



Plaine de vie

42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville

01.39.35.27.36 mail: adherents@plainedevie.org

www.plainedevie.org



Facebook: Plaine de Vie Ezanville

Feuille de Phou n°957

Jeudi 4 avril 2019



Contenu des paniers de cette semaine:

Petits paniers Bouffémont : poireau, oseille, salade, blette, mesclun

Petits paniers Saint-Brice et Saint-Leu : poireau, oseille, salade, radis, mesclun

Petits paniers Ezanville: poireau, salade, blette, radis

Grands paniers :mesclun, poireau, oseille, salade, blette, épinard

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 10.34 € et les paniers familiaux à 17. 30 €.

Une semaine, un portrait:

Je m'appelle Abdilahi et j'ai 34 ans. Je suis né et j'ai grandi en Somalie, aujourd'hui j'habite à Montigny.

Lorsque j'ai du temps libre j'aime faire du sport, de la gymnastique et j'aime les voyages.

Si je devais me définir en quelques mots je dirais que je suis timide et que je suis quelqu'un qui ne parle pas beaucoup.

Quand j'étais petit j'ai d'abord fait une école coranique et je voulais ensuite travailler dans le bâtiment. Mes idoles sont ma mère et mon fils, qui est âgé de 12 ans.

Je suis à Plaine de Vie depuis Décembre et je suis au maraichage. Après Plaine de Vie j'aimerais devenir cariste.



Concours photo:

Avez-vous déjà participé au célèbre et immanquable concours photo annuel de Plaine de Vie? Amateur ou vrai pro, avec ou sans réflexes, ne manquez pas de participer à notre concours photo qui se déroulera le 25 mai à l'occasion des portes ouvertes de Plaine de Vie.

Le thème de cette année : "Nature en mouvement"

La photo devra être imprimée en couleurs en format A4. La taille de la photo sera d'environ de 2000x3000 pixels. Un commentaire de 2 lignes maximum peut être inscrit au dos ainsi que :

- Les nom et prénom du participant
- L'adresse postale et le n° de téléphone du participant
- L'email du participant Les images ne respectant pas ces critères seront éliminées.

La date limite de dépôt au siège de l'association sera le 17 mai 2019.

Le gagnant recevra un lot le jour de la manifestation après le tirage au sort.

Merci pour votre participation !

Tatiana, du réseau des adhérents

Premières courgettes plantées et paillées sous la serre...et bientôt dans vos paniers...



Cotyledon (jeunes pousses) de concombre



ATELIERS FORMATIONS PARNATURE 2019

VENDREDI 29 MARS: LA TAILLE DES ARBUSTES A FLORAISON ESTIVALE

VENDREDI 12 AVRIL: LA TAILLE DES ARBUSTES A FLORAISON PRINTANIÈRE

VENDREDI 10 MAI: ENTRETIEN 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

Plaine de vie
Cultiver la solidarité

N'hésitez pas à nous solliciter pour tout besoin spécifique en formation

Vacances nature: devenir un apprenti jardinier

Du 23 au 26 avril 2019 !

Vendredi 26 avril: Créations printanières

Jeudi 25 avril: Les plantes par les sens

Mercredi 24 avril : Prends-en de la graine!

Mardi 23 avril : Le sol : Un monde parallèle à découvrir!

Des expériences sous nos pieds!

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
60 € par famille et par semaine

Les Mercredis d'Avril 2019

3 avril: Atelier jardin: les Plantes tinctoriales

10 avril: Atelier découverte: L'Herboristerie

17 avril: Atelier jardin: les plantes médicinales

Inscription:
animation-nature@plainedevie.org

Participation libre (minimum 2 €)

01.39.35.27.36 R.DV: 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville www.plainedevie.org

La recette de la semaine: le déodorant maison (testé pendant l'atelier création de cosmétiques naturels)

- 20 grammes d’huile de coco
- 20 grammes de beurre de
 - karité
- 20 grammes de bicarbonate
 - de soude
- 10 grammes de fécule de maïs
- 8 gouttes d’huile essentielle de
 - lavande
- 4 grammes de cire végétale



Faire fondre la cire, l’huile de coco, le beurre de karité, le bicarbonate de soude et le fécule de maïs dans un récipient au bain-marie.
Ajouter ensuite les huiles essentielles et remuer.

Verser le tout dans le bocal de votre choix que vous aurez stérilisé au préalable.
Et voilà !

C’est *blette* comme chou!

Apparue sur les rives de la Méditerranée, la blette (également nommée bette) est **consommée depuis l’Antiquité**. Si sa culture s’est réduite depuis le début du XX^e siècle, elle n’en reste pas moins ap-préciée, pour sa **savoir douce et sa texture fondante** et on la trouve sur la plupart des marchés. Ce légume très méridional est un délicieux accompagnement qui peut être cuisiné de multiples façons, sans compter qu’il concentre quantité de **vertus nutritionnelles**.

· La blette est consommée principalement cuite, à la vapeur ou à la poêle. Sa chair prend alors une **texture fondante en bouche** et constitue un délicieux accompagnement.

Très pauvre en calories, la blette n’en est pas moins **riche en vitamines et nutriments** essentiels. Rapide à préparer et facile à accommoder, intégrez la blette dans votre alimentation au quotidien pour **bénéficier de ses atouts nutritionnels**.

Avant de cuire les blettes, détachez leur peau fibreuse, peu agréable en bouche. Pour cela :

- rincez consciencieusement les légumes sous l’eau et séchez-les. Utilisez un panier à salade pour égoutter convenablement les feuilles ;
- **séparez les côtes des feuilles**, qui ne réclament pas le même temps de cuisson ;
- brisez les côtes de blette en deux à la main ;
- tirez sur la peau d’un côté, puis de l’autre, pour supprimer les fibres.

Les modes de cuisson

Crue, la blette a une saveur terreuse, un peu particulière ; de ce fait, elle est le plus souvent consommée cuite (les amateurs de betterave crue aimeront cependant la blette crue).
Repères pour la cuisson des blettes :

- **10 min à l’autocuiseur**, pour les côtes coupées en tronçon (ou 5 min seulement pour les feuilles) ;
 - **15 min à l’eau bouillante**, citronnée et additionnée de deux cuillères à soupe de farine pour éviter qu’elles ne s’oxydent ;
 - **De 5 à 7 min au micro-ondes**, uniquement pour les feuilles, dans un fond d’eau additionné d’une noisette de beurre ou d’un filet d’huile d’olive.
- Après cette cuisson, faites-les revenir quelques instants dans du beurre** pour faire ressortir le goût des blettes.

Mariages et assortiments

Utilisez le vert comme le blanc des blettes pour cuisiner des plats délicieux et gourmands.



Avec les **feuilles de blette**, préparez :

- **des gnocchis**, mélangés avec de la semoule et un peu d’huile d’olive ;
 - **une omelette ou une farce**, délicatement parfumée par un hachis de feuilles de blette ;
 - **une aumônière**, que vous farcirez d’un mélange de viande ou de poisson, et de légumes.
- Les **côtes de blette** seront **délicieuses** :

- **en gratin, avec de la béchamel ou une sauce tomate , des échalotes et un peu de parmesan râpé ;**
- **sautées à la poêle** avec des petits lardons, puis mijotées dans un peu de bouillon de viande ou de légume ;
- **en quiche ou en tarte ;**
- **en soupe ;**

en salade, une fois les côtes cuites à l’eau, relevées d’huile d’olive, de citron et d’ail ;
en tourte sucrée même, comme à Nice, avec des pignons, des raisins secs, des pommes, de la poudre d’amande, des œufs et de la cassonade.

- .4 feuilles (et côtes) de blette
- 3 pommes de terre cuites
- 4 œufs
- 100 g de farine
- 1 échalote
- 1 gousse d’ail
- 40 cl de crème liquide
- Sel et poivre
- 4 c à s d’huile d’olive
- Chapelure

1. Laver les blettes. Oter les plus grosses fibres des côtes puis ciseler finement côtes et feuilles. Faire cuire les blettes à la vapeur 10 à 15 minutes (ou à l’eau bouillante salée, auquel cas les essorer soigneusement en fin de cuisson). Laisser bien égoutter.
 2. Peler puis écraser les pommes de terre en purée.
 3. Casser 3 œufs dans un saladier. Ajouter la farine, l’échalote et l’ail hachés et la crème liquide. Saler, poivrer. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
 4. Ajouter les blettes et les pommes de terre écrasées. Bien mélanger à nouveau.
 5. Dans une assiette creuse, casser un œuf puis le battre en omelette à la fourchette. Dans une autre verser la chapelure.
 6. Former des galettes avec la préparation aux blettes puis les passer successivement dans l’œuf battu puis dans la chapelure (l’œuf fera adhérer la chapelure aux galettes).
 7. Faire chauffer l’huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire dorer les galettes 4 à 5 minutes sur chaque face (il se peut que vous ayez à faire plusieurs « services », auquel cas, ajouter un peu d’huile dans la poêle ; pour qu’elles soient bien dorées, les galettes doivent toujours être en contact avec un fond d’huile).
- En fin de cuisson déposer les galettes sur du papier absorbant pour éliminer un éventuel surplus de gras. Servir accompagnées d’une salade verte.



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 ordinaire de l’Association qui aura lieu

Jeudi 11 avril 2019 de 20h30 à 22h30

A la salle des cèdres

1, rue du Maréchal Joffre, 95330 Domont

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.

Suivie de l’Assemblée Générale Extraordinaire

Jeudi 11 Avril 2019 de 22h30 à 23h au même endroit

Ordre du jour :

Modification des statuts

(Le projet de nouveaux statuts est consultable à l’association ou sur simple demande par mail.)

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 ordinaire : oui non

J’assisterai à l’Assemblée Générale extraordinaire : 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 :