



JEUDI 02 AVRIL 2020

# La feuille de chou n°1009

42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



Paniers de base à Bouffémont, Saint-Leu, Ezanville: mesclun, salade, oignon, pomme de terre, chou chinois  
Paniers de base à Saint-Brice: mesclun, salade, oignon, pomme de terre, radis

Paniers familiaux Bouffémont: mesclun, salade, oignon, pomme de terre, épinard, mâche, chou chinois, radis  
Paniers familiaux à Saint-Brice/Saint-Leu: mesclun, salade, oignon, pomme de terre, épinard, mâche, radis  
Paniers familiaux à Ezanville: mesclun, salade, oignon, pomme de terre, mâche, radis, carotte, chou blanc

Les points de livraison de Saint-Brice, Bouffémont et Saint-Leu seront livrés comme d'habitude le matin. Il faudra compter leur disponibilité à partir de midi. Pour le dépôt d'Ezanville, les horaires de retrait seront de **13h30 à 16h30**.

C'est l'anniversaire de Plaine de Vie aujourd'hui. Il y a 22 ans, 4 associations ont donné naissance à ce projet social pour lutter contre le chômage. Les fondateurs ont choisi l'agriculture bio comme moyen. On ne pourra pas le fêter en grande pompe mais on y pense tout de même. Bon anniversaire Plaine de Vie!!!

**IL N'Y A PAS DE VENTE DE LÉGUMES EXTRA SUR LE POINT DE DEPOT D'EZANVILLE PENDANT LA PÉRIODE DE CONFINEMENT**

Merci de votre compréhension

Petit point sur le point de dépôt de Saint-Brice: Il semblerait qu'occasionnellement il manque des paniers à l'Eau Vive. Je propose de remettre un panier vide sur la pile de paniers pour dissuader des potentielles personnes malintentionnées. La semaine dernière encore une personne aurait pris un grand panier à la place d'un petit panier. Si c'est une erreur, merci d'être vigilant car le prix et la quantité ne sont pas les mêmes. Par ailleurs, les horaires sont modifiés le magasin ferme désormais à 19h au lieu de 20h.

Merci par avance pour votre compréhension, Tatiana, du réseau des adhérents

DATE REPORTÉE! L'Assemblée Générale qui devait avoir lieu le jeudi 23 avril 2020 est malheureusement reportée à une date ultérieure. Nous ne manquerons pas de vous informer en temps et en heure (tiens ça rime en plus)

Confinement et légumes bio ne riment-ils pas avec des recettes de compétition? Si vous avez envie de partager avec nous vos meilleures recettes réalisées à partir de nos légumes, merci de nous les envoyer sur [adherents@plainedevie.org](mailto:adherents@plainedevie.org). Nous pourrons les publier ensuite pour les partager au réseau de tous les adhérents! A vos marmites et vos tablettes! Avec photos à l'appui ce sera encore plus appétissant!

## Les recettes de Madame Chambon :

Je vous propose une autre recette, cette fois-ci avec les légumes que j'ai trouvé dans mon panier de légumes de la semaine. Il s'agit d'une recette coréenne, le **Kimchi**, une variante asiatique et épicée de la choucroute.

Première étape, simple et rapide : laver un chou chinois, vous pouvez le couper en quatre dans le sens de la longueur pour garder de grandes feuilles, ou le trancher en larges rondelles.

Vous le placez dans un saladier avec 5 à 7% de gros sel (entre 25 et 30 g pour un chou de 500 g) et... vous laissez une demi-journée à une nuit.

Deuxième étape tout aussi simple : vous rincez et égouttez le chou qui a dégorgé dans le sel, vous associez à 10% d'ingrédients secondaires (soit 50 g pour un chou de 500 g) : un peu de carottes râpées, des rondelles de radis, de l'ail haché, de l'oignon, de l'échalote ou du poireau ciselé, du gingembre, du curcuma, des grains de poivre, de moutarde, de sésame, du piment... vous pouvez aussi mettre une cuillère à soupe de sauce soja. Vous placez le tout dans un pot en verre, vous tassez bien, vous maintenez tassé avec une petite assiette, vous fermez le bocal et... vous laissez un à cinq jours à température ambiante.

Troisième étape : vous pouvez consommer / mettre au réfrigérateur.

Le kimchi se conserve plusieurs semaines, au fil du temps le goût devient plus prononcé. Pour bénéficier de toutes les propriétés des aliments ainsi fermentés, il est conseillé de les manger crus.

Cette recette s'inspire d'un plat traditionnel coréen, dans ce pays on en consomme en moyenne 100 à 300 g par jour et par personne...



## Nid de jeunes pousses et son œuf mollet

Ingrédients pour 6 personnes

6 œufs fermiers extra frais

125 g de fromage de chèvre frais

4 tranches de jambon de pays (facultatif)

1 sachet de mesclun de Plaine de Vie

2 carottes

1 c. s de paprika

100 g de ciboulette

2 c. s de jus de citron

1 c. ac de sel

1 c. s de poivre concassé

5 cl d'huile d'olive

1/2 baguette de campagne



Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Épluchez et râpez les carottes, coupez les tranches de jambon en fines lanières. Dans un saladier, mélangez la salade, les lamelles de jambon et les carottes râpées.

Préparation des œufs. Lorsque l'eau bout, placez délicatement les œufs dans la casserole et laissez cuire 3 minutes et 30 secondes. Une fois le temps de cuisson écoulé, retirez les œufs et placez-les 30 secondes sous l'eau froide pour stopper la cuisson. A l'aide de deux petites cuillères à café, formez des petits œufs avec le chèvre frais et roulez-les dans le paprika ou la ciboulette ciselée.

Préparation de la vinaigrette: Pour la vinaigrette, versez dans un bol le jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez le reste de ciboulette. Incorporez l'huile d'olive en un mince filet tout en remuant vigoureusement afin d'obtenir une vinaigrette bien homogène.

Dressage: Écalez les œufs et coupez la baguette en mouillettes. Dans les assiettes, disposez une couronne de salade et placez l'œuf mollet au centre, puis les petits œufs de fromage frais. Servez avec la vinaigrette et quelques mouillettes nappées de chèvre frais et parsemées de ciboulette ou de paprika.

# #onresteàlamaison

## **A vos masques, prêts, cousez!**

Vous connaissez sûrement notre association amie Escale à Ecoeu. En cette période de confinement, ils proposent de donner un coup de main au personnel soignant, en fabriquant des masques. Pour ceux et celles qui auraient déjà épuisé toutes leurs activités, il est possible grâce au tutoriel proposé ci-joint de réaliser des masques maison.

A vos aiguilles, et merci d'avance pour votre aide!!!<http://www.escale-ecouen.fr/Covid19-AideSolidaireOperationMasques.html#confinésmaissolidaires>



## **Connaissez-vous les MOOC? (Massive Open Online Course);**

Ce sont des formations à distance qui réunissent des étudiants du monde entier, de tous horizons et tous âges. Vous n'avez jamais pris le temps de vous former sur un sujet qui vous intéresse? C'est le moment de vous y mettre. Le principe est simple et agrémenté de vidéos. Vous avez ensuite des jeux et des quiz pour tester vos connaissances. Si à la fin des différents modules, vous avez validé tous vos badges, vous recevrez une attestation. Voici un lien par exemple d'une formation sur la botanique. J'ai commencé pour ma part la semaine dernière!

<https://mooc.tela-botanica.org/course/view.php?id=12>



## **Le saviez-vous?**

Peut-être en avez-vous entendu parler si vous faites du télétravail. Des outils ont été créés pour faciliter la vie des télétravailleurs. Une plateforme vous permet de vous organiser grâce à des outils gratuits et payants, sur par exemple comment communiquer à distance, prendre des notes à plusieurs à distance, s'organiser sur des projets à plusieurs... Je vous invite à jeter un œil sur le site internet: <https://formateurs.animacoop.net/teletravail/?OutilsTeletravail>

Tatiana du réseau des adhérents



Avec le confinement, on fait un peu plus attention au chant des oiseaux. La LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux) a lancé depuis le début du confinement, un comptage des oiseaux. Si vous souhaitez y participer, rendez-vous sur la page dédiée: <https://www.oiseauxdesjardins.fr/>

## Offre d'emploi - service civique

### **PARTICIPER AU PROJET D'UNE STRUCTURE D'INSERTION PAR L'ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE A TRAVERS LES MÉTIERS DE NATURE.**

Développer la communication de l'association et les outils de diffusion de l'information et initiation au développement de projets culturels.

Activités principales

- Sensibilisation des personnes accompagnées dans les structures de solidarité à la découverte de la culture des autres.
- Faciliter le lien entre structures d'accueil des personnes en situation de précarité et leur environnement (quartiers, habitants et acteurs...)
- Sensibilisation et contribution à la mise en œuvre d'actions environnementales et de développement durable auprès de personnes en situation de précarité

Objectif du service civique: Il s'agit de participer au développement d'un projet solidaire dans le domaine de l'insertion de personnes éloignées de l'emploi via des activités de maraîchage biologique et de promouvoir le développement durable.

Profil

Compétences: Ouvert à la différence/ A l'écoute/empathie

Affinité sur les questions d'insertion/humanisme/ Environnement

Intérêt du milieu associatif

Autonome

Aptitudes

Bonnes capacités rédactionnelles.

Maîtrise des outils informatiques du pack office

Conditions d'activité: 24h / semaine sur 6 mois

Contribution de 573 euros/mois

Date de départ : 4 mai 2020

Mise à disposition d'un bureau, d'un poste informatique avec connexion internet et téléphone fixe

Missions: Sous le tutorat d'un membre de l'équipe permanente, le service civique sera chargé de :

1 – Activité liée au maraîchage biologique :

-Participer à la confection, la valorisation de la production (paniers de légumes bio) avec les salariés en insertion :

-entretenir un lien social avec le réseau d'adhérents (bénéficiant des paniers)

-Assurer certaines livraisons de légumes-Participer occasionnellement à l'activité sur les terrains (plantations, récoltes...)

- Mettre en valeur l'activité existante et le travail des salariés en insertion, entretenir des liens avec le réseau d'adhérents consom'acteurs (bénéficiant des paniers),

- Participer à l'organisant des rencontres thématiques, événements festifs (marché de Noël, café solidaire, Portes Ouvertes), et être force de proposition sur des actions innovantes, en lien avec le thème.

2 – La vie associative :-Mener des interviews avec des salariés volontaires dans le but de revenir sur leur itinéraire de vie. Cette mission permettra de les valoriser et de mettre en avant l'action de l'association.

-Participer ainsi au renforcement du lien entre la structure et les salariés en insertion, et préparer un panorama des itinéraires de vie des salariés de la structure.

-Participer à la communication interne et externe en utilisant les réseaux sociaux.

- Imaginer et promouvoir des petits projets innovants pour favoriser le savoir être et la convivialité entre les salariés..