



Plaine de vie

42 rue du chemin vert,
95460 Ezanville
0139352736



Feuille de Chou n°939



Jeudi 29 novembre 2018

Contenu des paniers de cette semaine:

Saint-Brice

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

Saint-Leu-la-Forêt

Petit panier : patate douce, courge, pomme de terre, poireau, épinard
Grand panier : pomme de terre, courge, carotte, poireau, patate douce, épinard

Bouffémont

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

Ezanville

Petit panier : patate douce, courge, pomme de terre, poireau
Grand panier: pomme de terre, courge, carotte, poireau, patate douce, oseille

Valeur des paniers:

La valeur du panier de base est estimée à 11.10 € et à 15.45 € pour le panier familial.

Recette gâteau à la patate douce

Ingédients

/ pour 10 personnes

- 1.300 kg de patates douces blanches
 - 100 g de farine
 - 4 Œufs
- 250 g de beurre pommade
 - 200 g de sucre
- 2 gousses de vanille

Préparation

1. Préchauffez le four à 170° (thermostat 6-7).
2. Cuissez les patates à la vapeur (coupées en morceaux et épluchées) ou faites-les bouillir (les laisser entières avec la peau). Réduisez-les en purée avec un presse purée ou à la fourchette (n'utilisez pas de mixer ou de Thermomix car la pâte risque de devenir collante).
3. Coupez le beurre en morceaux et l'ajouter à la purée encore chaude. Mélangez bien. Ajoutez ensuite le sucre et les oeufs.
4. Munissez-vous d'un bon couteau et coupez les gousses de vanille en 2 dans le sens de la longueur.
5. Séparez les gousses en 2 et raclez l'intérieur des demi-gousses à l'aide de la lame de votre couteau pour en extraire les graines. Rajoutez les graines à la préparation, coupez finement les gousses et ajoutez-les aussi.
6. Enfin, incorporez la farine et l'anisette / rhum. Badigeonnez le gâteau avec un jaune d'oeuf et prenez une fourchette pour faire le quadrillage qui donne la petite touche traditionnelle.

Enfournez à 170°/180° pendant 20 min, puis baissez la température à 150° pendant 40 min. Laissez refroidir avant de démouler.

« Dans les coulisses de Plaine de Vie » suite : **aujourd'hui, d'autres membres du Conseil d'administration**

Vincent Charlier: Tout nouvel administrateur, il est adhérent de Plaine de Vie depuis 2 ans. Il est Educateur Technique Spécialisé de son métier.

Il est engagé par ailleurs comme Responsable d'équipe ACO (Action Catholique Ouvrière) et Secrétaire de la Chorale « La Lanterne » (Saint Ouen l'Aumône).

Il participe au sein de Plaine de Vie à la commission « stratégie ».

Pâtissier de formation, vous avez pu déguster ses délicieux et très beaux gâteaux lors de la journée porte ouverte et les 20 ans de Plaine de Vie.

Geneviève Joly : Adhérente de Plaine de Vie depuis 4 ans, était chef de service éducatif.

Elle met au service de Plaine de vie ses compétences en mise en place et suivi de projets, ressources humaines, accompagnement des usagers, encadrement FLE. Elle a donné notamment des cours de Français aux salariés durant un trimestre, participe aux commissions « communication » et fiches de poste.

Elle est active par ailleurs à La Croix Rouge où elle donne des cours de Français auprès d'immigrés.

A l'Union Familiale : réception, tri en vue de braderies à destination des personnes démunies.

Engagement syndical et politique.

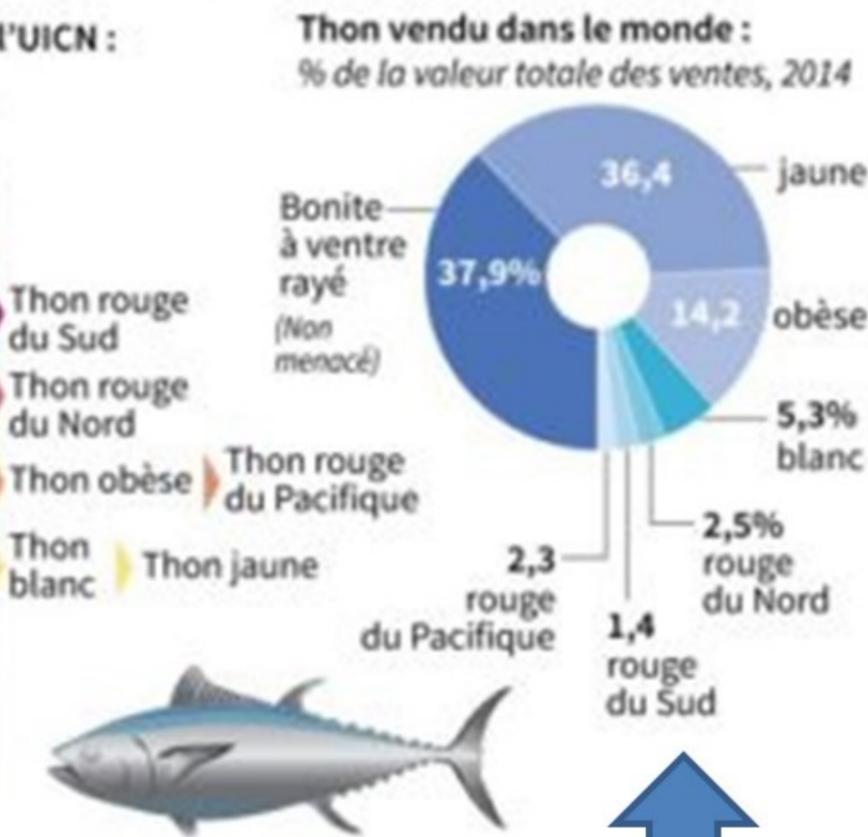


Le déclin massif de la biodiversité menace l'humanité, nous menace, nous devons en être conscients...en la protégeant nous nous protégeons... toutes nos actions ici ou ailleurs ont un impact ailleurs ou ici, vous connaissez « l'effet papillon »...

Six espèces de thon menacées

Classification de l'UICN :

Éteint au niveau mondial
Disparu au niveau régional
En danger critique
En danger
Vulnérable
Quasi menacée
Préoccupation mineure
Données insuffisantes



Source : Union internationale pour la conservation de la nature

AFP

Pas de répit pour le thon obèse dans l'Atlantique

La Commission internationale pour la conservation des thonidés de l'Atlantique (Cicta, Iccat en anglais) a tenu sa 21e réunion extraordinaire en Croatie, à Dubrovnik. Après avoir sauvé le thon rouge, le secteur de la pêche a échoué lundi, à l'issue de difficiles négociations, à prendre des mesures strictes pour préserver une autre espèce, le thon obèse, dans l'Atlantique.

Tous les détails, et d'autres infos : <https://www.goodplanet.info/>



Indonésie : un cachalot retrouvé mort avec 6 kg de plastique dans le ventre

Et si on se lançait un éco-défi pour limiter au maximum notre utilisation de plastique ?

Et si on renonçait à manger les poissons qui sont déjà en voie de disparition ?

A télécharger le guide responsable, de consommation de poisson, : <https://www.greenpeace.fr/poissons-guide-de-consommation-responsable/>

ÉCO CIRQUE
JOSEPH BOUGLIONE
CERTIFIÉ 100% HUMAIN

Avec ce nouveau cirque, Joseph Bouglione crée un véritable séisme en rompant avec la tradition des animaux dans les cirques !

Visiter son site pour en savoir plus :
<https://www.ecocirquebouglione.com/>

Visionner la vidéo de son témoignage :
https://www.youtube.com/watch?v=gA84dEHm_4E

LE RENARD, contrairement à ce que pensent beaucoup de personnes mal informées, ou parfois victimes de certains lobbies, est l'ami des agriculteurs, est **NOTRE AMI**... c'est un chasseur de rongeurs hors pair ... un individu en prélève chaque année plusieurs milliers...avec lui, nul besoin de méthodes barbares, polluantes, pour réguler les populations de ces petites bêtes (si mignonnes d'ailleurs...)

La réputation qu'on lui a faite n'est pas méritée. Victime de la double peine... il est déclaré nuisible et chassable !

Ce double statut lui vaut d'être détruit par... tir, piégeage, enfumage et déterrage, toute l'année.

Des procédés d'une cruauté sans pareil !

Pourtant aujourd'hui il est interdit de la chasser à Paris et les départements de la Petite Couronne, en Corse et en Savoie... Alors... imaginez notre renard, en toute discrétion, qui va se délecter des rats parfois devenus trop envahissants ! Tout comme la fouine, le putois, la chouette et le hibou qui le mettent également à leur menu ! Mais au fait, pourquoi autant de rats, à Paris par exemple

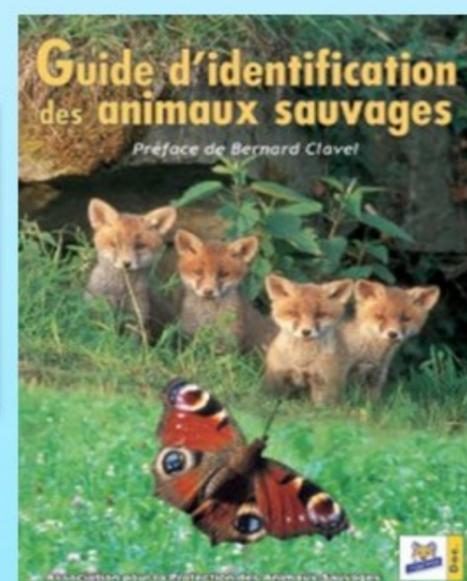
- Nous l'avons introduit en Europe en l'important d'Asie au moyen-âge
- Et il survit dans nos villes grâce à nos déchets gargantuesques ...alors déjà et partout...il nous faut trier mieux, et plus efficacement...et moins gaspiller...

Plus d'infos sur le renard et les services qu'il NOUS rend: <http://www.aspas-nature.org/>



À votre avis, combien il en a dans la gueule ???

De nombreux magazines d'infos sur la biodiversité sur le site de l'ASPAS...



Triste à pleurer... est-ce parce que je suis végétarienne, et ardente défenseuse de la cause animale que j'éprouve autant de peine quand je vois aussi peu de décisions prises pour limiter la souffrance animale, et pour imposer leur respect tout simplement ?

Non contents de les manger, faut-il en plus qu'on leur impose des vies très courtes, trop courtes, et pavées de souffrances et tortures en tous genres ?

Dans la loi alimentation adoptée depuis peu, le bien-être animal n'a pas été porté aux nues...Les poules et les lapins continueront à vivre dans des cages. Les poussins males seront toujours broyés vivants alors qu'on aurait pu utiliser le « sexage in ovo » et en finir avec cette pratique barbare...

Un bébé est un bébé fut-il humain ou animal, il représente la vie !

Pas de limitation des durées de transports des animaux vivants, la loi précédente n'est même pas respectée

Les porcelets seront toujours castrés à vif, les méthodes d'abattage restent épouvantables en générant des souffrances atroces, pas de caméra dans les abattoirs, et les fermes usines ne fermeront pas..

<https://www.ciwf.fr/.../loi-agricole-des-demi-mesures-en-matiere-de-bien-etre-animal>