



Contenu des paniers de cette semaine:

Petit panier: poireau, courge, caviar de courgette, pomme de terre
 Grand panier: poireau, topinambour, courge, caviar de courgette, chou pointu, salade, chou rave

Appel aux dons:

Nous sommes à la recherche de matériel en tous genres:

- pulvérisateurs vides
- grosses marmites qui ne vous servent plus
- des vieux livres sur l'herboristerie, les plantes, le jardin...
- petits instruments (xylophones, timbales, vieilles guitares...)
- Grands bocaux de conserves pour macérations
- petits contenants cosmétiques : anciens pots de crème, petites fioles...
- pinceaux pâtes de lapin
- une balance pour la pesée
- maniques

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 10.86 € et les paniers familiaux à 18.40 €.

Le saviez-vous?

Chaque lundi matin de 10h à 12h, les salariés ont 2h de formation collective sur des sujets très variés. Cela peut être un atelier, une sortie, une ouverture sur la culture, l'environnement, la consommation responsable, la santé, l'éducation civique... A titre d'exemple, ils ont eu l'an dernier, des ateliers pour savoir lire une fiche de paye et un contrat de travail, une introduction à l'alimentation et à l'importance de bien se nourrir, des modules sur la biodiversité, la visite du centre de tri à Sarcelles...Toutes ces formations ou informations sont dispensées par des bénévoles. Il s'agit donc de trouver environ 45 formations sur l'année. Si vous aussi êtes intéressé(e) par vous investir dans ce type de mission, sachez que c'est possible. Quelques adhérents ont déjà participé et ont adoré! Julia va bientôt venir présenter son exploitation d'oliviers (huile que vous avez forcément goûté un jeudi après-midi pendant la distribution.

Je m'appelle Carla, je suis né et j'ai grandi au Portugal.

J'ai 39ans et lorsque j'ai du temps libre j'aime faire des sorties avec mes enfants et danser

Si je devais me définir en un mot j'utiliserais le terme "liberté"

Quand j'étais petite je voulais devenir médecin et mon était Tom Sawyer

J'écoute Celine Dion et Lara Fabian mais aussi des chansons de mon pays comme "Ze'espanol", une musique du cap vert

Aujourd'hui je suis à Plaine de Vie depuis presque deux ans et souvent je m'occupe de maraichage, de la plantation et de la récolte et occasionnellement je suis en espace vert.

Plaine de vie m'a apportée beaucoup de choses, j'ai appris à communiquer, j'ai pu prendre des cours, j'ai appris les métiers du maraichage. Plaine de Vie m'a servi dans ma vie personnelle.



Animations Nature 2019
 De Plaine de Vie

Inscription: 01.39.35.27.36
 animation-nature@plainedevie.org
 Horaires: 14h-16h
 Tarif: 2 € par foyer

Month	Date	Activity
Janvier	9 janvier	Atelier jardin: Tressage au jardin
	16 janvier	Atelier cuisine: Recettes hivernales
Février	6 février	Atelier jardin: Le jardin se refait une beauté!
	20 février	Atelier cuisine: Les semis peuvent commencer
Mars	13 février	Cuisine de saison!
	13 mars	Atelier cuisine: Découverte de spécialités espagnoles
	20 mars	Le printemps s'installe au jardin
	27 mars	Atelier découverte: Fabrication de cosmétiques naturels

Partenaires des animations:

Cake salé à la courge et au gruyère et aux herbes de Provence

400 g de purée de courge
100 g de farine
10 cl de lait
3 œufs
100 g de gruyère râpé
Poivre
Sel
Muscade
Herbes de Provence

Dans un saladier, battre le beurre fondu avec les œufs. Ajouter alors la purée de courge, le lait et la farine. Bien mélanger. Introduire le gruyère. Ajouter les herbes de Provence. Bien mélanger, assaisonner.
Graisser un moule à cake et y verser la préparation. Faire cuire environ 45 min à thermostat 8 (250°C).
Manger tiède ou froid accompagné d'une salade.

Cette recette est originale, facile et a beaucoup de succès. La purée de citrouille se fait simplement en faisant cuire des dés de citrouille à l'eau ou à la vapeur. La citrouille est cuite quand une lame de couteau rentre sans problème dans la pulpe. Pour toutes les recettes où il faut de la purée de citrouille, il faut absolument l'égoutter le plus possible.

J'y ai ajouté des herbes de Provence qui se marient très bien avec l'ensemble et qui rappellent un peu le goût du soleil.

Chaussons aux poireaux

250 g de pâte feuilletée
6 poireaux
1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de farine
200 g d'edam
3 cuillères à soupe de crème
30 g de beurre
1 pincée de curry
Poivre
Sel

Rincez plusieurs fois les Poireaux. Coupez-les en rondelles.

Faites fondre doucement le beurre dans une sauteuse.

Placez-y les poireaux. Ajoutez 4 c à soupe d'eau. Salez et poivrez.

Laissez cuire sur feu doux 7 à 8mn, en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.

Préchauffez le four sur thermostat 7 (210°C).

Délayez la farine dans la crème. Versez-la sur les poireaux.

Ajoutez l'édam grossièrement râpé. Assaisonnez de curry.

Corrigez l'assaisonnement en sel ou poivre si nécessaire.

Mélangez bien et laissez refroidir.

Déroulez la pâte feuilletée sur le plan de travail et, en vous servant d'un grand bol retourné, puis découpez-y 4 disques. Répartissez-y les poireaux.

Repliez les disques en deux pour former des chaussons.

Humectez légèrement les bols et rincez-les pour les souder.

Badigeonnez la surface des chaussons du jaune d'œuf battu avec une c à soupe d'eau. Placez-les sur la plaque à pâtisserie.

Glissez-les au four et laissez les cuire 15mn environ, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés.

Servez chaud. Accompagné d'une salade de saison.

NB: pour la cuisson, intercalez le papier sulfurisé, qui enveloppe la pâte feuilletée, entre les chaussons et la plaque.

VACANCES NATURE: DECOUVRIR L'ART AU JARDIN

Lundi 25/02



Fresque murale

Mardi 26/02



Tissages de décorations pour le jardin

Mercredi 27/02



Apprenti musicien:
fabrication d'un mur musical

Jeudi 28/02



Land art : créations végétales



Vendredi 01/03



Après-midi poétique:
contes, histoires participatives et balade d'inspiration

Inscription obligatoire
01.39.35.27.36
animation-nature@plainedevie.org
42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

14h00-16h30
15€ par famille et par jour ou
50 € par famille et par semaine
(goûter inclus chaque jour)

FONDATION
GROUPERATP
Mettre vos projets en mouvement

Fondation Lemarchand
*pour l'Équilibre entre les Hommes et la Terre
Sous l'égide de la Fondation de France

Plaine de vie
Cherchez la solution