



**Contenu des paniers de cette semaine:**

**Saint-Brice**

Petit panier : poireau, carotte, mizuna, courge, radis  
Grand panier: poireau, carotte, mizuna, courge, blette, pomme de terre, betterave

**Saint-Leu**

Petit panier : poireau, carotte, mizuna, courge, radis  
Grand panier : poireau, carotte, mizuna, courge, blette, pomme de terre, betterave



**Bouffémont**

Petit panier: poireau, carotte, mizuna, courge, radis  
Grand panier: poireau, carotte, mizuna, courge, blette, pomme de terre, betterave

**Ezanville**

Petit panier : poireau, carotte, mizuna, courge, patate douce  
Grand panier: poireau, carotte, mizuna, courge, blette, pomme de terre, betterave

Retour sur l'atelier cuisine japonais en images. Une belle réussite de spécialités nippones concoctées par Sandrine, Annick, Brigitte, Alexis et Sofia.

**Quiche de poireaux mozzarella et épices**

**Ingrédients**

- 120 g de farine
  - 200 g de poireaux surgelés
  - 1 boule de mozzarella
  - piment d'Espelette
  - curry
  - 3 œufs
  - 50 cl de lait
  - 10 g d'oignons émincés surgelés
- sel, poivre

**Préparation**

Préchauffez le four à th.6 (180°C).  
Prenez un bol et versez-y le lait.  
Ajoutez la farine.  
Cassez les œufs, puis ajoutez-les.  
Sur votre planche de cuisine, découpez la mozzarella en petits dés, puis ajoutez-les.  
Mettez une poêle au feu et faites-y revenir les poireaux.  
Ajoutez 1 c. à soupe de curry, les oignons, 1 pointe de couteau de piment d'Espelette.  
Salez, poivrez.  
Mélangez, puis incorporez cette préparation à la précédente.  
Mélangez.  
Prenez un moule, versez-y la préparation, puis enfournez.  
Laissez-la cuire pendant 40 min.  
Retirez-la du four, démoulez, puis servez



## Une semaine, un portrait

Ce Mardi 6 Novembre était pour Plaine de Vie et moi-même l'aube d'un destin commun,

Car c'est au crépuscule de la 20<sup>e</sup> année de l'association que je m'engage dans une mission de service civique.

Au cours des mois à venir et au grès des rencontres et des légumes de saison, nous avancerons main dans la main,

Mêlant savamment ma formation artistique à la culture biologique.

J'aimerais mettre au service de l'association, du haut de mes 20 ans, ce que mes études de cinéma ont pu m'apporter.

J'entends assimiler tout ce que cette structure et ceux qui la font vivre ont à m'offrir,

Et me servir de mes mains comme d'outils de besogne pour remplir les paniers et les gosiers.

En espérant que ce puzzle de mots et de pensées vous donne envie de me découvrir.

**Alexis Matelli**



« Dans les coulisses de Plaine de Vie » après une longue interruption, cette rubrique reprend pour vous éclairer sur : « qui est qui ? » et « qui fait quoi ? » au C. A. de plaine de Vie ?

**Aujourd'hui, Le secrétariat du Conseil d'administration**

**Le nouveau secrétaire : Jean Pierre Petiteau.**

A adhéré à Plaine de Vie dans les débuts de l'association en 1999. Il représente l'association Inven'terre au CA de Plaine de Vie depuis 3 ans, soit début 2015. Il a fait auprès des salariés une formation à la citoyenneté (sur les élections) et a aidé à tenir le stand de PDV dans des forums ou participé au montage de tentes. Depuis cette année, il a rejoint le bureau en tant que secrétaire, dans la perspective d'un engagement plus important.

**La secrétaire adjointe : Catherine GAY**

Adhérente à PDV depuis 2003, elle est membre du Conseil d'Administration depuis 2005, et en assurait le secrétariat depuis quelques années.

Elle est retraitée de l'Education Nationale où elle a enseigné la physique.

Ses nombreux autres engagements: présidente de l'association Bouffémont-Palestine; élue à l'office municipal de la culture à Bouffémont; dans le cadre du CCFD elle participe à des interventions au lycée de Domont sur différents thèmes: l'eau, le commerce équitable, l'exploitation des travailleurs au Bangladesh; elle est membre de l'association Frères des hommes; des Amis de la Terre et secrétaire de l'Adrec, association de défense de l'environnement...

Vous avez pu la voir depuis longtemps le jeudi matins à Plaine de Vie, puisqu'elle y participe à la confection des paniers, ponctuellement elle apporte également son aide sur les terrains, pour planter des poireaux, ramasser des tomates...

## Tomates vertes poêlées

Ingrédients:

- 4 tomates vertes ou 8 petites
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence

Préparation:

Couper les tomates en tranches.

Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle et mettre les rondelles de tomates à frire à feu vif.

Ajouter l'ail pilé ainsi que les herbes de Provence.

Laisser cuire, une dizaine de minutes et c'est prêt.

Pour un plat plus complet j'ajoute 2 œufs par personne sur les tomates et je prolonge la cuisson de 5 min, environ.

## « Je ne parlerai qu'en présence de mon agenda » dit un adhérent bé-

névole lorsqu'il s'agit de prendre rdv avec lui. Tout ça pour dire que les agendas Cocagne sont arrivés à Plaine de Vie et mettent cette année la cuisine des migrants à l'honneur avec de très jolis portraits illustrés. Ils sont proposés à la vente le jeudi après-midi à 12 €.



## Les prochains rdv à PDV

Ateliers du mercredi\*

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

Réservations: animation

- nature@plainedevie.org

**Novembre:**  
21-11: atelier découverte : l'ornithologie

**Décembre:**  
05-12: Atelier cuisine: les couleurs de Noël  
06-12: Marché de Noël

12-12: Atelier découverte: Fabrication de décorations de Noël

# La Gazette de Roberte...

## L'importance de l'eau pour les oiseaux

Nous avons en commun avec les oiseaux un % d'eau dans le corps plutôt élevé. Comme pour eux l'eau est indispensable à notre survie, et au quotidien il nous en faut, il leur en faut une bonne quantité

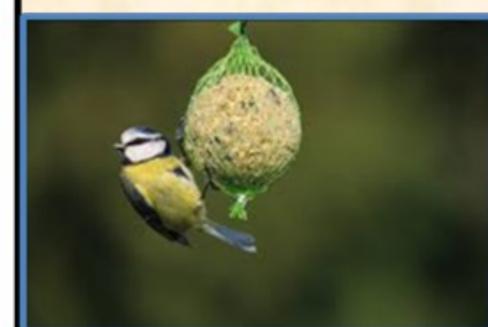
Mais tous les oiseaux n'ont pas besoin des mêmes quantités d'eau. Certains vivent une partie de leur vie sur des étang et mangent des produits chargés d'eau, comme les canards et autres volatiles aquatiques...

Intéressons-nous aux oiseaux présents autour de nous, dans nos jardins, dans nos communes... ceux qui mangent des insectes aux belles saisons, et des graines l'hiver. Eux ont besoin quasiment toute l'année...

Aux saisons douces, voire chaudes, les petits points d'eau de la nature sont souvent secs, et il est essentiel que nous les aidions à se désaltérer. L'hiver également, car à cause du froid, les points d'eau sont souvent gelés...

Donc les nourrir c'est bien, mais faire en sorte qu'ils aient une ration d'eau au quotidien c'est encore mieux

Ils se désaltèrent, ils éprouvent aussi le besoin de se baigner pour débarrasser leur plumage des parasites, de la poussière... car n'oublions pas que leur plumage c'est comme nos pull-over...



Et on n'oublie pas notre engagement moral...  
Quand on commence de les nourrir, on n'arrête pas... idem pour l'eau...

Et LE CONSEIL de la LPO pour éviter la propagation de maladies : le nettoyage des mangeoires, abreuvoirs... Il est important de **nettoyer les mangeoires régulièrement** pour éviter la **transmission de maladies** par les fientes ou les restes d'aliments. Les mangeoires plateau devront être nettoyées quotidiennement. Pour les mêmes raisons, évitez de répandre la nourriture directement sur le sol et pensez à déplacer votre poste de nourrissage au moins une fois pendant l'hiver.

N'oublions pas de changer l'eau chaque jour, elle est rapidement salie quand les oiseaux se baignent. En hiver quand le gel est là, déposer une pierre préalablement chauffée au four, dans l'abreuvoir. Elle rendra rapidement le point d'eau accessible.

Vous pouvez également ajouter un peu d'eau chauffée pour faire fondre la glace...ou mieux le matin, au réveil, vous cassez la glace, et vous mettez de l'eau propre ...

**Le meilleur endroit pour disposer les mangeoires...**  
Préférez un endroit **abrité des intempéries et plutôt ensoleillé**, bien dégagé, un peu en hauteur, pour que les oiseaux puissent surveiller l'arrivée de prédateurs, mais suffisamment près d'arbres où ils pourront se percher pour attendre leur tour pour se ravitailler...

Sur ce lien, de belles photos des oiseaux de notre région [www.lestrem-nature.org/oiseauxhiver](http://www.lestrem-nature.org/oiseauxhiver)  
À regarder avec les enfants...



Un peu d'imagination...

Même sur un balcon, on peut installer une mangeoire, et un abreuvoir...des fleurs qu'on laisse grainer, voire même un arbuste à baies qui fera le régal des merles rougorges et autre oiseaux...

## Bonne nouvelle !

**Nouvelle victoire de la LPO contre le braconnage et le trafic des oiseaux !** La LPO gagne en Cour de cassation contre les 11 braconniers aux ortolans... une victoire pour cette espèce menacée...**Lire l'article :**

<https://www.lpo.fr/.../nouvelle-victoire-de-la-lpo-contre-le-braconnage-et-le-traffic-des-ortolans>

## ATTENTION, Roberte rabâche

### !!! RAPPEL IMPORTANT

Nourrir les oiseaux est une vraie responsabilité, et ce choix nous oblige à respecter un principe essentiel

- on nourrit chaque jour jusqu'au printemps période où les 1 ères germinations démarrent, ou
- on ne nourrit pas...car en période de froid et de gel, un oiseau le matin va directement sur un lieu de nourrissage connu... si la mangeoire est vide, il peut mourir d'épuisement à en trouver un autre !
- et si l'on doit s'absenter quelques jours, veillons à nous assurer que nos proches accepteront de remplir les mangeoires à notre place...et de changer l'eau des abreuvoirs

## Le saviez-vous ?

- Léonard de Vinci, Albert Einstein, Nikola Tesla, Abraham Lincoln etc... étaient végétariens  
Aujourd'hui, des personnalités connues s'affichent comme étant végétariens ou végétaliens... Steve Jobs, Matt Frazier, Carl Lewis, Pamela Anderson, Aymeric Caron, Emily Deschanel, Nagui Mélanie Laurent et bien d'autres...
- Pourquoi les feuilles des arbres tombent-elles en automne ?  
<https://www.goodplanet.info/video/2018/.../pour-quoi-les-feuilles-tombent-en-automne...>



De nombreux oiseaux, comme les mésanges, installent leur nid dans une cavité : un arbre creux, un trou dans un édifice ou sous un toit...Malheureusement, ces cavités naturelles se raréfient de façon alarmante car les arbres creux sont arrachés, les bâtiments impeccablement rénovés... En France, en seulement 20 ans, les effectifs de nombreuses espèces d'oiseaux ont chuté (-42% pour l'Hirondelle de fenêtre, -57% pour le Gobemouche gris, -14% pour le Moineau domestique). **Même si votre jardin offre des ressources alimentaires suffisantes, il ne présente plus de sites favorables à la nidification.** Page 2