

# La feuille de chou n°986

42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



## CONTENU DU PANIER

**Paniers de base à Bouffémont :** Pomme de terre, tomates, tomate cerise, poivron courge

**Paniers de base à saint-Brice :** Pomme de terre, tomates, tomate cerise, céleri branche, poivron, salad

**Paniers de base à Ezanville:** Pomme de terre, tomates, tomate cerise, poivron, courge

**Paniers de base chez Chimex:** Pomme de terre, tomates, tomate cerise, courgette, poivron, salad

**Paniers familiaux :** Pomme de terre, betterave, tomate cerise, céleri branche, poivron, aubergine, basilic



## CHRONIQUE "LES PTITES HERBES... VU AU JARDIN PÉDAGOGIQUE: L'ORTIE (URTICA DIOICA)

Très présente en bord de chemins, dans les lisières, l'ortie dioïque, aussi appelé l'ortie commune est partout ! Souvent considérée comme adventice (mauvaise herbe), elle présente de nombreuses propriétés thérapeutiques. Certaines personnes en sèment même volontairement ! A la fois, médicinale et alimentaire, l'ortie aura plusieurs atouts sur votre santé !

Ses feuilles peuvent être utilisées en infusion pour leurs propriétés détoxifiantes. En effet les minéraux présents dans la plante vont agir comme tampon pour éliminer les déchets acides de votre organisme. Grâce à ses propriétés diurétiques, l'ortie permet d'éliminer aussi certaines toxines au

niveau des reins. Elle aura alors aussi un effet contre les troubles urinaires et de la prostate.

Vous pourrez l'associé à une autre plante détoxifiantes comme le pissenlit ou le romarin qui viendront stimuler d'autres organes d'élimination, pour une action pour complète.

L'ortie est aussi une plante aux propriétés intéressantes pour les douleurs articulaires et notamment celles liées à l'arthrose. Son action reminéralisante aura un effet sur les articulations abimées. En plus, l'ortie est aussi très riche en fer, en vitamine C et rappelons-le, en minéraux !

### SOURCES :

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

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

ORTIE (URTICA DIOICA, U. URENS). Par Christophe Bernard. [En ligne]. ALTHEA PROVENCE, 19 janvier 2018. [consulté le 23 octobre 2019].  
Disponible sur <https://www.altheaprovence.com/ortie-urtica-dioica-urens/>

Alors à vos soupes, à vos infusions !

L'utilisation de l'ortie présente certaines contre-indications. Se renseigner davantage avant utilisation.



# LE PORTRAIT DE VIRGINIE



Elle aime:

- La restauration de meubles
- Les balades dans la nature



Ses fleurs préférées sont :

- Les roses
- Les iris



Ses films préférés sont :

- Retour vers le futur (trilogie)
- Tatie Danielle



Elle vient du sud de la France



Elle est en maraîchage



# LES VACANCES NATURE A PLAINE DE VIE

On n'a pas le temps de s'ennuyer pendant les vacances nature avec Sofia et Rachel! En cette saison on devient un apprenti paysagiste avec des activités chaque jour au jardin! Des moments de partage sous un beau soleil automnal, que demander de plus! Une seule chose à dire, vivement les prochaines vacances!



## 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](mailto:animation-nature@plainedevie.org)



Cette action est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion. » 2014-2020