique et captivant !

Plus d'informations

[Que faire si l'on trouve un oisillon au sol ?](#)

[Découvrir en BD les gestes à suivre](#)



INFOLPO (<https://www.lpo.fr/>) : L'adoption inter-espèces, un mécanisme méconnu et complexe

C'est en plein milieu de la période de nidification qu'une sympathisante LPO avait découvert au pied de son platane un tout jeune moineau, bien incapable de se réchauffer et encore moins de voler ! Faute de pouvoir le remettre dans son nid et ne sachant comment le nourrir, elle l'avait en dernier recours confié au couple d'hirondelles, pensionnaire de sa grange.

Quelle joie et quelle surprise ce fût alors de le retrouver 10 jours après, non seulement vivant, et en pleine forme aux côtés de sa nouvelle fratrie ! Un tel comportement a déjà été observé, notamment en 2001 pour trois Gobemouches gris parmi cinq Hirondelles rustiques. Cependant, ce phénomène reste très rare et c'est une chance que les hirondelles aient accepté un autre bec à nourrir, alors même qu'elles font 300 km par jour en moyenne pour satisfaire l'appétit de leur nichée. Une raison de plus de préserver et d'aider les insectes...