



Mercredi 9 mai 2018

Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont:

Petit panier: poireau, mesclun, oignon botte, betterave

Saint-Brice:

Petit panier : salade, poireau, oignon botte, betterave
Grand panier: salade, poireau, pomme de terre (frite purée), radis, mâche, oignon botte, ciboulette

Saint-Leu:

Petit panier :poireau, mesclun, oignon botte, betterave
Grand panier : salade, poireau, pomme de terre (frite purée), radis, oignon botte, ciboulette, carotte

Ezanville:

Petit panier :salade, poireau, betterave, ciboulette, carotte
Grand panier : salade, poireau, pomme de terre (frite purée), radis, ciboulette, carotte, échalote

« Dans les coulisses de Plaine de Vie » suite : aujourd'hui, la Présidence de l'Association

La nouvelle Présidente : **Brigitte Beaumanoir.**

Toute jeune retraitée, ancienne commerciale export chez SGD SA (fabricant de flacons en verre pour l'industrie pharmaceutique (pays de l'est, Scandinavie) – ex Saint-Gobain Desjonquères).

Elle est adhérente de Plaine de Vie depuis 20 ans puisqu'elle était membre de Contact plus, Centre Social, une des quatre associations fondatrices. Elle était administratrice, en charge du forum des associations de Saint Brice où elle habite et des relations avec cette Mairie. Elle est à l'origine de l'obtention du terrain de Saint Brice, en tant qu'adjointe à l'environnement en 1998.

Elle a été élue à Saint Brice pendant 2 mandats, déléguée syndicale dans le cadre de son activité professionnelle, et reste adhérente à ce syndicat, et elle appartient à un mouvement d'Action Catholique.

La vice-Présidente : **Simone PLana**

Notre ancienne Présidente, était enseignante, elle habite Ezanville.

Elle est adhérente de Plaine de Vie depuis 16 ans, y a assuré la tâche de Secrétaire pendant quatre ans, puis la présidence pendant 12 ans.

Outre des soutiens logistiques réguliers, elle y assurait le paiement des factures et l'affectation des dépenses, ce qu'elle prévoit de poursuivre pour seconder la Présidente.

Voici la bande-annonce à partager autour de vous pour faire connaître l'association et cultiver ensemble la solidarité le 26 mai prochain au jardin de Plaine de Vie! On vous attend au rendez-vous bio et solidaire!!

<https://www.youtube.com/watch?v=PlsdaiE1VKA&t=11s>



Texte à compléter avec des fruits, des légumes et peut-être des outils...

Il était une fois un jardin. Dans ce jardin, il y a Léo le jardinier. Il perd un peu la tête en ce moment car il croit entendre les légumes se parler entre eux. Saurez-vous retrouver les expressions en bouchant les trous?

Derrière la haie, il entend dire: j'en ai raz le bol de faire le ... toute la journée, c'est pas une vie de légume ça!
On me plante l'été et je dois attendre jusqu'à ce qu'il fasse vraiment froid pour être finalement réduit en tronçons et mangé en vinaigrette!

Estime-toi heureux, je vais bientôt être arraché, car c'est la fin des ...!

-Vraiment? Eh bien moi, je suis peut-être toute petite mais tout le monde m'adore!

-Il faut toujours qu'elle ramène sa ... celle-là!

Plus loin, Léo entend:

-Je crois que je suis amoureux.

-Encore? Mais quel cœur d'.... celui-ci!

-Je n'y peux rien, dit-il en rougissant comme une, elle est trop ... et a toujours la

-Qui est amoureux de qui? Demande un autre, deux rangs plus loin.

-Euh je ne crois pas que cela te concerne alors occupe toi de tes...

-En tout cas, en parlant d'amour, je crois que notre jardinier a le béguin en ce moment.

-Ah oui? Et comment tu sais ça? Je te connais toi, tu es le pro pour nous raconter des ...

Léo n'en croyait pas ses oreilles (en forme de ...), soit les légumes échangeaient vraiment, soit il devenait complètement fou! C'est vrai qu'en ce moment il avait la tête ailleurs, peut-on dire qu'il avait la tête dans les ...; une jardinière lui avait demandé du travail. Depuis, il n'était plus obligé de faire tout le travail tout seul et pour la première fois, il se sentait proche de quelqu'un. En plus elle était si jolie. Il espérait qu'elle ne lui mettrait pas un ...

La recette de Mme Khalifa, adhérente à Plaine de Vie:

Croustillant de blettes aux amandes

Ingrédients:

Blettes côte et feuilles

Chapelure

Amandes effilées

2 œufs

Huile d olive

Échalote

Ciboulette

Thym

Sel poivre

Couper les Blettes en petits morceaux

Les faire revenir dans une poêle avec 1 échalote et cuire environ 10mn

Mélanger les œufs et les fines herbes

Tapisser un moule de la chapelure et d amandes effilées

Mélanger les Blettes et les œufs

Verser dans le moule

Saupoudrer d amandes effilées

Cuire environ 40 mn t°180-200

La Gazette de Roberte...

Les beaux jours arrivent... quelques astuces pour éloigner ceux que l'on considère comme indésirables... sans les tuer à tout prix ! **ESSAYEZ** s'il vous plaît...près de 75% des insectes ont disparu... et de fait les oiseaux, les hérissons, les batraciens... bref...la faune... de plus indispensable à notre survie !

Les insectes ou petites bêtes de toutes sortes n'ont décidément pas la cote ! Avec le retour des beaux jours, si on veut laisser les fenêtres ouvertes, prendre ses repas au jardin sans être importuné ...il nous faut trouver des moyens de les éloigner, sans les tuer .. car tous les insectes sont indispensables à la survie de la biodiversité...et donc à notre survie... Mais pas forcément sur notre tartine de miel ou sur notre salade de fruits, ou dans notre verre de sirop ou de vin... Alors...il existe des stratégies écologiques pour se protéger de leur présence efficacement... **mais sans les tuer ! On les fait fuir...**
Quelques unes de ces bêtêtes qui n'ont pas la cote ...

- **Les mouches domestiques** qui tournent à la recherche de nourriture ou d'un endroit où pondre leurs œufs. Les hirondelles, les mésanges s'en délectent...



- On peut pulvériser de l'eau chaude et de bicarbonate autour des portes et des fenêtres
Disposer des coupelles emplies de vinaigre sur leur passage
Vaporiser l'huile essentielle d'eucalyptus
Piquer un vingtaine de clous de girofle dans une pommes ou un citron, poser sur la table, ou aux endroits stratégiques.

Elles n'aiment pas certaines odeurs, tomate, menthe poivrée, lavande on dit qu'elles fuient aussi les odeurs des châtaignes, des marrons d'Inde, et de vinaigre blanc.
Les vaporiser en décoctions ou en huiles essentielles. Portes, fenêtres, recoins, sous les lits...un petit bouquet de branches de tomates dans la maison...

- **Les araignées présentes au jardin**, et dans nos maisons à l'origine de phobies, et pourtant si utiles en tant que prédatrices et elles servent aussi de nourriture à de nombreux animaux (oiseaux, hérissons, musaraignes...)



- **Les cafards, blattes** qui font aussi partie de la chaîne alimentaire, elles sont omnivores, et mangent les détritiques, ce sont donc des nettoyeurs !



Chiffon imbibé d'huile essentielle d'**eucalyptus** citronné à glisser sous l'évier et/ou dans les placards. On peut aussi mettre des feuilles de laurier émiettées. Et que tout soit propre, pas de miettes de nourriture qui les attirent !!!

- **Les fourmis** qu'elles soient carnivores, granivores... elles jouent un rôle de régulatrices, de semeuses de graines, et aident au maintien des sols en bonne santé, en les aérant, et en les nourrissant de leurs restes de nourriture et déchets...

- **Les guêpes**, pollinisateurs indispensables...leurs larves sont carnivores. Elles servent à la régulation des insectes au jardin.

Quelques tranches de concombre sur la table du jardin, elles détestent et s'en éloigneront ! On peut faire brûler du thym ou du café moulu dans une assiette...ces odeurs seront un véritable repoussoir...ainsi on déjeune tranquille...

- **Guêpes et abeilles** n'aiment pas non plus les HE de clou de girofle et géranium...en vaporiser dans une coupelle aux coins de la table...



Huile essentielle de sauge, de camphre qu'elles détestent
Un citron moisi., astuce radicale que j'ai apprise de ma maman ...
Des feuilles de menthe, de basilic. ... Du vinaigre blanc tiède. ...De la craie, ... De l'ail pilé...
Des coquilles d'œufs réduites en poudre...à parsemer sur leur chemin...



- **Les moustiques** qui malgré leur mauvaise réputation (qui peut être justifiée) servent de nourriture à beaucoup d'animaux (chauve-souris, poissons, batraciens...)

Idem pour les pièges de toutes sortes, les poisons, sous forme de boîtes à placer au sol, de poudres à répandre, de liquides... D'autres animaux peuvent être attirés et empoisonnés, et parmi toutes ces méthodes, vous allez trouver « la vôtre » ... alors **ESSAYEZ !**



NON ! Elles agonisent pendant des heures !

Pour éviter qu'ils ne rentrent, ne pas hésiter à installer des moustiquaires. C'est imparable ! Également diffuser des huiles essentielles pour dîner en paix, eucalyptus, calendula, géranium... Sur votre peau, pour éviter les piqûres, rajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné à votre lait pour le corps, et renouvelez l'opération aussi souvent que nécessaire.

Et bien sûr au jardin, on leur fout la paix...n'oublions pas tous les services qu'ils nous rendent ...