

Contenu des paniers de cette se-

Saint-Brice

Petit panier: poireau, courge, pomme de terre, bette-rave , chou rave  
Grand panier: poireau, courge, épinard, mâche, betterave

Saint-Leu-la-Forêt

Petit panier: poireau, courge, pomme de terre, bette-rave  
Grand panier: poireau, courge, épinard, mâche, betterave

maine:

Bouffémont

Petit panier: poireau, courge, pomme de terre, bette-rave , chou rave  
Grand panier: poireau, courge, épinard, mâche, betterave

Ezanville

Petit panier: poireau, courge, pomme de terre, bette-rave  
Grand panier: poireau, courge, épinard, mâche, betterave

Valeur des paniers:

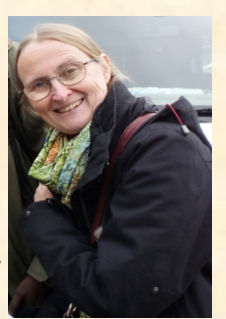
La valeur du panier de base est estimée à 10 € et à 15 € pour le panier familial.

Des nouvelles des champs ou les insectes contre-attaquent:

Actuellement, nos choux subissent une double attaque: Celle des aleurodes, ou petites mouches blanches qui aiment particulièrement les plantes potagères. Une armée de pucerons a aussi été détectée à rôder auprès de nos choux. La solution qui s'offre à nous: le traitement au **savon noir**; il va principalement être efficace sur les larves d'insectes. On l'applique aujourd'hui et nous renouvellerons le te traitement par pulvérisation dans 8 jours. La mouche du poireau: On a également repéré quelques mouches du poireau mais il n'y a rien d'affo-lant. Il n'y a pas vraiment de traitement pour s'en débarrasser malheureusement alors on fait avec la na-ture.

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

**Marie Labaune** : Est adhérente de Plaine de Vie depuis 2000. Orthophoniste de formation elle a travaillé pendant 12 ans pour Tremplin 95 en accompagnement des salariés en insertion profession-nelle sur leur lieu de travail. Elle est depuis 2010 formatrice en « Français Langues Etrangères » (FLE) pour ESSIVAM. Elle donne des cours de Français aux salariés en insertion de Plaine de Vie. Nous l’avons enten-due lors des 20 ans de Plaine de Vie se réjouir des bons résultats obtenus par eux à l’examen du DELF A1. Elle met également régulièrement les mains à la terre sur les terrains.



**Julia Lys** : Adhérente de Plaine de Vie depuis 8 ans, elle était technicienne de Laboratoire hospi-talier. Elle est également productrice d’huile d’olive provenant des oliveraies familiales espagnoles. Vous la voyez souvent le jeudi soir à la distribution des paniers à Ezanville et lors des portes ou-vertes et marché de Noël. Retraitée depuis peu, elle participe aussi à la confection des paniers le jeudi matin et aborde avec beaucoup de plaisir ce moment riche et privilégié d’échange avec les salariés.





# Recette focus sur le vert de poireau!



Pourtant, c'est dans le vert que l'on retrouve la concentration maximale en nutriments essentiels : principalement les **vitamines A (bêta-carotène), B9 (folate) et C**, de précieuses alliées contre le vieillissement cellulaire.

En plus le poireau est **un vrai légume minceur** : il est très peu calorique (30 kcal aux 100 g) tout en étant gorgé de **fibres** qui sont bonnes pour le transit, oui, mais aussi pour la satiété.

**Le poireau nous fait du bien et nous rassasie!**

Comment utiliser le vert de poireau ?

- **Une soupe** : émincez le vert, faites le revenir dans un peu d'huile d'olive avec un oignon, puis ajouter des pommes de terre en cubes, mouillez à l'eau ou au bouillon et laissez cuire 20 minutes avant de mixer. Agrémentez d'un filet de crème, de fromage de chèvre émietté, de noisettes ou pignons torréfiés... comme vous voulez !

- **Une quiche** : blanchissez 5 minutes le vert dans l'eau bouillante salée, puis passez-le à l'eau glacée pour stopper la cuisson et fixer sa belle couleur. Emincez et garnissez-en un fond de tarte. Ajoutez là encore des lardons et/ou du chèvre et/ou d'autres légumes précuits, puis couvrez de l'appareil à quiche avant d'enfourner 30 minutes.

- **Une omelette** : émincez le vert, faites-le revenir à l'huile d'olive quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez-le à votre omelette en cours de cuisson. Il peut sinon terminer dans un gratin, dans un risotto ou dans un plat de pâtes.

- **Une tartinade apéro** : faites-le revenir comme précédemment. Ajoutez 1 cuillerée de purée d'amande (ou de tahini, selon votre goût et le contenu de votre placard), un filet de jus de citron, de l'huile d'olive, sel et poivre. Si vous aimez, un peu d'ail sera le bienvenu. Mixez, c'est prêt.

- **Des tempura** : trempez les verts de poireaux blanchis puis refroidis et bien séchés dans une pâte à tempura. Un plongeon dans un bain de friture à 160°C et on sert sans attendre à l'apéro. Pour les accompagner, le chef propose un petit bol de fromage blanc agrémenté d'échalote et ciboulette ciselées, sel, poivre. Sain, gourmand et délicieux !

- **Une papillote** : blanchissez vos verts entiers 5 bonnes minutes. Stoppez la cuisson à l'eau glacée et séchez-les soigneusement. Enroulez-les tout autour d'un filet de poisson (ou de poulet) préalablement assaisonné, sur toute la longueur. Déposez dans un plat légèrement huilé et enfournez. La chair du poisson (ou du poulet) va se parfumer délicatement de la saveur du poireau, un régal !

Ne jetez pas les radicules !

Les radicules, ce sont les petits cheveux au bout du poireau, ces **petites racines tout emmêlées**. Saviez-vous qu'on pouvait également les manger ? Voilà une idée qui devrait amuser les enfants !

Coupez les radicules en gardant un tout petit bout de blanc pour qu'ils ne se défassent pas. Faites-les tremper **dans l'eau vinaigrée** 15-20 minutes. Changez l'eau et recommencez l'opération. Puis séchez-les soigneusement. Trempez-les rapidement dans la farine et mettez à frire. De quoi apporter du **croustillant** à vos plats... et ça ne coûte rien !



## Les prochains mercredis à PDV

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

Réservations: [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)

**Décembre:**

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



# La gazette de Roberte

## Le petit mot de Roberte...

Noël est une fête que j'aime particulièrement ... même si j'en ai passé quelques-uns seule ou en petit comité, refusant souvent une invitation pour un repas entre amis, ou même en famille... Végétarienne depuis pas mal de temps, j'en ai entendu des propositions aussi perturbantes les unes que les autres ! En voici quelques unes qui dénotent au mieux l'incompréhension, au pire la bêtise voire la méchanceté...

- « tu ne manges pas de viande rouge, mais du poulet ou de la dinde, tu peux ? »
- « tu ne manges pas de viande, je t'ai fait du poisson »
- « C'est Noël, tu pourrais faire une exception. En plus, les enfants ne vont pas comprendre si tu ne manges pas de foie gras, ni de dinde »...
- « et le cri de la carotte et des tomates quand tu les coupes, tu y penses ? »

Devoir simuler un ennui gastrique pour éviter de manger, dissimuler un peu de honte d'être différente... j'ai connu.... Je n'osais pas expliquer les choses franchement, mais aujourd'hui c'est différent... je peux partager un repas avec des personnes qui ne sont pas végétariennes, ni végétaliennes, mais je veux qu'on respecte mes choix. Aussi, j'explique ! Je ne mange pas d'animal mort ! ça ne veut pas dire que je mange des huitres non plus (elles sont vivantes quand on ouvre leur coquille)...

J'ai appris à composer de vrais repas de fête sans viande ni poisson, et j'invite souvent des amis... ils aiment ma cuisine et sont ravis d'avoir découvert une autre façon de s'alimenter...

Concernant les cadeaux, je me prends la tête régulièrement... car j'essaie d'acheter des produits fabriqués en France. Alimentation et le plus possible produits locaux bio de saison... produits de consommation courante français avec une éthique qui cadre avec la mienne... C'est ma façon de vivre au quotidien... c'est une des bases de mon éthique à moi...certes, par ricochet, c'est plus cher. Mais j'achète moins, je garde plus longtemps, et dans ma famille, on nous a appris à ne pas gâcher, à recycler, à donner... bref, et comme vous le savez déjà, ma devise est « tout doit avoir au moins 2 vies »...

J'ai découvert un site qui donne par catégories tous les fabricants français, une vraie mine d'or !  
allez-y !

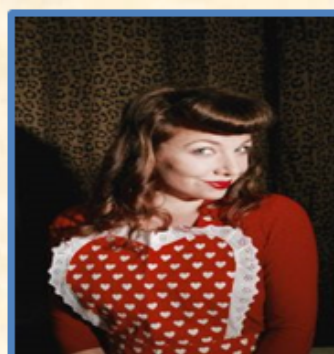
[www.lafabriquehexagonale.com/](http://www.lafabriquehexagonale.com/)

La Fabrique hexagonale est un site Internet d'information, créé en 2008, qui recense et valorise les entreprises qui fabriquent ou font fabriquer en France.

Ces entreprises, plutôt rares, perpétuent les savoir-faire et créent des emplois. Elles contribuent à l'économie locale et aux systèmes de protection sociale. Ce sont elles aussi qui, en privilégiant les circuits courts, préservent notre environnement. Elles font vivre le pays.

La Fabrique hexagonale a été fondée pour :

- faire connaître ces entreprises au grand public et aux médias ;
- informer les consommateurs qui recherchent des produits fabriqués en France ;
- créer une communauté d'entrepreneurs qui partagent les mêmes valeurs.



Eva les petits plats...

Partez à la découverte d'Eva et de ses recettes de cuisine veggie... autre monde pour ceux qui n'ont jamais goûté cette cuisine... Ou pour ceux qui connaissent déjà ou qui sont fans, découvrir d'autres recettes... en plus, elle est trop drôle et ses vidéos nous font toujours passer de supers moments...merci à mon amie Patricia de me l'avoir fait découvrir...

« Je m'appelle Eva Zink, j'ai 29 ans. Je suis née à Marseille mais on peut dire que je suis très méditerranéenne puisque par mes deux parents, j'ai des origines portugaises, italiennes et catalanes. Et ils sont tous deux nés au Maroc. Ça fait donc naturellement de moi une femme très latine, avec un caractère ouvert, romantique et – bien sûr – le pied marin. J'ai fait des études d'art dramatique en intégrant notamment le cours Florent, puis l'Ecole supérieure d'art dramatique de Strasbourg (TNS). A la sortie de l'école, j'ai joué dans le film d'Abd al Malik *qu'Allah bénisse la France*, puis enchaîné des petits boulots avant de me lancer dans une grande aventure auprès de l'association [Sea Shepherd](#). Et c'est de retour sur terre que j'ai décidé de créer une [chaîne Youtube](#) qui propose chaque semaine de courtes vidéos humoristiques de recettes veggies. »  
<https://www.youtube.com/channel/UCFJ56YseZrjMkGJnZRk-cqg>





Un renard peut chaque année à lui seul détruire de 6 000 à 10 000 rongeurs, c'est donc un auxiliaire avéré de l'agriculture ...



**Voici un point d'étape sur le fabuleux projet de l'ASPAS Vercors Vie Sauvage ...**

**Il est encore temps de donner pour aider à finaliser ce projet... faites circuler autour de vous ...**

**ASPAS - Association pour la protection des animaux sauvages 316 637 € collectés**

**Mise à jour du 3 décembre - Un délai supplémentaire pour boucler le budget !**

Plus de 313.000€ collectés, merci ! Voici où nous en sommes dans ce projet : deux nouveaux mécènes viennent de s'engager sur des dons très conséquents mais le budget final de 2,2 millions d'euros n'est malheureusement pas bouclé. Nous avons donc négocié un délai supplémentaire avec le notaire et le vendeur. Il nous reste jusqu'au **18 décembre** pour réunir les 450.000€ manquants pour réaliser l'acquisition de ces 500 ha dans la Drôme, d'où la prolongation de campagne de financement sur HelloAsso.

Nous mettons toutes les chances de notre côté pour faire aboutir ce projet qui suscite une vraie vague d'intérêt et qui fait sens pour préserver la biodiversité. Le nombre de journaux parlant de Vercors Vie Sauvage en est la preuve : Le Monde, 20 minutes, France Bleue, France Culture, RCF, Le Dauphiné, Sud Radio, France Inter, PositivR, Terre Sauvage, Charlie Hebdo...

**Vous pouvez découvrir ici une belle revue de presse sur le projet.**

Nous espérons que cette audience médiatique fasse connaître plus largement ce projet et retienne l'attention d'autres grands mécènes. En attendant, chaque don compte pour que cette Réserve de Vie Sauvage® se concrétise bientôt ! Merci de votre participation et de vos partages

**Mise à jour du 15 novembre - Mille mercis, continuons !**

Un immense merci à toutes les personnes qui croient comme nous en ce projet positif pour préserver la nature et offrir des zones de quiétude aux animaux sauvages. L'enthousiasme suscité par Vercors Vie Sauvage se confirme !

Bien que l'objectif des 250 000€ soit atteint, vous pouvez bien sûr encore participer à ce projet et nous vous y invitons chaleureusement. Le budget final n'est toujours pas bouclé et chaque don compte pour que cette Réserve de Vie Sauvage® voit le jour en 2019 ! Merci de votre participation et de vos partages.

### **Ça bouge chez les créateurs de mode....**

Jean Paul Gaultier, le styliste et grand couturier français a affirmé qu'il allait arrêter d'utiliser des cuirs et de la fourrure dans ses collections.

Quelques uns de ses propos pendant l'émission "Bonsoir !" sur Canal+ : "Il est vrai que la fourrure, souvent, est plus sensuelle, malheureux à dire, que la fausse fourrure. Mais on peut trouver des fausses fourrures, et puis trouver d'autres moyens aussi de se réchauffer. Ça permet peut-être d'aller vers une partie créative qui ne nuira pas ». Il a aussi insisté sur le fait que la manière de tuer les animaux était "absolument déplorable". Les créateurs de mode sont de plus en plus nombreux à abandonner la fourrure animale : Burberry, Chanel, Gucci, Versace, Armani, Coach, Michael Kors, Calvin Klein. En septembre dernier, le British Fashion Council (BFC) a même pris la décision de ne pas utiliser de fourrure à l'occasion de la Fashion Week de Londres. **Oui ça bouge !!!**



Des animaux tués pour leur fourrure, souvent en voie de disparition...

En 2018, un sondage de la Fondation 30 Millions d'Amis a montré que 86 % des Français exigent la fin des élevages d'animaux pour leur fourrure.

