

JEUDI 12 DÉCEMBRE 2019

La feuille de chou n°993

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

01.39.35.27.36



CONTENU DU PANIER

Paniers de base à Bouffémont : carotte, pomme de terre, poireau, courge

Paniers de base à saint-Brice : carotte, pomme de terre, poireau, courge, mâche

Paniers de base à Saint-Leu: carotte, pomme de terre, poireau; courge, mesclun

Paniers de base à Ezanville: carotte, pomme de terre, poireau, courge

Paniers de base chez Chimex: carotte, pomme de terre, poireau, courge, mâche

Paniers familiaux Bouffémont: carotte, pomme de terre, poireau, courge, radis botte, mesclun, mâche

Paniers familiaux Saint-Brice: carotte, pomme de terre, poireau, courge, radis botte, mesclun, mâche

Paniers familiaux Saint-Leu: carotte, pomme de terre, poireau, courge, radis botte, mesclun, mâche

Paniers familiaux Ezanville : carotte, pomme de terre, poireau, courge, radis botte, mesclun, mâche

Challenge de fin d'année! De la place pour de nouveaux adhérents!

Chaque année, des adhérents partent pour diverses raisons. En début d'année, nous sommes donc à la recherche de nouveaux adhérents, consom'acteurs.

Le challenge de fin d'année: **Je parraine un adhérent aux paniers : je gagne un jus de pommes de Plaine de Vie**

Vous n'êtes pas sans savoir qu'il est possible d'être adhérent sans pour autant bénéficier de paniers. Aussi, une cinquantaine d'adhérents sont nos adhérents "sans paniers". Cela leur permet de venir quand bon leur semble, soit pour faire un peu de bénévolat soit pour acheter au détail...

Pour ceux et celles qui ne souhaitent pas renouveler leur adhésion aux paniers pour l'année prochaine, mais continuer à compter parmi les adhérents, qui croient en notre projet, vous pouvez participer en cliquant sur le lien suivant:
<https://www.helloasso.com/associations/plaine-de-vie/formulaires/1> Je vous rappelle que chaque don est déductible des impôts à 66%.

D'avance, nous vous remercions pour votre générosité!

Tatiana, du réseau des adhérents

Le guide du parfait adhérent:

Un petit rappel pour finir une année et en commencer une autre... Chers adhérents, Afin que cette nouvelle année d'abonnement aux paniers de légumes se fasse dans les meilleures conditions, voici un petit rappel sur son mode de fonctionnement.

Règlement des paniers. Pour les adhérents qui paient par chèque, l'abonnement est à régler en début de mois, trimestre ou semestre. Pour ceux qui optent pour le prélèvement automatique, celui-ci s'effectue autour du 15 du mois. 45 paniers dans l'année. Attention, l'abonnement que vous payez vaut pour 45 paniers. Comme Plaine de Vie distribue des paniers chaque semaine sans exception (soit 52 semaines par an), c'est à l'adhérent d'être vigilant et de bien annuler 7 paniers dans l'année, aux dates qu'il souhaite. Si vous souhaitez plus de 45 paniers, cela est possible mais il faudra régler à l'association les paniers pris en supplément (ex. : aucun panier annulé ==> 52 paniers consommés dans l'année ==> 7 paniers à régler en plus).

Annulation des paniers: Si vous souhaitez annuler le panier d'une semaine, il vous suffit de nous prévenir (par mail ou en remplissant la feuille des vacances, le lundi maximum avant le jeudi de la distribution sinon nous ne pourrons pas le prendre en compte).

Résiliation de votre abonnement: Tous les nouveaux adhérents s'engagent pour une durée d'un an. Ensuite, si vous souhaitez stopper votre abonnement en cours d'année, il vous faudra annoncer cet arrêt au minimum un mois à l'avance par écrit. Le renouvellement l'année suivante se fait automatiquement, si aucun courrier de résiliation n'est envoyé, l'association considérera que l'abonnement est reconduit.

Les paniers: Nous livrons les légumes dans des paniers en plastique empilables. Chaque adhérent doit venir récupérer ses légumes avec son sac personnel car nous ne prêtons plus les paniers suite à la disparition de nombre d'entre eux.

La valeur des paniers: Cette valeur est lissée sur l'année, certains paniers étant beaucoup plus riches en légumes que d'autres. Il ne faut donc pas s'étonner si parfois des paniers paraissent un peu plus vides que d'autres, il faut être patient car les paniers des semaines suivantes seront davantage garnis. Nous vous donnerons un récapitulatif de la valeur des paniers distribués en 2019 dans la feuille de chou de la semaine prochaine.

La cotisation: Plaine de Vie est une association à but non lucratif régie par la loi 1901. Donc, pour pouvoir bénéficier de ses avantages (et notamment des paniers de légumes) il faut en être adhérent, comme dans toute autre association. La cotisation à Plaine de Vie pour l'année 2020 est de 40€. Merci de bien penser à nous régler la cotisation au mois de janvier ainsi que les paniers supplémentaires pris en 2019. Pour ceux qui ont opté pour le prélèvement automatique la cotisation sera prélevée en janvier en même temps que le règlement des paniers de légumes. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou si vous souhaitez faire remonter des remarques sur les paniers.

Tatiana, du réseau des adhérents



• *Quel est votre âge ?*

35 ans

• *Où êtes-vous née ?*

Coimbra (Portugal)

• *Quel est votre fleur préférée ?*

L'oiseau du paradis

• *Qu'aimez-vous (nourriture, activité...) ?*

Faire des sorties avec les enfants, lire, les huiles essentielles

• *Qu'est-ce que vous lisez en ce moment ?*

« Lettre de la princesse palatine »

• *Que souhaitez-vous faire après Plaine de vie ?*

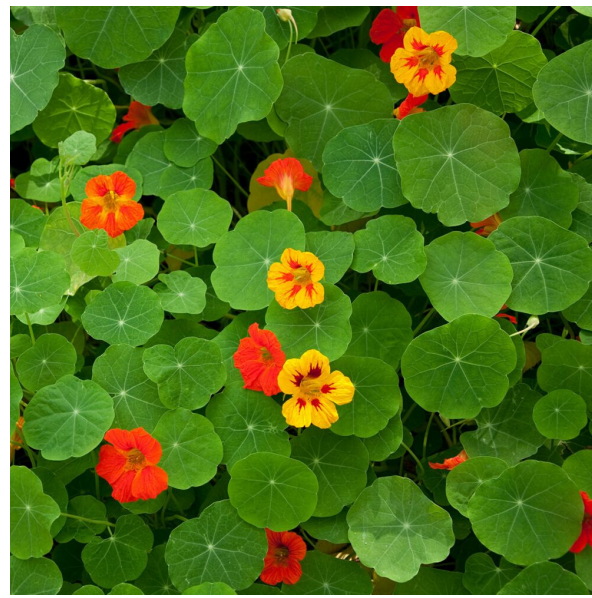
Je ne sais pas mais j'aimerais d'abord essayer de travailler en espace vert pour avoir plus de connaissance et pour voir ce qui me plaît vraiment

Portrait de salarié:

CLAUDIA



La capucine (*Tropaeolum majus*)



A la fois ornementale, comestible, et médicinale, c'est une plante aux multiples facettes. Elle est originaire des Andes où la plante fraîche servait à désinfecter et cicatriser les blessures.

A l'ère précolombienne, cette plante était aussi consommée comme épices et dans les salades. Aujourd'hui on peut la trouver dans les jardins du monde entier.

Ce sont ses jeunes pousses, ses feuilles fraîches, ses fleurs épanouies ou en boutons que l'on peut consommer.

En tant que plantes médicinales, elle est traditionnellement utilisée pour traiter le système respiratoire, notamment en cas de bronchite et d'inflammation respiratoire, en facilitant l'expectoration des muqueuses des voies. Ses feuilles contiennent des molécules qui libèrent des dérivés sulfurés à action antibiotique. Cette substance va venir bloquer la multiplication des champignons et des bactéries. Ainsi, la capucine aura aussi un effet sur le système urinaire !

En utilisation externe, elle permet de soulager les démangeaisons, les coups de soleil et brûlures superficielles ainsi que les douleurs musculaires légères.

A la saveur piquante, la capucine peut facilement être intégrée fraîche dans vos préparations culinaires. Ces boutons peuvent aussi être conservés dans du vinaigre pour être consommé à la manière des câpres. Facile à cultiver, la capucine peut être semée en pleine terre ou en pot. Elle fleurira de juin à octobre.

Elle peut être rampante ou grimpante, elle présentera alors plusieurs intérêts pour les jardiniers : couvrir le sol ou ornementer une barrière. Il faut aussi savoir que les pucerons adorent aussi la capucine (ce qui peut être intéressant pour les éloigner de vos autres cultures potagères) et ces derniers eux plaisent aux coccinelles grandes consommatrices de pucerons ! Cela fait de la capucine, une grande alliée.

Cette plante présente aussi des précautions d'emplois, ainsi ne pas l'utiliser en cas d'ulcère digestif, ou maladies rénales, ainsi que chez les enfants en bas âges. Consultez toujours un médecin avant d'utiliser une plante en traitement.

Sources :

ELISABETH TROTIGNON. Le petit livre des plantes médicinales. Chêne, 2013. 171 pages.

CAROLE SLINKER. 200 plantes qui guérissent. Larousse, 2015. 448 pages.

WOLFGANG HENSEL. 350 plantes médicinales. Les indispensables Delachaux, 2008. 256 pages.