

## ***Contenu des paniers de cette semaine:***

### **Bouffémont:**

Petit panier: pomme de terre, poireau, betterave, topinambour

Grand panier: chou kale, pomme de terre, carotte, poireau, courge, radis

### **Saint-Brice, Saint-Leu et Ezanville**

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

Grand panier: chou kale, pomme de terre, carotte, poireau, courge, radis

***Valeur monétaire des paniers de cette semaine :*** Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 10.20 € et les paniers familiaux à 17.94 €.

Je m'appelle Tommy, je suis né en Guadeloupe et j'ai grandi à Sarcelles.

J'ai 35 ans et lorsque j'ai du temps libre j'aime cuisiner et accompagner mon fils à ses activités (football, taekwendo...).

Si je devais me définir je dirai que je suis quelqu'un prêt à aider mon prochain et à m'investir dans des associations pour aider les autres.

Quand j'étais petit je voulais devenir policier mes idoles étaient Starsky et Hutch mais surtout Niki Larson.

En ce moment j'écoute beaucoup la musique *Testimony* de Kodak Black.

Je suis à Plaine de Vie depuis 6 mois et souvent je m'occupe des espaces verts.

Grace à Plaine de Vie j'ai acquis de nouvelles connaissances concernant les outils, le maraîchage, la plantation de graines... J'ai développé mes compétences et j'ai appris à travailler en équipe.

C'est une association où il y a une bonne équipe et une bonne entente donc l'intégration à été facile.



## **LE MOT DE LA PRÉSIDENTE:**

Chers adhérents,

Plaine de Vie a 20 ans. C'est une belle jeunesse pour une association, c'est aussi l'occasion de faire le point et de regarder vers l'avenir pour la faire perdurer.

Comme l'a bien dit Tatiana dans les 2 dernières feuilles de chou :

Un grand MERCI à tous ceux et celles qui de près ou de loin ont contribué à faire avancer la grande machine de Plaine de Vie.

Chaque année, nous sommes soumis à quelques épreuves mais nous sommes toujours là, prêts à faire face à toutes les embûches et à répondre à notre mission principale: l'insertion de personnes en difficulté sociale et professionnelle.

En 2018, nous avons fait face à de nombreux départs dans l'équipe des encadrants, mais cela est normal et c'est la vie. Manon, Laury, Jérémy, Belarmino, Virginie, Renaud, nous ont quitté pour de nouvelles aventures. De nouvelles énergies nous ont rejointes et se sont intégrées à l'équipe, dont vous avez pu voir les photos dans l'organigramme : Julie, Sofia, Alexandre, Etienne, Clément, Meral, Alexis. Nous sommes fiers que tous ces jeunes puissent se faire une expérience professionnelle et conviviale au sein de Plaine de Vie que nous espérons la plus longue possible et que l'équipe se reconstitue dans une bonne ambiance.

Pour envisager sereinement notre avenir, nous sommes toujours à la recherche de locaux plus grands. Nous avons eu 2 pistes prometteuses en 2018, mais qui pour l'instant sont au point mort. Nous espérons que nous pourrions déboucher sur une solution pérenne en 2019. Nous allons suivre la mise en place du plan Pauvreté initié par le gouvernement, qui devrait financer plus de postes en insertion en Ile de France. Par contre, nous manquons toujours de subventions pour le fonctionnement de l'association. Après le changement de mandature, la politique de soutien à l'insertion de la Région Ile de France a changé, nous avons dû nous adresser aux fonds sociaux européens, mais les subventions sont versées avec deux ans de retard.

Nous avons donc plus que jamais besoin de vous, de votre fidélité et de votre soutien au projet social de Plaine de Vie. Nous sommes agréés Agriculture biologique. Les habitudes alimentaires changent, et nous ressentons de plus en plus le besoin de manger des produits sains, dépourvus de pesticides.

Votre jardin est à refaire, vos arbres à tailler, vous ne savez pas comment vous y prendre ? nous sommes là.

Vous êtes donc indispensables, nous sommes heureux de vous rencontrer tous les jeudis, de pouvoir échanger avec vous, de promouvoir ce lien social indispensable lors des moments clés de Plaine de vie et au quotidien.

Un grand MERCI aussi aux équipes encadrantes, aux maraîchers, aux équipes d'espaces verts, à l'équipe permanente du bureau, aux membres du conseil d'Administration, et aux bénévoles, qui chacun avec leurs talents, font vivre Plaine de Vie.

Je vous souhaite à chacun et à vos familles une belle année 2019, riche de belles rencontres et de beaux moments de partage, de fraternité, de solidarité, signes d'espérance en un monde meilleur.

Brigitte Beaumanoir

Présidente de Plaine de Vie

## Léo, le jardinier

Il était une fois un jardin. Dans ce jardin, il y a Léo le jardinier. Il perd un peu la tête en ce moment car il croit entendre les légumes se parler entre eux. Saurez-vous retrouver les expressions en bouchant les trous?

Derrière la haie, il entend dire: j'en ai ras le bol de faire le ... toute la journée, c'est pas une vie de légume ça! On me plante l'été et je dois attendre jusqu'à ce qu'il fasse vraiment froid pour être finalement réduit en tronçons et mangé en vinaigrette!

Estime-toi heureux, je vais bientôt être arraché, car c'est la fin des ...!

-Vraiment? Eh bien moi, je suis peut-être toute petite mais tout le monde m'adore!

-Il faut toujours qu'elle ramène sa ... celle-là!

Plus loin, Léo entend:

-Je crois que je suis amoureux.

-Encore? Mais quel cœur d'.... celui-ci!

-Je n'y peux rien, dit-il en rougissant comme une ...., elle est trop ... et a toujours la ....

-Qui est amoureux de qui? Demande un autre, deux rangs plus loin.

-Euh je ne crois pas que cela te concerne alors occupe toi de tes...

-En tout cas, en parlant d'amour, je crois que notre jardinier a le béguin en ce moment.

-Ah oui? Et comment tu sais ça? Je te connais toi, tu es le pro pour nous raconter des ...

Léo n'en croyait pas ses oreilles (en forme de ...), soit les légumes échangeaient vraiment, soit il devenait complètement fou! C'est vrai qu'en ce moment il avait la tête ailleurs, peut-on dire qu'il avait la tête dans les ...; une jardinière lui avait demandé du travail. Depuis, il n'était plus obligé de faire tout le travail tout seul et pour la première fois, il se sentait proche de quelqu'un. En plus elle était si jolie.

### *Gratin de topinambour*

- 800 g de topinambour
- 60 g de gruyère
- 50 g de crème fraîche
- 1 verre de lait
- 30 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- muscade
- sel, poivre



Pour réaliser cette recette de gratin de topinambours au gruyère, préchauffez le four à thermostat 6 (180°C) puis beurrez un moule à gratin.

Faites cuire les topinambours non épluchés 10 min dans 2 L d'eau bouillante. Pendant ce temps, pelez et émincez l'ail. Égouttez les topinambours, épluchez-les et coupez-les en rondelles. Répartissez-les dans le plat à gratin, puis parsemez d'ail.

Dans un saladier, fouettez la crème fraîche avec le verre de lait, le sel, le poivre et un peu de muscade. Versez sur les topinambours et recouvrez l'ensemble de gruyère. Disposez quelques morceaux de beurre sur le gratin. Enfourez durant 30 min.