

JEUDI 14 NOVEMBRE 2019

# La feuille de chou n°989

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 :** courge, patate douce, épinard, poivron
- Paniers de base à saint-Brice :** courge, patate douce, céleri rave, aubergine
- Paniers de base à Saint-Leu:** courge, patate douce, mesclun, pomme de terre
- Paniers de base à Ezanville:** courge, patate douce, céleri rave, pomme de terre
- Paniers de base chez Chimex:** courge, patate douce, mesclun, pomme de terre
- Paniers familiaux Bouffémont/Saint-Brice/Saint-Leu/Ezanville :** courge, patate douce, mesclun, salade, betterave, caviar de courgette

**Le mot du chef de cultures:** Des patates douces pour tout le monde cette semaine! On en profite avant l'arrivée fracassante des poireaux la semaine prochaine (ouh l'exclu!!!)

Ne manquez pas le dernier film de Marie-Monique Robin, le 17 novembre 2019 à 18h30, au cinéma de Domont! La projection sera suivie d'un débat en présence de Marie Monique Robin. Entrée 5 €. Gratuit pour les chômeurs.

Suivie d'un débat  
En présence de Marie Monique Robin

L'histoire de l'expérimentation TZCLD qui a été lancée à Mauléon (Deux-Sèvres) en 2015.  
Pour comprendre l'enjeu et l'intérêt du Territoire Zéro Chômeur.  
L'emploi un droit pour tous



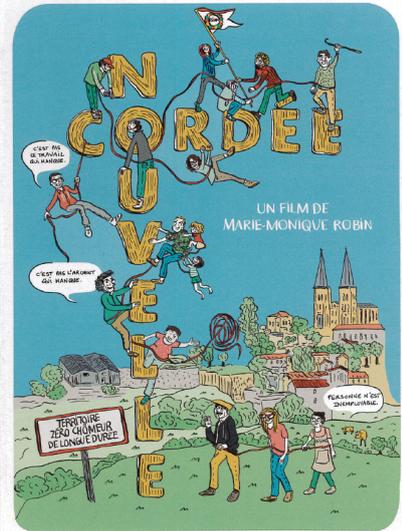
### DES FEMMES ET DES HOMMES RARES AU CINÉMA

Ils s'appellent Pierick, Anne, Sébastien, Claire ou Magalie. Ce sont tous d'anciens chômeurs de longue durée qui ont travaillé pendant des années dans une extrême précarité. « Ce nous appelait les cassos », dit Philippe. Quatre ans plus tard, ils sortent saine et saurée de l'usine àchangé. « Une vraie résurrection » dit Sylvie. A leurs côtés depuis le début de cette incroyable aventure humaine et collective, la caméra capte la transformation physique et morale - les corps qui se redressent, les sourires retrouvés, la parole qui se libère. Les anciens laissés-pour-compte de l'économie dominante revendiquent aujourd'hui une nouvelle manière de travailler et de vivre ensemble. En pleine crise des « gilets jaunes », le film constitue une vraie bouffée d'air et montre que fins de mois et fin du monde peuvent avoir des solutions communes.



### MARIE-MONIQUE ROBIN : LA RÉALISATRICE

Marie-Monique est née en 1960 « dans une ferme du Poitou », comme dit la chanson. Après des études en Allemagne, elle est diplômée du Centre Universitaire d'Enseignement du Journalisme (CUEJ). En 30 ans elle a réalisé plus de 200 reportages et documentaires. Une dizaine d'entre eux sont associés à des livres, comme le monde selon Monsanto, Escapades de la mort - l'école française. Les 100 photos du siècle, Notre poisson quotidien, Les moissons du futur, Sacré croissant !, et Le Roundup fixe à ses Juges. Lauréate d'une trentaine de prix internationaux, elle reçoit le prix Albert Londres en 1995, puis en 2009 le prix « Rachel Carson » (Norvège). En 2013, crée sur le site de Notre-Dames-les-Bains que Dominique Méda lui remet la Légion d'honneur. À travers ses films et livres, Marie-Monique soutient les « lanceurs d'alerte », qui dénoncent les agissements occultes des puissants, mais aussi les « lanceurs d'avenir » qui montrent qu'un autre monde est possible et se maintient. Après Galton ce qu'on attend ? Nouvelle corolée est son deuxième long-métrage pour le cinéma.



Entrée libre

Un Noël solidaire!

vin chaud

Marché de Noël de Plaine de Vie

JEUDI 28 NOVEMBRE 2019

16H00 À 19H00

42 RUE DU CHEMIN VERT

95460 EZANVILLE

01.39.35.27.36

Idees cadeaux d'artisans et de créateurs, produits bio et locaux





# LE PORTRAIT DE STEEVEN



Il aime jouer à la console durant son temps libre



Ses films préférés sont les fast and furious



Sa fleur préférée est la rose



Il est en maraîchage



Il vient de Sarcelles



## LES PTITES HERBES: VU AU JARDIN PÉDAGOGIQUE : L'ANGÉLIQUE (ANGELICA ARCHANGELICA)

Aussi surnommée herbe des anges, l'angélique est une grande classique de la phytothérapie !

Si cette plante n'était pas très populaire à l'Antiquité, c'est au Moyen-Age qu'on commença à l'utiliser comme amulette afin de conjurer les maléfices et envoutements. C'est au XIVème siècle qu'elle est introduite en Europe dans les jardins monastiques.

Ces propriétés sont nombreuses, mais l'une d'entre elles se distingue : Ses vertus digestives font d'elle l'une des favorites du système digestif.

Ce sont ses graines et ses racines qui sont généralement utilisées pour ses principes actifs. Cette plante, de la famille des ombellifères, est apéritive c'est-à-dire qu'elle viendra stimuler votre appétit. Elle permet aussi de soulager les troubles gastro-intestinaux ; ballonnement, digestion lente, crampes, flatulence ...

L'angélique saura intervenir ! Elle est aussi parfois utilisée comme diurétique et plante sudorifique. Des études montrent aussi que l'angélique interviendrait aussi sur le système nerveux, en le tonifiant et en lui apportant un équilibre.

L'angélique peut être utilisée sous différentes formes : Ses graines et racines en décoction, ses jeunes feuilles en aromates, ses jeunes tiges, feuilles et pétioles en légumes (surtout en Scandinavie). Ses feuilles et tiges peuvent aussi être confites et utilisées en pâtisserie.

L'angélique n'attire pas que les hommes et femmes à la quête d'une meilleure digestion ! elle attire aussi différents insectes, notamment certains butineurs ! Vous pourrez au milieu de vos cultures de légumes pour attirer les pollinisateurs, et récolter quelques feuilles en même temps que vos légumes pour aromatiser vos plats ! Une fois les tiges fanées, attendez le mois de mars pour les retirer afin que les oiseaux puissent eux aussi profiter des graines d'angélique durant la période hivernale.

Attention, son utilisation présente certaines contre-indications : Riche en furacoumarines elle peut provoquer une photosensibilisation de la peau. Son usage phytothérapeutique devra être modéré et averti. Consultez votre médecin afin de ne prendre aucun risque. De plus elle peut être facilement confondue avec la grande cigüe ou la berce, attention lors de vos récoltes sauvages.

Sources :

CAROLE SLINKER. 200

plantes qui guérissent. Larousse, 2015. 448 pages.

ELISABETH TROIGNON. Le petit livre des plantes médicinales.

Chêne, 2013. 171 pages.

## LE MOT DE RACHEL, LA VOLONTAIRE EN SERVICE CIVIQUE

Merci à tous pour votre générosité quant aux dons de lots pour le calendrier de l'avent !  
Grâce à cela, les salariés pourront tous avoir un petit cadeau au mois de décembre.

thank you

# Crumble au parmesan et à la courge butternut

Pour le crumble :

100 g de farine

100 g de

beurre

100 g de

parmesan râpé

Pour le "gratin" :

1 courge butternut

1 oignon

1 échalote

1 bouquet

garni

15 cl de

crème fraîche liquide

Muscade

Peler la courge et la couper en cubes. La faire cuire à la vapeur ou à l'eau.

Pendant ce temps, préparer le crumble, en mélangeant les ingrédients et le mettre au frais.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'échalote finement émincés dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter le bouquet garni.

Ajouter la courge cuite et débarrassée de son eau. Laisser cuire à feu doux et

assaisonner à votre goût, de sel de poivre et de muscade.

Verser la crème fraîche liquide, remuer et éteindre le feu pour laisser reposer.

Verser la préparation dans un plat à gratin, recouvrir du crumble.

## Tourtelles, beignets de courge sans friteuse

Ingrédients pour 10 pièces environ

250 g de courge (citrouille, potiron, etc)

1/2 zeste de citron

1/2 sachet de sucre vanillé

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

3 cuillères à soupe de lait 1 œuf entier

75 g de farine

1 cuillère à soupe d'huile de friture

Pincée de sucre glace Préparation

Laver la courge et ôter la peau.

La faire cuire dans un peu d'eau avec 1 pincée de sel et le zeste entier d'un citron. Quand elle est fondante la mettre à égoutter dans une passoire. L'écraser finement (à la fourchette), ajouter la vanille, le sucre, le lait et l'œuf battu. Bien mélanger. Verser la farine en pluie, autant que la pâte pourra en absorber afin d'obtenir une consistance assez épaisse pour tomber en bloc d'une cuillère. Faire chauffer de l'huile dans une grande poêle (de quoi couvrir le fond), avec une grosse cuillère de service. Déposer des petits tas de pâte suffisamment espacés, les retourner rapidement et les aplatir le plus possible à la fourchette. Quand les « tourtelles » sont couleur brun-doré, les mettre sur du papier absorbant, puis les disposer dans un plat et saupoudrer de sucre glace. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte ou de la pâtissière.