



### Contenu des paniers de cette semaine:

**Bouffémont - Saint-Brice - Saint-Leu - Ezanville:**

Petit panier: poireau, courge, topinambour, salade

Grand panier: poireau, topinambour, courge, radis, pomme de terre, salade



### 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 9.80 € et les paniers familiaux à 17.90 €.

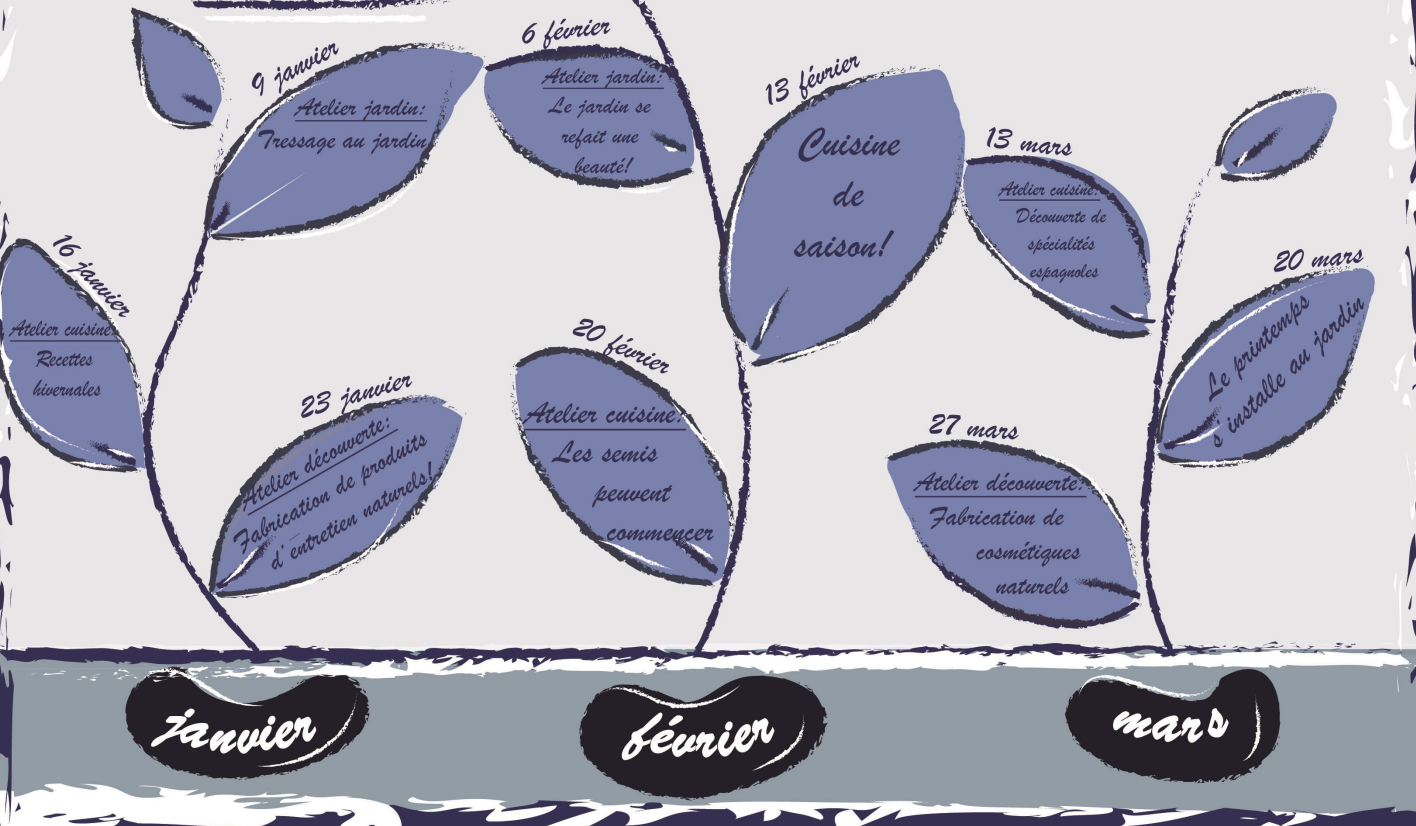
### Le saviez-vous?

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. Merci de nous contacter si vous souhaitez participer à l'aventure humaine du lundi matin. Tatiana, du réseau des adhérents

### Animations Nature 2019

De Plaine de Vie

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



### APPEL AUX DONS

Nous sommes à la recherche de matériel en tous genres:

- une bétonnière
- 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
- des maniques

Merci d'avance !!





## TEXTE À TROU

Je m'appelle Kenan, je suis né et j'ai grandi en Turquie. Aujourd'hui j'habite dans le Val d'Oise.

J'ai 57 ans et quand j'ai du temps libre j'aime m'occuper de mon jardin et de ma famille.

Si je devais me définir rapidement je dirai que je suis quelqu'un qui peut s'énerver vite mais que cela reste très rare.

Quand j'étais petit je voulais travailler dans le textile, et mon idole était mon père.

J'écoute beaucoup de musique turque, et orientale plus largement.

Aujourd'hui je suis à Plaine de Vie depuis 1 an et demi et l'association m'a apporté beaucoup de chose, j'ai appris à m'occuper de la terre... A plaine de vie on me fait confiance, en me laissant livrer les paniers.



## *Rösti de topinambour (pour deux personnes)*

**Vous aurez besoin de : 5 topinambours, 1/2 échalote, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de farine, poivre et sel**

- Eplucher et râper les topinambours
- Peler et hacher finement l'échalote
- Casser l'œuf dans un saladier, le battre et ajouter l'échalote, les topinambours râpés et la farine . Bien mélanger.
- Saler et poivrer
- Faire des petites galettes (röstis) et les mettre à cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive
- Laisser cuire à feu doux 10mn de chaque côté.

## 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 GROUPE RATP  
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