



PLAINE DE VIE

42 rue du chemin vert,
95460 Ezanville
0139352736

FEUILLE DE CHOU N°935

M E R C R E D I 3 1 O C T O B R E 2 0 1 8

CONTENU DES PANIERS DE CETTE SEMAINE:

Bouffémont:

Petit panier: tomate cerise, tomate, poivron, aubergine

Saint-Brice:

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

Grand panier: tomate, poivron, aubergine, concombre, radis

Saint-Leu:

Petit panier : tomate cerise, tomate, poivron, aubergine

Grand panier : tomate cerise, poivron, aubergine, concombre, radis

Ezanville:

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

Grand panier:, tomate cerise, poivron, radis, courge, basilic

Les prochains mercredis à Plaine de Vie:

Ateliers du mercredi*

-de 14h à 16h --- 2 € par foyer (seulement)

Réservations: animation-nature@plainedevie.org

Octobre:

31-10: Après-midi cauchemardesque avec de gentils monstres

Novembre:

07-11: atelier jardin

14-11: Atelier cuisine: découverte de la cuisine japonaise

21-11: atelier découverte : l'ornithologie

Décembre:

05-12: Atelier cuisine: les couleurs de Noël

12-12: Atelier découverte: Fabrication de décorations

QUELQUES RECETTES POUR HALLOWEEN

Verrine de radis et chèvre frais

1 fromage de chèvre frais
1 botte de radis
1 briquette de crème liquide
Poivre
Sel
1 bouquet de ciboulette
1 gousse d'ail

Dans un plat, mélanger le chèvre frais avec la crème, la ciboulette, l'ail émincé très fin, sel et poivre.

Nettoyer les radis et les couper en fines rondelles.

Mélanger les rondelles au mélange et en réserver pour la décoration.

Mettre un peu de préparation dans chaque verrine, délicatement pour ne pas salir les bords.

Terminer par quelques rondelles de radis et tes tiges de ciboulette plantées.

Mettre au frais pendant 1/2 heure avant de consommer, sortir 5 min avant de passer à table, puis planter un gressin dans chaque verrine.

Les tomates champignon



Les ingrédients :

- quelques tomates cerise
- quelques boules de mozzarella (*ou de fromage frais ici*)
- de la mayonnaise
- des cure-dents

La recette :

On découpe le cul de sa tomate, pour lui donner une **forme de chapeau**. En dessous, on pique la boule de fromage, et on dessine tout simplement des **points de mayonnaise** au cure-dents. Vous pouvez déguster, c'est tout sauf vénéneux !!

Tomates cerises caramélisées et graines de sésame

- 250 g de tomates cerise
 - 200 g de sucre
 - 100 ml d'eau
 - 2 c. à café de graines de sésame
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique



Dans une casserole, mélangez le sucre et l'eau et faites chauffer doucement. Lorsque le mélange commence à épaissir, ajoutez progressivement le vinaigre balsamique en remuant légèrement. Laissez cuire sur feu très doux jusqu'à ce que le caramel soit prêt.

ÉTAPE 2 Pour faire votre recette de tomate cerises, placez les graines de sésame dans une assiette. Piquez les petites tomates avec des pics en bois, plongez-les dans le caramel une à une et roulez-les ensuite dans le sésame. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé avant de servir afin qu'elles sèchent et que le caramel durcisse.

ÉTAPE 3 Présentez vos sucettes de tomates cerises caramélisées et graines de sésame les pics dans un petit pot et la "tête" (la tomate en l'occurrence) en haut, ou bien à l'inverse dans une assiette plate, la tête en bas et les pics en l'air.

LA GAZETTE DE ROBERTÉ...

Le coup de gueule de Roberte...

Vous passez devant un terrain « sauvage » régulièrement et de grands panneaux annoncent une construction prochaine...

Dès lors qu'il y a des arbres, de l'herbe, des arbustes, et de nombreux endroits pour se cacher, vous pouvez être sûrs que différents représentants de la faune sauvage sont présents...alors que faire pour les aider ?

Pour qu'ils ne soient pas éradiqués par les pelleteuses ?

Renseignez-vous pour savoir si les habitants alentours ont vu des hérissons, des écureuils roux, des crapauds et/ou grenouilles...etc...vous pouvez alors signaler ces travaux à venir pour que action de sauvetage soit organisée...

Une fois renseignées (lieu avec adresse, date des travaux et coordonnées du constructeur, nom du propriétaire...) les associations peuvent alors organiser une opération de sauvetage en faisant appel à des bénévoles pour prélever les animaux et les transporter ailleurs...vous pouvez faire partie de ces bénévoles ...suivez ces liens...

www.hameaudesherissons.fr/index.php?id_page=protection.php

<https://www.facebook.com/Le-Sanctuaire-des-hérissons-113530942130694>

www.associationstephanelamart.com/

Mais ce n'est pas facile d'obtenir des autorisations, des reports de travaux même quand certaines espèces protégées, se trouvent en danger à cause des travaux de construction ... **mais l'union fait la force dit-on...** alors si nous nous y mettons tous, et si nous faisons un mail à nos mairies quand on découvre la naissance d'un futur chantier pour lui demander de prendre des mesures pour sauver la biodiversité, nous aurons plus de poids...pour leur faire comprendre que nous aimerions simplement évacuer la faune sauvage avant le début des travaux...

Avec plusieurs amis et amies, nous nous concertons pour trouver des solutions rapides dans le Val d'Oise pour venir en aide à la faune sauvage...

Mais dès maintenant, si vous êtes soucieux de la vie (et de la survie) animale, si vous voulez donner un peu de votre temps pour la biodiversité, vous pouvez vous engager auprès d'une association :

- celles citées ci-dessus,
- la LPO <https://www.lpo.fr/>,
- l'ASPAS <https://www.aspas-nature.org/>
- www.fondationbrigittebardot.fr,
- www.arche-association.fr/societe-protectrice-des-oiseaux-des-villes/

Et bien d'autres que vous trouverez sur www.lejpa.com/structures-association,

Où vous trouverez toutes les associations, tous les refuges...par département..

N'oubliez pas non plus la mairie de Saint-Prix, qui a construit un centre de relâché pour les hérissons, et qui œuvre dans sa ville pour la biodiversité...allez voir les actions qu'ils ont déjà menées...

<https://www.saintprix.fr/vos-services-et.../les.../rendre-sa-place-a-lanimal-en-ville/>

CAR nous ne pouvons rester insensibles... notre avenir commun dépend la bonne santé de la biodiversité... alors quelques rappels pour se réveiller...

- n'oublions pas que bon nombre d'espèces sauvages sont protégées par la loi...par exemple les hérissons, les écureuils roux, de nombreux oiseaux passereaux nicheurs, insectes papillons...
- n'oublions pas que près d'une espèce d'oiseau sur 3 a disparu ou est menacée de disparition en IDF...

https://inpn.mnhn.fr/docs/LR_FCE/ListeRougeRegionaleOiseaux.pdf

LA FAUCHE DES ANGUILLES... article de l'association « Robin des Toits »

« En 40 ans, l'in vraisemblable s'est produit. Les robustes et légendaires anguilles sont en voie d'extinction.

Gavées par la pollution des vases, sexuellement handicapées par les PCB, aspirées au stade larvaire par les centrales nucléaires, barrées par les barrages et les seuils hydrauliques, elles sont aussi soumises au braconnage quand longues d'une dizaine de centimètres elles en sont au stade de civelles. Les civelles (ou pibales dans le sud-ouest de la France) sont les alevins des anguilles.

Dans le cadre de son plan de restauration de l'espèce *Anguilla anguilla*, l'Union Européenne pour satisfaire quelques pêcheurs professionnels (de l'extinction) autorise pour la saison 2018-2019 la capture de 26 tonnes de civelles vouées à la consommation humaine, soit au poids moyen d'un demi gramme par civelle, 52 millions d'anguilles en herbe, plus un quota de 39 tonnes destinées au repeuplement, soit 78 millions de civelles. Le repeuplement consiste à transférer les civelles depuis les estuaires ou les rivières où il n'y a presque plus d'anguilles vers des estuaires ou des rivières où il n'y en a plus du tout. Le repeuplement est une répartition de la pénurie biologique.

La France a obtenu un quota de 3380 kg de civelles alimentaires, plus un quota de 8450 kg de civelles vouées au repeuplement.

Soumis à consultation sur le site Internet du Ministère de l'Ecologie, le projet d'arrêté relatif à l'encadrement de la pêche aux civelles a recueilli 39 avis dont 35 sont défavorables et porteurs du bon sens de l'opinion publique.

Peu importe, le Ministère de l'Ecologie ne veut pas bouger d'un iota son quota et vient de déclarer sans appel : « le projet d'arrêté peut être adopté en l'état. »

Le kilo de civelles braconnées en France et en Espagne et introduit par contrebande en Asie se négocie jusqu'à 4000 € ».

Voir aussi :

[« Si belles civelles »](#). « A la Trace » n°4, p. 9 à 11 (PDF – 6,4 Mo)

[« A la Trace »](#), le bulletin de la défaunation. Trimestriel d'information et d'analyses sur le braconnage et la contrebande d'animaux



La conclusion de Roberte :

Attention à ce que vous mangez, si vous ne voulez pas ingurgiter un grand lot d'infinies souffrances...

L'alimentation ne doit pas être que plaisir, elle doit être réflexion...



A l'échelon européen, nous mangeons 20kg de poisson par an, soit 2 fois plus qu'il y a 50 ans... et la demande mondiale ne cesse d'augmenter ! Les océans se vident, surpêche, pollution, braconnage, rejet de prises, piégeage dans les filets de gros poissons dont les cétacés...

93% des « stocks » halieutiques en Méditerranée, 31% au niveau mondial sont surexploités...

La semaine prochaine je vous raconterai l'histoire de certains poissons que nous mangeons TROP souvent...et qui auront bientôt disparu...