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 Chou n°970

Jeudi 4 juillet 2019

CERTIFIE 100% NATURE LOCAL

Contenu des paniers de cette semaine:

Petit paniers : Pomme de terre nouvelle, concombre, rhubarbe, ciboulette, tomate

Grand paniers : Pomme de terre nouvelle, concombre, courgette, rhubarbe, aubergines, fèves (Ezanville et Bouffémont), radis (Saint Leu et Saint Brice) et carotte (Saint Leu et Saint Brice).

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 11€ et les paniers familiaux de Saint Brice et Saint Leu à 22€ et ceux de Bouffémont et Ezanville à 18,5€

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, faîtes-vous accompagner! Les amis de nos adhérents sont nos amis et ce sera un plaisir de les accueillir et leur faire découvrir PDV :)

Recette du tzatziki

Commencez par rapper un concombre après l'avoir éplucher. Faite le ensuite égoutter en le salant légèrement. Lorsque celui-ci aura rejeter toute l'eau vous pouvez le mélanger au yogourt Grec (ou turc) de préférence. Rajouter de l'huile d'olive, du sel et du vinaigre selon votre convenance. Toutefois il convient de mettre beaucoup d'huile et une ou deux cuillère de vinaigre. Ajoutez ensuite de l'ail encore une fois selon votre convenance, mais le tzatziki se mange très aillé. Mélangez le tout et laissez reposer toute la nuit pour le manger frais le lendemain. Lorsque vous le servirez vous pouvez ajouter un filet huile et le saupoudrer d'origan. En Grèce tous les plats sont servis en même temps, vous pouvez donc manger le tzatziki de la sorte, ou bien simplement en entré ou en accompagnement. Bonne dégustation !

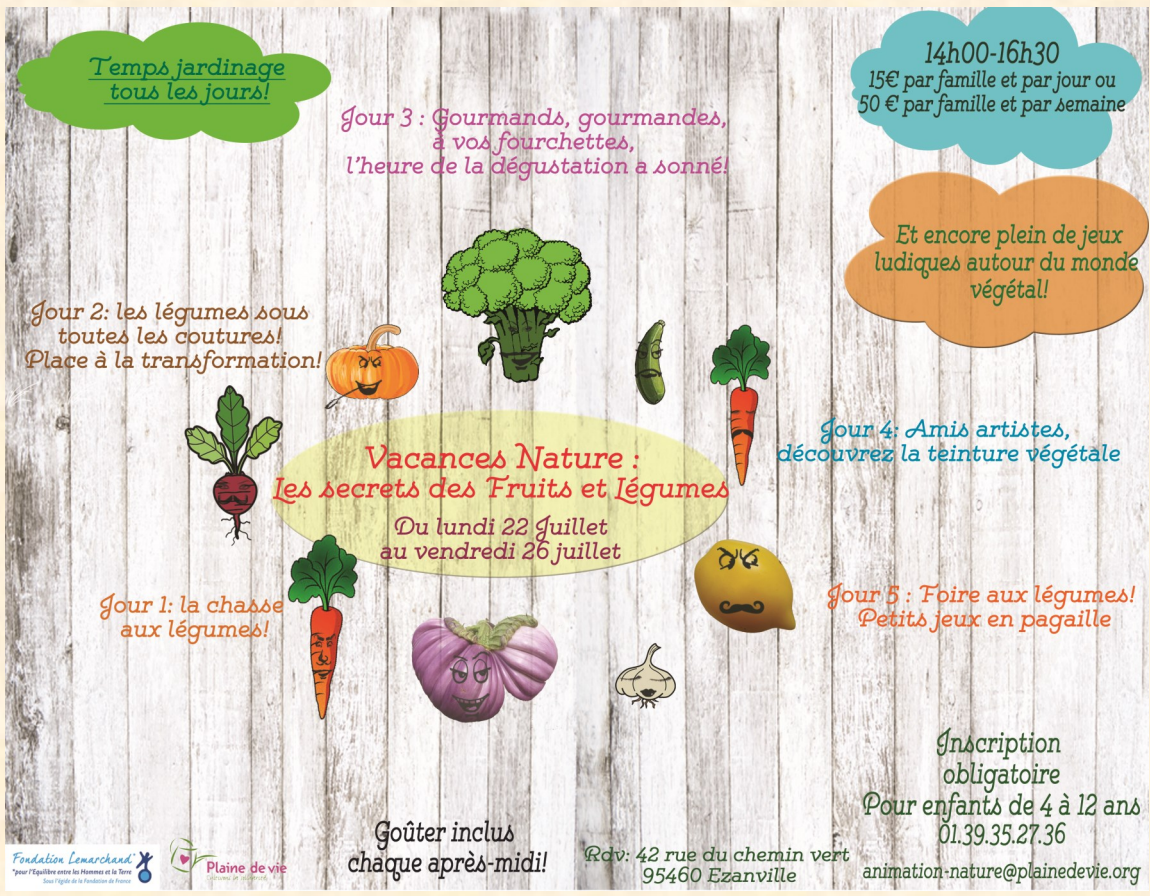
VACANCES NATURE DU 22 AU 26 JUILLET 2019

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



Fin du Service civique

Chers lecteurs de la feuille de chou, il y a huit mois je m'étais présenté à vous en faisant des rimes. Aujourd'hui la boucle est bouclée, mon service civique s'achève et je n'aurais pas assez des 20 consonnes et 6 voyelles qui sont à ma dispositions, pour vous dire combien ces huit mois ont été formidable pour moi.

J'ai troqué mes vêtements (auxquels j'attache tant d'importance) contre des gants de jardinage troués et des chaussures de sécurité trop grandes et pas vraiment à mon gout pour ne rien vous cacher. Durant ces huit mois j'ai eu froid, j'ai eu chaud, j'ai transpiré et j'ai même saigné. Tout ça pour vous dire que je me suis mis en difficulté, j'ai essayé de sortir de ma zone de confort et c'est hors de celle-ci que j'ai le plus appris.

J'ai découvert l'univers associatif, l'insertion professionnelle, mais aussi le maraichage et les espaces verts, j'ai eu l'honneur de participer à la feuille de chou et aux ateliers du mercredi, j'ai cuisiné, j'ai fais des gâteaux, j'ai distribué les paniers, j'ai fait des photos, des vidéos, des montages. Pour combler mon départ et le vide que je vais laisser, vous pourrez en tant qu'adhérents, me remplacer par les aubergines, courgettes et autres légumes estivaux, qui commencent à sortir de terre. La saison des brocolis est finie. Je remercie les adhérents, les bénévoles, et tous les salariés de l'association. J'ai fait au mieux pour rendre tout ce que tous ces gens m'ont donné et j'espère avoir été à la hauteur.

Plaine de Vie est pleine de rêves et je souhaite à toutes les personnes que j'ai côtoyé d'arriver en bon état au bout des leurs.

Recherche de bénévoles pour tenir le stand de Plaine de Vie, le dimanche 15 septembre au forum des associations de Sarcelles

Toute l'équipe de Plaine de Vie souhaite adresser un grand merci aux adhérents pour avoir patienter durant ce mois de Juin pendant lequel les paniers furent quelques peu léger. L'opulence va reprendre doucement le dessus. Le soleil fait son travail et les aubergines, les tomates, les poivrons et autre concombre sortent enfin de terre !