



Contenu des paniers de cette semaine:

Panier de base: poireau, pomme de terre, courge, caviar de courgette

Panier familial: épinard, mesclun, oseille, mâche, poireau, pomme de terre

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 10.75 € et les paniers familiaux à 18.50 €.

Une semaine, un portrait

Interview de Clément, chef de cultures par Tatiana, agente de développement solidaire:

Tatiana: Cela fait 4 mois que tu es arrivé à Plaine de Vie. Tes impressions depuis ton arrivée?

Clément: Il y a une bonne ambiance, une bonne équipe et de nombreux challenges à relever.

Tatiana: Pour avoir travaillé en maraîchage à ton compte par le passé, avais-tu imaginé ce qui se passait à la plaine?

Clément: Si je dois comparer, je dirais que l'effet de groupe est motivant pour tout le monde; j'aime la dynamique effervescente que le groupe peut donner.

Cela demande néanmoins plus d'organisation mais pour un effet optimal.

Tatiana: Quelle est la tâche que tu aimes le plus dans ton métier?

Clément: Le désherbage manuel

Tatiana: Qu'aimerais-tu mettre en place dans une association où les moyens seraient illimités?

Clément: Mon rêve serait d'installer une pépinière en verre

A Plaine de Vie, dans un avenir plus ou moins proche, mon but est de faire du maraîchage sur sol vivant., c'est-à-dire, faire en sorte que le sol ne soit pas un simple support de culture mais un écosystème à lui tout seul. On travaille de moins en moins le sol, de fait on a moins besoin d'apport d'engrais, il y a moins de maladies, moins d'arrosage aussi.

Tatiana: C'est quoi ton légume préféré?

Clément: la tomate Gregory Altaï, une variété ancienne qui donne de gros fruits violets.

Tatiana: Peux-tu nous dire ce qui pousse actuellement sur les terrains?

Clément: Il reste des poireaux bien sûr, les pomme de terres et carottes primeurs, les salades, les jeunes pousses. En pépinière, nous avons semé tous les légumes d'été (tomates, courgettes, poivrons, aubergines, concombres...). Bientôt nous les planterons pour nos futures belles récoltes.



ATELIERS FORMATIONS PARNATURE 2019

VENDREDI 29 MARS: LA TAILLE DES ARBUSTES A FLORAISON ESTIVALE

VENDREDI 12 AVRIL: LA TAILLE DES ARBUSTES A FLORAISON PRINTANIERE

VENDREDI 10 MAI: ENTREtenir SON JARDIN EN ZERO PHYTO

VENDREDI 18 OCTOBRE: PREPARER SON JARDIN POUR L'HIVER

Lieu: Association Plaine de Vie
42 rue du chemin vert
95460 Ezanville

Horaires: de 14h à 17h

Coût: 30 € par personne

Inscriptions:
formation.parnature@gmail.com
01.39.35.27.36



Recherche de matériel:

-Sardines de camping!!!



Les ateliers du moi(s):

Mercredi 20 mars: atelier jardin : l'arrivée du printemps: 2 €/foyer

Mercredi 27 mars : Atelier découverte ; je crée mes propres cosmétiques: 5 €/foyer (donation suggérée pour l'achat des matières premières)

Sur inscription au 01 39 35 27 36 ou par mail: animation-nature@plainedevie.org

Cookies salés aux tomates séchées et au chorizo

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 15 g de tomate séchée
- 20 g de chorizo
- 75 g de farine T55
- 30 g de parmesan
- 1 cuillère à soupe de noisettes en poudre
- 1 œuf
- 40 g beurre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de levure chimique

Préchauffez le four à 210°C (thermostat7). Coupez les tomates séchées et le chorizo en petits morceaux. Mélangez la farine, la poudre de noisette, la levure, le sel et le parmesan. Ajoutez l'œuf, le beurre pommade, puis les autres ingrédients. Façonnez les cookies. Disposez-les sur une plaque recouverte d'un papier cuisson. Enfournez et faites cuire 8 à 10 minutes. Sortez les cookies du four et laissez refroidir

Empanaditas de poireaux

Cuisson : 20 min

Ingrédients :

- 3 poireaux
- De la feta
- 1 pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf

Préparation des poireaux

Lavez soigneusement et émincez le poireau.

Mettez-le à fondre dans une casserole avec un fond d'eau et couvrez. Laissez cuire jusqu'à ce que le poireau soit fondant, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Quand c'est cuit, ajoutez la feta et remuez bien.

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7)

Montage

Prélevez des ronds dans la pâte feuilletée à l'aide d'emporte-pièces.

Posez une cuillerée de fondue de poireau de manière à recouvrir la moitié d'un rond de pâte. Badigeonnez les bords avec du jaune d'œuf et refermez le rond en forme de croissant.

Appuyez bien sur les bords pour les sceller. Faites la même chose avec le reste de fondue de poireau et de pâte feuilletée.

Cuisson

Posez les empanaditas sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les pour environ 20 minutes. Laissez reposer quelques minutes à la sortie du four puis dégustez

Tortilla

Cuisson : 20 min

Ingrédient pour 4 personnes :

- 10 œufs
- 1 oignon
- Pomme de terre (2 ou 3, de taille moyenne)
- Huile
- Poivre
- Sel

Herbes de Provence (facultatif)

Battez les œufs en omelette dans un saladier en ajoutant le sel, le poivre et les herbes de Provence.

Coupez l'oignon en fines lamelles, les pommes de terre en carrés et réservez.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle, lorsque l'huile est chaude y faire cuire les pommes de terre à feu doux et les dorer en fin de cuisson (vérifier avec la pointe d'une fourchette) à feu moyen.

Ajoutez et faites rissoler les oignons.

Verser les œufs battus en omelette sur la poêle.

Retournez l'omelette comme vous pouvez sur l'autre face (soit à l'aide d'une assiette, soit en la découpant en quatre morceaux et en les retournant avec une spatule) et cuisez-la.

Cette omelette se déguste aussi bien chaude que froide.

Pasteles ibericos

Cuisson : 3 min

Ingrédient pour 5 personnes :

- 4 œufs
- 1/4 verre de sucre
- 1/2 kg de farine
- 1/4 verre d'huile
- 3/4 sachet de levure
- Sel
- Lait demi-écrémé

Mélanger la farine avec la levure le sucre et un peu de sel, sur le plan de travail.

Faire un trou, et mettre les œufs entier dedans, l'huile et l'anis.

Pétrir. Si la pâte est trop dur à pétrir, ajouter un petit peu de lait. Pétrir énergiquement. Découper en morceau la pâte, et repétrir. Laisser reposer un peu la pâte

Pour préparer les formes, prendre des petites boulettes, les rouler entre les mains pour en faire des fils épais, et rattaché les deux bout pour en faire un rond.

Une fois toute la pâte transformé en rond, remplir une poêle d'huile.

Plonger les ronds quand l'huile est très chaude. Ne pas trop en mettre car les formes gonflent. Recouvrir entièrement de sucre après avoir absorber le maximum d'huile dans du sopalin.

Sangria sans alcool

Ingrédient pour 6 personnes :

- 2 bouteilles de jus de raisin rouge
- 1 bouteille de Limonade
- le jus de 3 citrons
- 3 oranges
- 3 pêches (fraîches ou au sirop)
- 1 zeste de citron



Cette action est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion. » 2014-2020

42, rue du Chemin Vert 95460 EZANVILLE

Tél : 01.39.35.27.36 / Fax : 01.39.35.20.37

SIRET 420 796 815 00025 – APE 011 3Z

www.wlainedevie.org

contact@plainedevie.org

Cette opération est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel « Emploi Insertion » 2014-2020

Mesdames, Messieurs les adhérents de Plaine de Vie, vous êtes convoqués à l'Assemblée générale Extraordinaire de l'Association qui aura lieu

Jeudi 11 avril 2019 de 20h30 à 21h

A la salle des cèdres

1, rue du Maréchal Joffre, 95330 Domont

Ordre du jour :

Modification des statuts

Suivie de l'Assemblée Générale ordinaire

Jeudi 11 Avril 2019 de 21 h à 23 h au même endroit

Ordre du jour :

1. Présentation du plan de culture par Clément, chef de culture.
 2. Rapport d'activité présenté par la directrice.
 3. Rapport financier présenté par la trésorière. Intervention du commissaire aux comptes.
 4. Rapport moral présenté par la Présidente.
 5. Questions diverses.
- Les élections au Conseil d'administration.

La réunion se terminera autour du verre de l'amitié. Les volontaires qui voudront nous faire goûter leurs spécialités salées ou sucrées seront les bienvenus !

N'oubliez pas que ce jour-là, seront élus les représentants des adhérents de Plaine de Vie au conseil d'administration. Si vous êtes candidats, présentez-votre candidature dès maintenant auprès du siège de l'association

Votre présence à cette Assemblée Générale est pour nous un soutien, aussi, en cas d'empêchement, donnez un pouvoir à la personne de votre choix en remplissant le formulaire ci-dessous.

La Présidente, Brigitte BEAUMANOIR

M. Mme.....

J'assisterai à l'Assemblée Générale extraordinaire : oui non

J'assisterai à l'Assemblée Générale ordinaire : oui non

Je souhaite être candidat(e) au Conseil d'Administration : oui non

Je donne pouvoir à M. Mme Pour me représenter à l'Assemblée Générale ordinaire et extraordinaire de Plaine de Vie du 11 avril 2019

Fait à Le

Signature :