



Jeudi 11 octobre 2018

Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont:

Petit panier: tomate cerise, poivron, aubergine, rhubarbe

Saint-Brice:

Petit panier : tomate cerise, poivron, aubergine, courgette

Grand panier: tomate cerise, poivron, aubergine, courge, rhubarbe

Saint-Leu:

Petit panier : tomate cerise, poivron, aubergine, concombre, rhubarbe

Grand panier : tomate cerise, poivron, aubergine, courge, rhubarbe

Ezanville:

Petit panier : tomate cerise, poivron, aubergine, tomate, rhubarbe

Grand panier: tomate cerise, poivron, aubergine, courge, rhubarbe

LES PANIERS DU JEUDI 1er NOVEMBRE SERONT LIVRES LE MERCREDI 31 OCTOBRE EN RAISON DU JOUR FERIE!!!

Gestion des paniers:

Petit rappel aux adhérents des points de dépôt : merci de venir chercher votre panier avec votre propre sac afin que nous puissions récupérer les caisses.

-Pour les adhérents de Bouffémont, à partir de samedi midi, si les paniers ne sont pas récupérés, ils sont perdus et donc donnés à la boulangerie.

Par ailleurs, c'est arrivé plusieurs fois que des adhérents viennent chercher leur panier et qu'il se soit malheureusement volatilisé. Merci d'être vigilant !

Gâteau à la courge

- 250 ml crème fraîche
- 4 œufs battus
- 250 g farine
- 150 g de beurre
- 200 g sucre cassonade
- 1 potimarron (il faut 1 kg de chair soit environ 1200 g)
- Cannelle

Éplucher la courge et la couper en gros cubes

Les cuire dans de l'eau frémissante légèrement salée pendant 15 minutes

Préchauffer le four th 6 °

Bien les égoutter à la passoire

Faire fondre le beurre 1 minute au micro-ondes

Faire chauffer le lait 1 minute 30 au micro-ondes

Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs battus, le sucre, le beurre fondu et la crème fraîche

Passer la chair de la courge égouttée au presse purée et l'incorporer à la préparation

Bien mélanger

Beurrer et sucrer un grand plat allant au four

Verser la préparation

Enfourner et Cuire 45 minutes (vérifier au couteau...)



PROGRAMME VACANCES MONSTRES & COMPAGNIE

Quelques places restantes pour réserver la semaine « monstres et compagnie » pour vos enfants, petits enfants, neveux...

Merci de réserver au 01 39 35 27 36 ou sur animation-nature@plainedevie.org

Plaine de vie
Cultivons la solidarité

Vacances nature
du **22** au **26** octobre 2018

MONSTRES ET COMPAGNIE

Inscription obligatoire
Pour enfants de 4 à 12 ans
01.39.35.27.36
animation-nature@plainedevie.org

Rendez-vous:
42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

Goûter inclus chaque après-midi !

14h00-16h30
15€ par famille et par jour ou
50 € par famille et par semaine

Lundi 22/10:
Chasse d'Halloween
Fabrication de son grimoire
Des petites bêtes envahissent la salle !

Mardi 23/10 :
Récolte puis atelier cuisine pour les gourmands
Tours de magie pour apprentis sorciers !

Mercredi 24/10:
Teinture végétale
Fabrications de décorations d'Halloween

Jeudi 25/10:
Atelier des 5 sens
Les loups garous sont de sortie !

Vendredi 26/10:
Kermesse d'Halloween !

FONDATION GROUPE RATP
Mettre vos projets en mouvement

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

Retour sur le mois dernier à Plaine de Vie:

Vendredi 25 septembre dernier, Plaine de Vie a participé à l'opération Nettoyons la Nature, mouvement mené par les centres Leclerc. Chaque année l'association y participe au grand complet afin de mener une action de sensibilisation. Nous sommes en effet tous concernés par ce problème de déchets jetés dans la nature. Nous nous concentrons généralement sur la forêt d'Ecouen où malgré les passages fréquents des espaces verts de la ville, la forêt n'en reste pas moins salie par des personnes se souciant peu des conséquences que cela engendre. Comme le reprend souvent Roberte dans sa gazette, le bon déchet est celui qu'on ne produit pas.



La Gazette de Roberte...

L' ASPAS : association pour la protection des animaux sauvages, œuvre au quotidien pour faire grossir un chiffre aberrant ! moins de 1% du territoire français bénéficie d'une protection en faveur de la nature, alors qu'il est reconnu que la planète subit sa 6ème extinction de masse !!! Elle crée des zones de quiétude pour les animaux : chasse, pêche, exploitation forestière y sont interdites.

Réserve du Grand Barry



Le 22 avril 2014, au cours d'une conférence de presse sur le terrain, le cinéaste producteur Jacques Perrin (*Microcosmos, Le Peuple Migrateur, Océans...*), a inauguré la *Réserve de Vie Sauvage*® du Grand Barry, entre Vercors et Diois, à Véronne (Drôme), le plus grand espace labellisé à ce jour avec 130 hectares de forêt supra-méditerranéenne, abritant orchidées sauvages, cerfs, chamois et même loups de passage... En février 2014, Le Grand Barry devient le premier espace naturel de France reconnu par l'organisation internationale *Rewilding Europe*, qui vise à préserver la vie sauvage en Europe

Réserve des Deux Lacs



En 2013, la Fédération Rhône-Alpes de Protection de la Nature de la Drôme (FRAPNA 26) a fait donation à l'ASPAS de 60 hectares de zone humide à Châteuneuf-du-Rhône (26), espace situé au confluent du canal du Rhône et du Vieux Rhône. Milieux alluviaux relativement proches de l'état naturel + 2 anciennes zones d'extraction de graviers (plan d'eau d'une vingtaine d'hectares chacun : La Camuse et Grande île, respectivement de 15 et 25 hectares). Et la nature se diversifie et s'enrichit dans ces anciennes zones d'extraction de gravier devenues des lacs (bordées de landes et de ripisylves)

Réserve du Trégor



C'est dans le Trégor, en bordure du Léguer -petit fleuve côtier des Côtes-d'Armor-, que l'ASPAS s'est vue attribuer un territoire de 60 hectares, afin qu'elle le préserve grâce à son label Réserve de Vie Sauvage. **Une forêt merveilleuse, un fleuve riche qui abritent une biodiversité exceptionnelle**

Quelques animaux emblématiques peuplent le territoire. Mais les stars locales en sont incontestablement la loutre, les chauves-souris (petit rhinolophe, grand rhinolophe...), ou encore le saumon Atlantique, ce poisson migrateur qui vit alternativement en eau douce et en mer.

L'ASPAS souhaite créer une 6ème réserve de vie sauvage... elle sera dans le Vercors...il lui reste 50 jours pour réaliser ce projet... des mécènes se sont engagés en donnant des sommes importantes. Individuellement, nous pouvons nous engager à leurs côtés... visitez leur site, découvrez le projet... <https://www.aspas-nature.org/slider/soutenez-projet-vercors-vie-sauvage/>