

Contenu des paniers de cette semaine:

Saint-Brice

Petit panier : poireau, carotte, courge, pomme de terre

Grand panier: poireau, carotte, courge, patate douce, radis

Saint-Leu-la-Forêt

Petit panier : poireau, carotte, courge, pomme de terre

Grand panier : poireau, carotte, courge, patate douce, radis

Bouffémont

Petit panier: poireau, carotte, courge, pomme de terre

Grand panier: poireau, carotte, courge, patate douce, radis

Ezanville

Petit panier : poireau, carotte, betterave, pomme de terre, patate douce

Grand panier: poireau, carotte, courge, patate douce, radis

Des nouvelles des champs ou l'histoire de radis partager:

Les radis semblent être très appréciés par nos amies les limaces. Par contre, le canard n'arrive pas à venir à bout de nos gastéropodes gavés aux radis bio de Plaine de Vie. L'idéal serait de lui retrouver des copains coureurs indiens. Pour ceux et celles qui n'auraient pas suivi les aventures des canards de Plaine de Vie, nous avons accueilli 6 canards coureurs indiens, une espèce raffolant des limaces; ils ont malheureusement disparu et il ne reste que le mâle, baptisé René pour les intimes...

Toujours est-il que ces fameux radis sont à priori délicieux, testés et approuvés!

Cupcakes salés à la betterave

- 1 betterave cuite
- 200 g de farine
- 2 oeufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 15 cl de lait
- 75 g de beurre
- 40 g de fromage râpé
- 2 pincées de muscade moulue
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 8 brins de cerfeuil
- 8 brins de persil plat
- Sel, poivre

Préchauffez le four à 200°C (th.7).

Épluchez la betterave, coupez-la en morceaux et mixez-la grossièrement.

Faites fondre le beurre au micro-ondes 20 secondes.

Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Faites un puits, cassez-y les oeufs puis fouettez-les en incorporant peu à peu la farine. Ajoutez le beurre fondu, délayez peu à peu avec le lait puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajoutez la betterave hachée, le fromage, la muscade, 1 c. à café de sel et poivrez. Mélangez sans trop travailler la pâte.

Disposez des caissettes en papier 2 par 2 dans les empreintes d'un moule à muffins. Remplissez-les avec la pâte à la betterave jusqu'au 2/3.

Enfournez 15 minutes puis laissez tiédir.

Préparez le glaçage :

Dans un bol, mélangez le fromage frais avec l'ensemble des herbes hachées. Poivrez et étalez ce glaçage sur les cupcakes.



Photo de la semaine: préparation des paniers jeudi dernier...

Photo prise par Alexis Matelli

Une semaine, un portrait

Les super-espaces verts...

Hélène c'est un peu notre super-héroïne locale à pdv. Sa mission : sauver le monde végétal. Elle est pour cela secondée par une équipe de deux justiciers. Ils ont d'ailleurs souvent leur cape (de pluie) Alexandre et Étienne, qu'on appelle aussi plus communément les encadrants techniques. A eux trois ils vont cisailer, élaguer et débroussailler certains problèmes sociaux, professionnels de nos salariés. Chaque jour, les justiciers de la solidarité par la nature accompagnent des futurs jardiniers à connaître toutes les ficelles (ou brindilles) du métier.



Helene la super-permanente

Vous pouvez la retrouver un jour à faire de la débroussailleuse dans les jardins du château, le lendemain occupée à élaborer un devis sur-mesure et solidaire pour votre jardin, animer une formation pour vous initier à sa passion pour les espaces verts et la nature plus largement. Parfois on découvre qu'elle va même jusqu'à la prison de Nanterre pour former 7 jeunes en détention sur les techniques de Jardinage.

« Les savoirs ne valent que s'ils sont transmis. Les échanges font la richesse des gens » aime à dire Hélène Hugot Demarre, Coordinatrice Technique en Espaces Verts à Plaine de vie

Alexandre

Le super père pépère permanent

Alex c'est la force tranquille qui nous ravit chaque jour avec son humour et sa joie de vivre. Il aime accompagner, former ses salariés à aller dans le bon sens et dans la bonne humeur. Ses compétences techniques en matière d'espaces verts, et ses qualités humaines sont largement appréciées. Il est devenu un peu le parrain de certains en prenant ce rôle paternel qui lui va si bien.

Etienne

L'expert-manent en devenir

Il a commencé en stage à plaine de Vie, étudiant les zones humides. On avait déjà senti son attachement à la cause de l'association par son investissement exemplaire. Il ne savait pas encore qu'il était en train de faire germer son avenir à ce moment-là. La graine était plantée. Lorsqu'il a eu l'opportunité de pouvoir nous rejoindre il n'a pas hésité une seconde pour venir mettre à profit ses aspirations pour la nature et pour l'humain. Silence ça germe...

Les prochains mercredis à PDV

Ateliers du mercredi*

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

Réservations: animation-nature@plainedevie.org

Décembre:

05-12: Atelier cuisine: les couleurs de Noël

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



« Je ne parlerai qu'en présence de mon agenda »

dit un ad-

hérent bénévole 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 €.