



Jeudi 19 juillet 2018

### ***Contenu des paniers de cette semaine:***

#### **Bouffémont:**

*Petit panier:* tomates, tomates cerises, courgettes, concombres, poivrons, aubergine, salades, ciboulette.

#### **Saint-Brice:**

*Petit panier :* tomates, tomates cerises, courgettes, concombres, poivrons, aubergines, ciboulette

*Grand panier:* tomates, tomates cerises, courgettes, concombres, poivrons, aubergines, ciboulette, salade.

#### **Saint-Leu:**

*Petit panier :* tomates, tomates cerises, courgettes, concombres, poivrons, aubergine, ciboulette.

*Grand panier :* tomates, tomates cerises, courgettes, concombres, poivrons, aubergines, ciboulette, salade.

#### **Ezanville:**

*Petit panier :* tomates, tomate cerise, courgette, concombre, poivrons

*Grand panier:* Grand panier: tomates, tomates cerises, courgettes, concombres, poivrons, aubergines, ciboulette, pourpier sauvage.

### **Information importante pour les paniers de Bouffémont, Saint-brice, Saint-leu**

**Cette semaine les panier sont bien garni, tous les légumes ne rentre pas dans les paniers.**

**Les courgettes vont être mis à disposition dans des caisses:**

#### **Bouffémont:**

*Petit panier: 2 courgettes*

#### **Saint- Brice**

*Petit panier: 2 courgettes*

*Grand panier: 2 courgette*

#### **Saint-Leu**

*Petit panier: 2 courgettes*

*Grand panier: 2 courgette*

## **Vive les animations nature à Plaine de Vie:**

Pas le temps de s'ennuyer au jardin avec Laury lorsqu'on a entre 4 et 12 ans et qu'on trouve les journées longues. Il suffit de s'inscrire aux semaines thématiques tous les après-midi! La semaine dernière, les enfants inscrits à la semaine de l'apprenti entomologiste n'ont pas eu le temps de s'ennuyer entre la construction de l'hôtel à insecte, le land art, les ateliers créatifs, la pêches aux sangsues et j'en passe. Pour ceux et celles qui n'ont pas eu la chance d'y participer encore, une session rattrapage est possible la dernière semaine d'Août! Il reste encore quelques places.

Inscription obligatoire par téléphone ou par mail:

[Animation-nature@plainedevie.org](mailto:Animation-nature@plainedevie.org)

01 39 35 27 36

15 € par foyer

50 € la semaine





## Cette semaine les maraîchers ont récolté du pourpier sauvage

Cette semaine, nous nous sommes laissés tenter par un petit extra à glisser dans vos paniers.

Intrigués par l'habitude qu'avaient pris quelques-uns de nos maraîchers de récolter une plante que l'on pensait jusqu'alors n'être qu'une mauvaise herbe, nous les avons interrogés. Ceux qui les récoltent l'utilisent dans leurs préparations culinaires de la même manière que l'épinard ! Nos salariés d'origine sri-lankaise par exemple adorent le mélanger à d'autres légumes pour en faire un accompagnement pour leur riz. Nous avons d'ailleurs testé... et adoré !

Ils nous ont fait également part de leur qualité sanitaire : cette plante serait particulièrement riche en vitamines, et servirait à lutter contre le diabète ! Il s'agit en fait d'un pourpier sauvage, appelé « nun ta » en sri-lankais. Nous laissons à certains d'entre vous le plaisir de découvrir ses qualités gustatives !

Aymeline encadrante maraichage

## Rouleau de printemps végétan

### Aujourd'hui on voyage dans les saveurs: direction philippine

#### Ingrédients pour 8 rouleaux de printemps

- 8 feuilles de riz rondes ou carrées de 8 cm de long ou de diamètre
- 2 bananes plantain bien mûres
- Des feuilles de pourpier ou de la mâche
- Un peu d'huile végétale
- Des feuilles fraîches de basilic thaï (on en trouve dans les épiceries asiatiques)

#### Pour la sauce à la cacahuète

- 1 c. à s. beurre de cacahuète
- 1 petit oignon épluché et coupé en morceaux
- 1 c. à c. vinaigre de palme ou de riz
- 3 c. à c. sauce soja (tamari)
- 2 branches de basilic thaï (récupérer seulement les feuilles)
- 10 ml lait de coco
- 1 c. à s. huile de curcuma (voir ci-dessous comment le faire)
- 1/2 étoile de badiane
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre du moulin

#### Pour l'huile au curcuma

Porter à ébullition 30 à 40 ml d'huile végétale. Arrêter le feu puis plonger dans l'huile un morceau de curcuma découpé en petits dés. Laisser refroidir complètement puis transvaser dans une bouteille ou un bocal en verre avec les morceaux de curcuma. Conserver à l'abri de la lumière avec vos autres bouteilles d'huile. Peut s'utiliser pour la confection de toute sorte de plats.

#### Réaliser la sauce

Mixer tous les ingrédients dans un blender ou avec un pied à soupe, jusqu'à obtention d'une sauce bien lisse et onctueuse. Réserver.

#### Réaliser les rouleaux de printemps

Eplucher les bananes plantain puis couper en deux dans le sens de la longueur puis en deux dans la largeur.

Faire frire dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées et molles. Réserver.

Passer une feuille de riz sous un filet d'eau tiède pour la ramollir. Et déposer sur une assiette ou une planche.

Placer un morceau de banane plantain au bas de la feuille avec du pourpier et des feuilles de basilic thaï. Rouler le rouleau de printemps en serrant bien et en rabattant les côtés vers l'intérieur. Réserver au frais sous film plastique ou dans une boîte hermétique au fur et à mesure de leur préparation pour éviter qu'ils ne sèchent.

Servir avec la sauce à la cacahuète et régalez-vous !



Source: Mangez-moi.fr



# La Gazette de Roberte...

Avez-vous des poissons rouges chez vous ?

Je me suis fâchée récemment avec une connaissance qui refusait de donner à son poisson rouge de meilleures conditions de vie... en effet ce pauvre petit être vit dans un bocal rond qui doit contenir grosso modo 4 litres d'eau !

Et régulièrement l'eau était trouble !

**Ce qu'on doit avoir à l'esprit :** en 1<sup>er</sup> lieu, le poisson est un être vivant doué de sensibilité, contrairement à de nombreuses idées reçues !

Installer un ou plusieurs poissons rouges dans un bocal c'est une condamnation à mort à plus ou moins brève échéance :

eau qui croupit, eau du robinet pas adaptée, et chose capitale... le bocal rond provoque des troubles de la vue et une nanification. **La nanification, c'est le développement des organes à l'intérieur du corps faute de place pour grandir normalement.** On s'en rend compte car le corps du poisson se tasse, ainsi il souffre même si on ne l'entend pas se plaindre !

Un poisson rouge à taille adulte peut mesurer jusqu'à 30 cm voire plus !

J'entends parfois « il est à mes enfants, on l'a gagné à la foire, j'en achèterai un autre, il n'y verra rien, etc. ... »

-Le poisson rouge comme tous les animaux devrait pouvoir vivre dans son milieu naturel (il vient de Chine à l'origine) si vous décidez d'en adopter un parce que vous êtes un passionné, il faut absolument adopter les bons gestes, le site de [l'association française du poisson rouge](#) vous aidera.

Sachez qu'il a besoin d'un grand volume d'eau plutôt froide pour vivre presque heureux (**50 à 70 litres**), à X par le nombre de poissons dont vous disposez, l'aquarium doit être muni d'une filtration très puissante ! D'où l'intérêt de disposer d'un bassin ...le mieux c'est un grand bassin où vivent heureuses des carpes ! D'ailleurs si vous « héritez » d'un ou plusieurs poissons rouges, le mieux serait de le ou les confier à quelqu'un qui possède un bassin ( avec une introduction au printemps de préférence) Si vous n'avez pas la possibilité d'en installer un : A minima, il faut l'installer dans **un aquarium aux bonnes dimensions, avec une filtration performante...**



Et pour tout départ en vacances, ne pas donner de la nourriture en plus grande quantité. L' idéal c'est de demander à quelqu'un en qui on a confiance de venir s'occuper d'eux jusqu'à notre retour !

A noter : les boccals ronds sont interdits en Suisse, en Allemagne, en Italie, aux Pays-Bas... pourquoi eux et pas nous... cette question a déjà été soulevée mais n'a pas encore suscité de vrais débats...

A noter qu'à ce jour, il est sur la liste des animaux domestiques et il est donc défendu par la législation qui le protège des kermesses et autres stands de forains dans lesquels il est cédé sous forme de lots, (ce qui est interdit) que la loi française interdit de rejeter des poissons rouges dans les rivières.

[www.leparisien.fr/.../un-refuge-a-poissons-rouges-au-pied-du-trocadero-08-09-2016-61...](http://www.leparisien.fr/.../un-refuge-a-poissons-rouges-au-pied-du-trocadero-08-09-2016-61...) cliquez, vous découvrirez un évènement surprenant !

Une bonne nouvelle : nos amis de **Shaka Ponk** se sont engagés avec une vingtaine d'artistes pour tenter de nous amener tous à sauver la planète...et y'a du boulot !!!

Une liste de 22 mesures pour donner le ton et convaincre autour d'eux... car OUI la planète est en danger !

Ecoutez-le :

<https://www.20minutes.fr/.../2300911-20180703-ecologie-shaka-ponk-autres-artistes-...>

Quelques unes des 22 mesures...

- Je trie TOUJOURS mes déchets (verre, carton, plastique, piles, ampoules, produits polluants etc ...)
- Je débranche mes appareils électriques non utilisés (prise de téléphone, box internet etc..)
- Je choisis un fournisseur d'électricité 100% renouvelable (votre énergie produite grâce à la force du vent, de l'eau, de la biomasse et du soleil ? C'est possible et ça prend 5 minutes !).
- L'hiver, chez moi c'est 19°C (et un gros pull)
- L'été je privilégie un ventilateur à la clim (et je vis à poil)
- Fermez les volets la journée et mettez une torchon mouillé sur le ventilo (attention aux doigts et autres parties du corps si tout nu)
- Plus de bain (ou trèèèèèèèè rarement et seulement si vous êtes deux dedans) ET des douches courtes bien entendu !

Et on  
n'oublie  
pas...



**SUITE...Animaux abandonnés et recensés en  
France DEPUIS LE 1<sup>er</sup> janvier 2018...**

<https://www.planetoscope.com/Animaux/1258-abandons-d-animaux-domestiques>

**48 999** mercredi **27.06** à 21 heures

**50 526 mercredi 4.07 à 11 heures**

52 873 mercredi 10.07 à 23 heures