



Plaine de vie

42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville

0139352736

www.plainedevie.org

Feuille de Chou

n°904

Jeudi 29 mars 2018

Contenu des paniers de cette semaine: pomme de terre, ciboulette, jeunes pousses, mesclun, oignon

Panier familial: pomme de terre, salade, ciboulette, mâche, pourpier, oignon, jeunes pousses

Le petit mot de Renaud, chef de culture : Comme vous avez pu le remarquer, les paniers ont été moins garnis cet hiver que par le passé. Bien que les valeurs des paniers soient à peu près respectées, nous sommes conscients que vous pouvez les trouver plus "légers". Cela est dû au manque de production de légume d'hiver lors de la transition entre l'ancienne cheffe de culture (4 mois d'absence entre mai et aout) et mon arrivée, à une période cruciale pour préparer la saison d'hiver. La production de choux, de poireaux, de betteraves, de navets et la mise en conserves ont connu une très forte baisse. Face à cette situation, deux mesures ont été prises pour anticiper ce genre de déconvenue. Tout d'abord les légumes d'été seront cultivés en plus grande quantité afin que vos paniers d'été soient bien garnis. L'excédent de l'été compensera le « déficit » de l'hiver. Ensuite, nous avons prévu une production importante de légumes d'hiver afin d'appréhender l'hiver prochain avec sérénité. Il nous faudra trouver des solutions de stockage mais nous avons encore du temps devant nous. N'hésitez pas à nous faire part de vos retours sur ce sujet.

« Dans les coulisses de Plaine de Vie » *Le saviez-vous ?*

Cette année nous fêterons les 20 ans de Plaine de Vie, c'est peut-être l'occasion de rappeler quelques points de son fonctionnement.

L'équipe de Plaine de Vie travaille avec toute son énergie et son cœur pour cultiver et vous préparer chaque semaine des paniers de beaux légumes bios, mener des chantiers d'espaces verts, proposer des animations Nature, et bien sûr, former, professionnaliser et accompagner les équipes de salariés en parcours.

Aux côtés des 12 personnes de l'encadrement et de la trentaine de maraîchers ou jardiniers en réinsertion, que vous pouvez croiser lors de distributions, des portes ouvertes, du marché de Noël, ou ailleurs, un certain nombre de bénévoles et d'administrateurs interviennent très régulièrement, pour les épauler et définir les orientations de l'association.

Lors de la prochaine assemblée générale qui aura lieu le 5 avril, le bureau sera renouvelé en partie puisque notre très active et énergique Présidente, Simone Plana, après 12 ans d'investissement sans faille souhaite, sans nous quitter pour autant, passer le relais de cette fonction. Les membres du Conseil d'Administration, anciens et nouveaux (chaque adhérent pouvant proposer sa candidature) vous seront présentés lors de cette assemblée.

Nous nous proposons, dans les prochaines feuilles de chou, de revenir sur les fonctions, les compétences et les rôles de chacun de ces bénévoles, que pour certains, vous croisez déjà lors des animations et des distributions de paniers à Ezanville.

A suivre..... Danielle Roslagadec, adhérente bénévole

Tartelette printanière et ses légumes croquants

Ingrédients

- 15 cl de lait ½ écrémé
- 6 feuilles de brick ou de pâte brisée
- 2 œufs
- 2 grosses asperges blanches
- 3 sucres ou cœurs de laitue
- 200 g de petits pois
- 3 oignons nouveaux
- ¼ d'une botte de cerfeuil
- 100 g de chèvre frais
- 1 cuillère à café de thym
- 15 cl d'huile d'olive

Préparation :

Épluchez, émincez les oignons et réservez.

Superposez les feuilles de brick en badigeonnant une face d'huile.

Coupez en 6, disposez les feuilles de brick dans les moules à tartelette, émiettez le chèvre et les oignons dessus.

Mélangez le lait, les œufs, le thym et les petits pois crus. Divisez la préparation dans les 6 tartelettes. Enfourez 25 min dans un four chaud à 180 °C.

Épluchez et taillez les asperges en tagliatelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur. Effeuillez le cerfeuil. Coupez en 2 les sucres. Assaisonnez les asperges, les sucres et le cerfeuil avec le reste d'huile, du sel et du poivre.

Au moment de servir, dressez les légumes crus sur la tartelette tiède

Salade de saison:

Ingrédients:

- 1 sachet de mesclun
- quelques olives noires
- quelques cornichons aigres doux
- 1 botte de radis
- graines de sésame
- 1 échalote

Assaisonnement

- huile d'olive (de Julia Lys par exemple :))
- vinaigre de cidre
- moutarde
- miel (facultatif)

Préparation:

Bien laver le mesclun et le mettre dans un saladier. Découper les radis, cornichons et olives en rondelles. Ajouter le tout au mesclun. Saupoudrer de graines de sésame.

Couper finement l'échalote.

Mélanger huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde et ajouter ensuite l'échalote.

Servir la salade, l'assaisonner et la déguster sans modération.

Recette improvisée testée jeudi dernier et approuvée!!

"Pour Pâques, Offrez des graines!"

En ces jours qui rallongent et se réchauffent le tout, c'est d'y croire !!), il est temps de penser aux fleurs qui embelliront le jardin. Hélène vous propose donc d'offrir des graines de fleurs pour la fête de pâques, pour compléter les traditionnels œufs, lapins et autres poules. Vous pourrez également retrouver "les graines d'Hélène" tous les jeudis du mois d'avril lors de la distribution de vos paniers de légumes.

Défendez les animaux sauvages captifs

Message ASPAS du 23/03/2018

Le ministre chargé de l'écologie soumet à la consultation du public un projet d'arrêté réalisant une refonte de la réglementation applicable à la détention des animaux sauvages. Si ce projet a le mérite de simplifier une réglementation jusqu'ici peu accessible, il manque l'occasion de rappeler que la détention doit rester une exception, la place des animaux sauvages étant dans leur milieu naturel ! Participez à la consultation publique en donnant votre avis.

La consultation publique est ouverte jusqu'au 30 mars 2018. il vous reste donc jusqu'à demain soir minuit...cliquez sur ce lien

www.faunesauvage.fr/flux/aspas-nature/defendez-les-animaux-sauvages-captifs

une fois sur le site cliquez sur « DEPOSEZ VOTRE COMMENTAIRE »

Vous arrivez directement sur le site du ministère de l'écologie **CONSULTATIONS PUBLIQUES**

Si l'écriture n'est pas votre fort, vous pouvez reprendre les arguments de l'ASPAS que vous trouverez sur leur site.

copier, coller tout simplement ! « je vote, pour une meilleure prise en compte et pour le respect du statut « d'animal sensible » inscrit dans notre droit dorénavant, et défends le développement d'une protection de l'animal en tant qu'individu singulier, quel que soit son statut juridique (protégé, chassable ou encore « nuisible ») »...



Et n'oublions pas qu' « Un animal hors de son espace n'est qu'une ombre »

Un livre pour nos enfants...



23 trucs trop rigolos à faire pour devenir un éco-héros
Isabelle Thomas (Auteur) Paru le 11 mars 2016 broché

Cette semaine, j'ai choisi un titre de Parisot Pascal extrait de son album « Les pieds dans le plat »

très drôle...drôle...drôle...

Mes parents sont bio bio bio bio bio
Ne mangent que du bio bio bio bio bio
Ne boivent que du bio bio bio bio bio
Ne jurent que par bio
Chez nous tout est bio bio bio bio bio
Le sel il est bio bio bio bio bio
La poêle elle est bio bio bio bio bio
Y'a rien qu'est pas bio
Mon père c'est Bio man Et ma mère, ben c'est sa femme...

www.deezer.com/fr/track/922621

Attention...avant d'enfiler le fil ou la lame sous la haie, on se met à genoux, et on regarde si aucun animal n'est caché, risquant ainsi d'être blessé...un hérisson a peut-être construit son nid...
Laissons-le tranquille...



Avez-vous pensé à découper dans le grillage un carré d'une quinzaine de cm² pour qu'il puisse traverser sans risques. Demandez à votre voisin de faire de même...son territoire sera agrandi, et il se réglera avec limaces escargots de vos jardins...mais attention pas de produits chimiques qui pourraient le tuer...



Attention à votre **débroussailleuse** qui déchiquète les hérissons quand ils dorment, s'occupent de leurs bébés, ou hibernent.

Attention aussi

aux **tondeuses à gazon** quand l'herbe est très haute. Déplacez les tas de feuilles et d'herbes avec une pelle avant de les jeter. Encore mieux, laissez ces feuilles et herbes à composter au fond du jardin !