



Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont:

Petit panier: tomate cerise, courgette, poivron, courge

Saint-Brice:

Petit panier : tomate cerise, courgette, poivron, courge

Grand panier: tomate, chou, tomate cerise, piment, poivron, courgette, radis, persil

Saint-Leu:

Petit panier : tomate cerise, courgette, poivron, courge

Grand panier : tomate, tomate cerise, piment, oseille, courgette, courge, radis, persil

Ezanville:

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

Grand panier: tomate, tomate cerise, piment, poivron, courgette, pomme de terre, radis

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

Courge un jour, courge toujours...

Le saviez-vous? Le mot « courge » dérive du latin *Cucurbita*, qui a donné d'abord en Français : « gourde », mot apparu au milieu du XIV^e siècle. En effet les courges n'ont été introduites en Europe qu'après les voyages de Christophe Colomb en Amérique, puisque la plupart sont originaires du Nouveau Monde.

Voici le type de courges que vous risquez d'avoir dans votre panier ces prochaines semaines:



*Potiron Rouge Vif
D'Etampes*



Potiron Musquée de Provence



Courge Carat



*Courge
Longue
de Nice*



*Courge
Butternut*



Potimarron Uchiki kuri



*Courge
Shiatsu*

Les prochains mercredis à Plaine de Vie:

Ateliers du mercredi

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

Réservations: animation-nature@plainedevie.org

0139352736

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 de Noël

31-10 : HALLOWEEN A PLAINE DE VIE

DE 14H À 16H
2 EUROS

VIENS AVEC TON BEAU COSTUME
RENCONTRER D'AUTRES MONSTRES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 01.39.35.27.36

RDP AU 42 RUE DU CHEMIN VERT A EZANVILLE animation-nature@plainedevie.org

Focus sur des actions bénévoles:

Pour faire suite à mon dernier article, je voulais valoriser l'action de 3 bénévoles qui ont répondu à un besoin de l'association.

Nous avons été victime d'une dégradation de portes de vestiaires et avec le petit remboursement de notre assurance nous avons pu acheter une porte neuve. Un bénévole s'est proposé pour la pose et avec les éléments encore opérationnels de la 1^{ère}, réparer une seconde porte. C'est durant ce temps de bricolage que nous nous sommes aperçus de l'éparpillement de nos outils et de l'impossibilité de trouver un marteau avec un manche, un tournevis plat et une pince.

C'est là que sont intervenus d'autres bénévoles. L'un a récupéré les marteaux aux manches cassés et nous a rapporté les deux têtes prêtes à être emmanchées avec deux autres têtes bien costaudes. Un nouveau bénévole s'est proposé pour trouver des manches. Il s'est heurté à une impossibilité d'en trouver dans les magasins de bricolages. Il est en cours de recherche pour les commander sur un site ou pour récupérer de vieux manches à section ovale pour les adapter... Il se mobilise et mobilise ses convictions pour, dans le cadre du développement durable et de l'économie circulaire, redonner une seconde vie à ces outils.

Dans le même temps un 3^{ème} bénévole, membre de l'association « L'Union Familiale » d'Ezanville, nous a apporté des outils de leur matériel à vendre. Quel plaisir de recevoir ce petit stock de base. Un grand merci à eux pour ce don.

Nous voici bientôt parés pour les marteaux, mais il nous manque encore principalement des tournevis plats de différentes tailles, des pinces coupantes et des pinces universelles ou multiprises et des clefs plates en 15 pour stocker soit au local soit dans les camions.

Alors n'hésitez pas, si vous souhaitez rejoindre les merveilleux donateurs de l'association et que vous avez eu l'occasion de récupérer en nombre, de tels outils, venez nous les apporter, nous saurons en faire bon usage.

Cécile MENAGER, directrice

Recette de poêlée de poivrons et piments verts:

2 poivrons verts
2 poivrons rouges
10 piments verts
2 gousses d'ail hachées
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre noir du moulin

Lavez et égrainez les poivrons ainsi que les piments. Détaillez les poivrons et les piments en tronçons.

Faites chauffer deux poêles avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans chacune.

Ajoutez les poivrons dans l'une et dans l'autre les piments, répartissez l'ail, salez, poivrez.

Laissez cuire sur feu moyen couvert pendant 30 mn.

Œufs aux tomates et piment vert

4 œufs
½ oignon émincé
1 tomate pelée et coupée en dés
1 petit piment vert coupé en rondelles
2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
Sel, poivre
1 c. à soupe de persil haché
1 c. à soupe de fromage kasserie ou de cheddar doux (facultatif)

Chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon et le piment émincé.

Faire revenir en mélangeant pendant 2-3 minutes.

Ajouter les tomates pelées en coupées en dés tout en brassant continuellement. Laisser cuire pendant 7 à 8 minutes à feu doux et à couvert. Saler et poivrer.

Casser les œufs dans un bol, ou directement dans la poêle comme la chef dans la vidéo. Quand on les verse dans la poêle, on ne veut pas casser les jaunes, sauf si on aime les jaunes cuits; dans ce cas, brouiller les œufs. Saler et poivrer les jaunes.

Faire cuire à feu doux pendant 2 minutes. Ajouter le fromage et faire cuire encore une minute.

Servir directement de la poêle au centre de la table avec d'épaisses tranches de pain.



La Gazette de Roberte...

Comment aider les oiseaux, et la faune sauvage en général à passer l'hiver...

« Venir en aide aux oiseaux relève de la solidarité à l'égard de la biodiversité et sera largement récompensé par le comportement des oiseaux qui s'offriront en spectacle. »

Allain Bougrain-Dubourg, Président de la LPO.

L'automne est là, le froid montre le bout de son nez, bientôt l'hiver... et pourquoi pas donner un coup de main aux oiseaux qui ne vont pas trouver grand chose à se mettre dans le bec ?!

Si nous nourrissons les oiseaux, nous devons respecter quelques règles, en voici une, la plus importante à mon sens...la rigueur ...

Les **nourrir** revient à dire que nous signons une sorte de charte morale avec eux... Et en peu de temps, le miracle s'accomplit... ils sont là, fidèlement...chaque jour...et nous aussi nous serons fidèles à notre engagement, chaque jour... exceptionnellement, on peut installer un distributeur programmable pour remplir une mangeoire...mais toujours s'assurer qu'il fonctionne...

Autres précautions une fois le nourrissage des oiseaux commencé...

Nettoyer régulièrement à l'eau chaude et avec des produits biodégradables les abreuvoirs et mangeoires.

Donner des produits de qualité (graines non traitées)

Nous trouvons ces produits dans nos jardinerie habituelles, également sur le site de la LPO

<http://www.lpo-boutique.com/catalogue/jardin-d-oiseaux/mangeoires/mangeoires-accessoires-entretien/kit-de-nettoyage-pour-mangeoires>

Avant de démarrer le nourrissage des oiseaux, quelques précautions à prendre...

Les merles et les grives aiment les fruits, pommes, poires, fruits secs...les mettre à l'abri d'une haie et/ou dans un endroit où ils peuvent s'envoler facilement si minou arrive... le rouge gorge aime à picorer les pommes l'hiver...faisons de petites réserves pour garnir le jardin au 1 ers frimas...



Pour éviter ça



1. Si notre chat est un « chasseur » invétéré, on peut lui mettre quand il sort, un petit collier élastique (pour éviter qu'il ne se coince dans les buissons) muni d'une clochette. La plupart du temps, les oiseaux apprennent à se méfier...
2. Les mangeoires peuvent devenir les garde – manger de nos minous si nous n'y prenons garde ! Les suspendre à une branche ou les fixer sur des piquets.
3. Le pied doit être lisse et mesurer 1,75 m au moins. Un toit est nécessaire, pour protéger les aliments de la pluie(ou de la neige...)
4. Par sécurité, c'est mieux de placer les mangeoires dans un espace découvert mais proche d'un taillis accessible d'un coup d'aile.
5. Un petit truc, placez un manchon en métal, ou en alu, ou oserais-je le dire ... en plastique autour du pied, il empêchera l'accès aux minous grimpeurs... sur le site de la LPO (ou d'autres) il existe des « stop minous... »
6. Pour le plastique, ne pas en acheter bien sûr, vous avez sûrement une bouteille chez vous, utilisez là pour faire votre montage...



Et n'oublions pas que ...

Pour donner à la faune sauvage un maximum de chances de survivre à l'hiver, outre le nourrissage, oublions de tailler, couper, brûler, ranger le jardin à l'approche de l'hiver...attendons le printemps...

La faune sauvage s'adapte aux saisons tant bien que mal...mais son espace de vie se réduit au fil des jours, des mois, des décennies... urbanisation, bétonisation effrénées

«ôte-toi de là que je m'y mette»

un exemple... avez-vous déjà pensé à ce que deviennent les hérissons qui ont élu domicile là où un immeuble va surgir de terre ??? Alors au moins aidons-les à survivre cet hiver...

Astuces supplémentaires la semaine prochaine pour tenter de les sauver lorsque le béton surgit...

Que vont-ils devenir cet hiver ?

Les grenouilles et crapauds se terrent au fond des mares...



Taupes et vers de terre s'enfoncent sous terre... ainsi qu'une partie des fourmis de la fourmilière



Le hérisson hiberne en général entre novembre et mars, sous un tas de branchages et de feuilles, derrière une tuile posée contre un mur empli de feuilles, sous des pierres, dans un trou dans la terre...

Les escargots hibernent, à l'abri sous une pierre, une tuile, dans le compost ou encore sous les tas d'herbes, de feuilles que nous avons laissés au jardin... après avoir fermé sa coquille hermétiquement ...

L'écureuil n'hiberne pas, il fait des réserves qu'il cache dans son gîte. On peut lui installer une mangeoire, fixé en hauteur contre un arbre, et lui donner des noix, cacahuètes, épis de maïs...



Copain des oiseaux (Broché)
[Guilhem Lesaffre](#) et [Frédérique Vayssières](#) (Illustrateur)
[Allain Bougrain Dubourg](#) (Préfacier)



Pour les grands et les petits, une brochure intitulée « Observer et aider les animaux en hiver » éditée par l' **ASPAS** : *association de protection des animaux sauvages*. <http://aspas-nature.org/aspas/brochures-edition>

Ce livret répond plus dans le détail à toutes nos questions en et nous révèle des faits surprenants : des tourterelles turques nichent en plein hiver, des grenouilles congèlent et dégèlent sans problème, des papillons migrent, et le rouge-gorge voit ses testicules réduits de ... 300 fois en hiver. Les conséquences des activités humaines sont également évoquées : la chasse aux migrants, le réchauffement du climat ou tout simplement le salage des routes. Où observer ceux de l'hiver, et comment leur donner un coup de pouce quand les temps sont rudes ?

De nombreux conseils sont proposés. Un guide pour voir, apprendre, et agir. **Pour recevoir cette brochure (Doc – 15x21 cm – 42 pages couleur – 5 euros)**, il suffit d'en faire la demande écrite à : ASPAS – BP 505 – 26401 CREST CEDEX, avec votre règlement en timbres ou chèque.

Les frais de port sont compris dans le prix des brochures.

visitez les sites : www.especes-menacees.fr ainsi que : www.wwf.fr ou tapez « espèces menacées » sur le net... d'autres sites donnent aussi des infos sur ce sujet

