



Contenu des paniers de cette semaine:

- Petit panier: Carotte, chou rave, concombre, pomme de terre nouvelle, ciboulette
- Grand panier **Saint-Brice/Bouffémont** : fève, concombre, navet, tomate cerise, courgette, ciboulette
- Grand panier **Saint-Leu/Ezanville**: fève, concombre, navet, tomate, radis, courgette, ciboulette

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 10.45 € et les paniers familiaux à 21.10 €.

Salade de chou-rave, carotte et pomme

- 1 petit chou-rave
- 1 carotte
- 1 pomme
- 1 citron
- 1 càs de sirop d'agave ou un peu de miel
- 2 càs d'huile d'olive
- sel et poivre
- 1 càs de graines de votre choix

Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette.

Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe.

Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette.

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le sirop d'agave. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja...

Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais...

-Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines.

Des nouveaux adhérents pour la belle saison?!

Nous sommes à la recherche de nouveaux adhérents! La belle saison approche et avec elle la profusion de légumes d'été! Aussi, augmentons-nous la capacité de nos adhérents! Si vous connaissez des gens autour de vous souhaitant à la fois bien se nourrir et soutenir un projet social qui a du sens, Plaine de Vie est fait pour eux ! Alors n'hésitez pas à faire passer le message autour de vous ou mieux, lorsque vous venez chercher votre panier, faites-vous accompagner! Les amis de nos adhérents sont nos amis et ce sera un plaisir de les accueillir et leur faire découvrir PDV :)

Quels avantages à être adhérent? Je consomme bio, je mange local, de saison et je participe au projet social de réinsertion ! Que des avantages en somme!

Sur le départ pour la découverte de la baie du Mont Saint-Michel!

Il y a comme un air de vacances à Plaine de Vie cette semaine à l'idée de partir prochainement prendre le bon air de Normandie. Mamadou, Abdalah, Amara, Uddin, Ahmed, Abdirahman, Jean-Marc sont prêts à partir sur les chemins mouvants du Mont Saint-Michel. Après 3 mois de préparation collective les jeudis midis, on se retrouver aujourd'hui pour les derniers préparatifs.

Au programme, nous avons prévu de visiter l'atelier du cuivre à Villedieu-les-Poêles, une cidrerie, l'usine de la marée motrice de la Rance (pour voir comment fonctionne le système des marées), rencontrer une association d'insertion, faire la traversée de la baie commentée, visiter le Mont Saint-Michel (cela va sans dire), faire du char à voile, de l'accrobranche, et prendre le train marin pour connaître tout des parcs à huitres. Vaste programme non?

Pour ce qui est des financements, nous avons réussi à collecter 2955 € via le crowdfunding et l'agence ANCV et la MSA nous financent également une partie du voyage dans la mesure où cela représente un projet pédagogique qui vise à « partir pour rebondir »

Si vous n'avez pas participé et que vous souhaitez le faire, il est encore temps! Il reste 10 petits jours alors n'hésitez plus!

Je rappelle que les dons sont déductibles des impôts à hauteur de 66% (ce qui n'est pas négligeable. Par exemple, un don de 50 € ne coûte en réalité que 17 €, un don de 100 €, seulement 34 €...

Enfin, si vous ne souhaitez pas donner, vous est-il possible de partager à vos connaissances? Cela nous serait d'une grande aide!

Pour lire tout le projet, merci de cliquer sur le lien suivant:

<https://www.helloasso.com/associations/plaine%20de%20vie/collectes/voyage-solidaire-au-mont-saint-michel>

Merci d'avance pour votre soutien!

Solidairement, Tatiana, du réseau des adhérents



VACANCES NATURE DU 22 AU 26 JUILLET 2019

Les vacances nature à Plaine de Vie! Du 22 au 26 juillet, les enfants vont pouvoir se défouler en compagnie de Sofia, l'animatrice nature hors pair, autour de la thématique des légumes. Chaque jour, une approche riche et variée sur le thème de prédilection avec des temps de jardinage. Une belle occasion de profiter de l'été au jardin pédagogique.

Un goûter est inclus chaque jour.

Convient aux enfants de 4 à 12 ans

15 € par enfant et par jour ou 50 € par famille pour la semaine

Inscription obligatoire sur animation-nature@plainedevie.org ou par téléphone au 01 39 35 27 36

Temps jardinage tous les jours!

Jour 1: la chasse aux légumes!

Jour 2: les légumes sous toutes les coutures! Place à la transformation!

Jour 3: Gourmands, gourmandes, à vos fourchettes, l'heure de la dégustation a sonné!

Jour 4: Amis artistes, découvrez la teinture végétale

Jour 5: Foire aux légumes! Petits jeux en pagaille

Vacances Nature : Les secrets des Fruits et Légumes
Du lundi 22 juillet au vendredi 26 juillet

Gôter inclus chaque après-midi!

Rdv: 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville

Inscription obligatoire Pour enfants de 4 à 12 ans 01.39.35.27.36 animation-nature@plainedevie.org

14h00-16h30 15€ par famille et par jour ou 50€ par famille et par semaine

Et encore plein de jeux ludiques autour du monde végétal!

Fondation Lemarchand Plaine de vie

L'Oréal et Plaine de Vie, une aventure citoyenne depuis des années!

La journée du mardi 25 mai a été marquée par la venue des collaborateurs de L'Oréal, à l'occasion de leur journée Citizen Day.

Cela fait 10 ans que L'Oréal participe à cette opération qui vise à vivre une journée citoyenne au sein d'une association. Ils étaient 13 à nous prêter main forte sur des tâches diverses et variées.

Bilan de la journée : les toilettes sèches lasurées, 6 bacs en bois de palettes construits, 70 manches d'outils peints en blanc, 4400 plants de poireaux habillés, le portail repeint.

Une belle avancée sur des tâches qui prennent du temps à l'association en plus des autres chantiers!

Merci à tous les participants pour avoir contribué au bien être de l'association!

Tatiana, du réseau des adhérents

