



Contenu des paniers de cette semaine:

- Paniers de base à Bouffémont : courge, salade, tomate, tomate cerise
- Paniers de base à saint-Brice : courge, salade, tomate, radis, aubergine, tomate cerise
- Paniers de base à Saint-Leu: Courge, salade, tomate, poivron, tomate cerise
- Paniers de base à Ezanville: courge, salade, tomate, céleri branche, mesclun
- Paniers de base chez Chimex: courge, salade, tomate, radis, tomate cerise
- Paniers familiaux : courge, salade, tomate, radis, épinard, aubergine

Valeur monétaire des paniers de cette semaine : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à 11.35 € et les paniers familiaux à 18.35 €.

Chroniques "les P'tites herbes" : Vu au jardin pédagogique :

La verveine citronnelle

La verveine citronnelle, grand classique des plantes aromatiques, présente de nombreuses vertus. Attention à ne pas la confondre avec sa cousine Verveine Officinale avec laquelle elle est assez différente en terme de goût et de propriétés. Appelée parfois aussi simplement citronnelle, il ne faut pas la confondre avec la citronnelle des indes ni la mélisse !

La verveine citronnelle, aussi appelée verveine odorante, a un goût délicieux et rafraichissant, qui fait d'elle une bonne alliée pour atténuer le goût de certains mélanges d'infusion qui pourrait être désagréable au goût.

Comme de nombreuses plantes aromatiques, la verveine citronnelle a des propriétés digestives intéressantes. Grâce à ses propriétés carminatives, elle permet de réduire les ballonnements et les gaz. Préparer en infusion elle est aussi neuroprotectrice, c'est-à-dire qu'elle « protégera notre environnement cérébral contre les dommages provoqués par le vieillissement ou par les substances toxiques de notre environnement ». De plus c'est une plante qui permet de calmer l'anxiété, les troubles du sommeil (insomnie légères), ainsi que la tachycardie.



Vous pouvez la cultiver au jardin, elle s'y plaira très bien, en particulier en période de chaleur ! En effet c'est une plante qui nous vient d'Amérique du Sud, elle aime ainsi les endroits ensoleillés. Arrivé l'hiver, elle ne tolère pas très bien les faibles températures. Vous pouvez la cultiver en pot et l'installer en intérieur dès que les températures descendent en dessous de 0 .

C'est une plante qui, à priori, ne présente pas de contre-indication, alors n'hésitez pas !

Sources :

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

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

VERVEINE CITRONNELLE (ALOYSIA CITRIODORA). Par Christophe Bernard. [En ligne]. ALTHEA PROVENCE, 19 septembre 2019. [consulté le 14 octobre 2019].

Disponible sur : <https://www.altheaprovence.com/verveine-citronnelle-aloyisia-citriodora-calmante-digestive-antioxydante/>

Le mot de la volontaire

Nous sommes à la recherche de petits lots afin de préparer le calendrier de l'avent en ce début décembre ! Tous vos objets inutilisés et en bon état sont les bienvenus.

Sofia, notre animatrice nature recherche des petits paniers en osier pour ses créations. Si vous en avez qui ne vous servent plus, n'hésitez pas à nous les apporter! Merci d'avance!

Il reste des places pour les vacances nature de la semaine prochaine! Tous les après-midis, Sofia vous entraîne dans son jardin et vous initie au paysagisme. Un programme riche et varié!

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

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

Goûter inclus chaque jour!

VACANCES NATURE
À PLAINE DE VIE

**APPRENTI PAYSAGISTE :
LE JARDIN COMME LIEU
DE CRÉATION**

Du 21 au 26 octobre 2019 de 14h00 à 16h30!
Goûter inclus!

- Lundi : À vos outils ! Aménageons un jardin d'ombre
- Mardi : À vos pinceaux ! Continuons la fresque murale
- Mercredi : À vos pelles ! Plantons quelques fruitiers
- Jeudi : À votre imagination ! Créons un jardin miniature part 1
- Vendredi : A votre imagination ! Créons un jardin miniature part 2

Sur inscription uniquement!
01.39.35.27.36
animation-nature@plainedevie.org
15 € par jour et par famille
50 € la semaine par famille



LE PORTRAIT DE

GEBON

32 ans



Née au Bengladesh



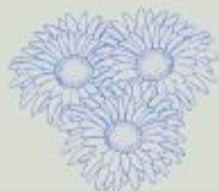
Son film préféré est :
La complainte du sentier, réalisé
par Satyajit Ray



Elle aime :
- La couture
- Le voyage
- Le jardinage



Ses chansons préférés sont :
- Happy, de Pharell William
- L'hymne national



Elle aime toutes les fleurs !



Elle est en maraîchage

Atelier cuisine

La châtaigne à l'honneur

2 €

Mercredi 30 octobre de 14h à 16h00

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