

JEUDI 07 MAI 2020



La feuille de chou n°1014



42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

01.39.35.27.36



Paniers disponibles de 13h30 à 16h00 à Ezanville et aux horaires habituels dans les autres points de dépôt.

Petits paniers à Bouffémont/Saint-Leu/Ezanville : salade, chou cabus, pomme de terre nouvelle, mélange de jeunes pousses

Petits paniers à Saint-Brice: salade, chou cabus, petits pois, pomme de terre nouvelle, mélange de jeunes pousses

Grands paniers à Bouffémont:salade, blette, chou cabus, oignon botte, radis botte, pomme de terre nouvelle, fèves, radis bleu

Grands paniers à Saint-Brice:salade, blette, chou cabus, oignon botte, radis botte, fèves, radis bleu, jus de pomme

Grands paniers à Saint-Leu : salade, blette, chou cabus, oignon botte, radis botte, pomme de terre nouvelle, fèves, jus de pomme

Grands paniers à Ezanville : salade, blette, chou cabus, oignon botte, radis botte, pomme de terre nouvelle, fèves, ratatouille

Livraison le mercredi 20 mai en raison du jour férié le 21/05!! Merci de bien le noter!!!

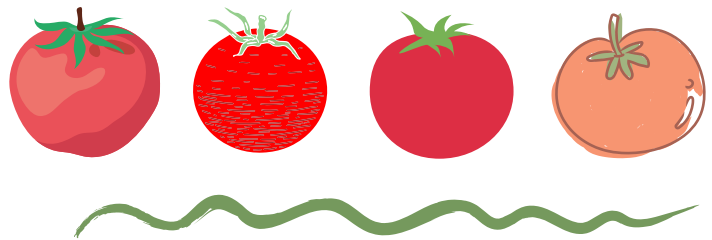
Cette semaine les paniers vont peut-être vous paraître un peu légers. Cela compense ceux de la semaine dernière. Il étaient évalués à 13 € pour les petits et 20 € pour les grands. Nous sommes dans une période intermédiaire où nous attendons impatiemment les légumes d'été et nous finissons les légumes printaniers. Pour information, la semaine prochaine, nous devrions avoir les premières courgettes, les carottes botte et des betteraves.



Les limaces ont élu domicile dans les choux! :(
Ce sont les derniers choux et les limaces l'ont bien compris! Il faut en profiter avant que la saison passe! On en retrouve en masse nichés dans les creux des feuilles et des tiges. Petite consolation, toutes les limaces que vous trouverez ne seront pas dans les salades de demain. Autre consolation, il y a une remise sur le tarif du chou dans le panier. On enregistre une remise de 60%.



On a failli crouler sous les fèves :(! C'était sans compter les voleurs du week-end qui ont du nous subtiliser une quinzaine de kilos de nos précieuses fèves. Elles étaient si bien récoltées qu'on hésite à laisser un mot pour la prochaine fois et leur proposer un emploi à Plaine de Vie...



Les tomates poussent! :)

Vivement qu'elles soient mures non?!

Chaque jour on les bichonne, on les arrose, leur raconte des histoires afin qu'elles mûrissent plus vite mais il faudra encore être patient pour déguster les premiers fruits!



Une nouvelle vente de plants aura lieu jeudi 14 mai, soit après les Saints de Glace. Vous recevrez un mail avec la liste en fin de semaine et pourrez passer commande!



Recherche de matériel:

- Nous sommes à la recherche de bouteilles vides de 100 à 250ml de gel hydroalcoolique! Nous pourrions ainsi les remplir avec les bidons de 5L.
- Nous récupérons les godets noirs des plants donc lorsque vous aurez fait vos plantations, n'hésitez pas à nous les ramener !!

Merci d'avance!

Connaissez-vous les chroniques de Yogi? Cet auteur détourne les noms de groupes ou de chanteurs ainsi que quelques paroles de leurs chansons. Si cela vous inspire, à vous de faire de même avec fruits et légumes et de nous les soumettre!



La rubrique alimen'terre:

Salade de Pommes de terres nouvelles aux Fèves

- 500 g de pommes de terre nouvelles
- 200 g de fèves crues (sans les gousses ou surgelées)
- 2 CS d'huile d'olive + 1 cc pour l'assaisonnement
- 1 CS de vinaigre de cidre
- Les tiges d'un oignon blanc
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Faire cuire les fèves. Porter une casserole d'eau à ébullition et lorsque l'eau bout, saler et y plonger les fèves. Laisser cuire pendant 8-9 minutes puis égoutter. Laisser tiédir les fèves puis retirer à la main la petite peau qui les recouvre. Réserver.

Frotter les pommes de terre nouvelles sous l'eau pour les nettoyer (si elles sont de bonnes qualité, il n'est pas nécessaire de retirer la petite pellicule de peau) puis couper les plus grosses en petits cubes.

Dans une poêle faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis y verser les pommes de terre. Les saisir pendant 2 minutes puis les faire cuire à feu doux pendant 15-20 minutes, en remuant régulièrement. Les pommes de terre doivent être cuites mais pas fondantes afin de se tenir dans la salade.

Laisser tiédir les pommes de terre puis dans un saladier, les mélanger au fèves. Ajouter l'huile, le vinaigre et les tiges d'oignon grossièrement hachées et mélanger à nouveau. Saler et poivrer avant de servir froid ou tiède.



Doubara de Biskra aux pois chiches et fèves

Ingrédients :

- 150 g de pois chiche trempés la veille**
- 150 g de fèves fraîches et écosées**
- 3 grosses tomates bien fraîches et mûres**
- 3 gousses d'ail**
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate**
- 1 cuillère à café de piment doux (paprika)**
- 1 Cuillère à café de Harissa ou de piment fort (facultatif)**
- 1 cuillère à café de cumin**
- 1/2 cuillère à café de Ras Elhanout**
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé**
- 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée**
- Sel et poivre**

Faire cuire les pois chiches avec les fèves dans une grande quantité d'eau salée à feu moyen, laisser bien cuire pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres mais restent quand même ferme .

Entre temps préparer la sauce qui accompagnera les pois chiches et les fèves vertes ; Dans une sauteuse, casserole ou une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive puis ajouter les gousses d'ail râpées finement, le concentré de tomate et les épices, mélanger un peu puis ajouter les tomates épluchées et moulues et enfin la coriandre et le persil ciselés laisser mijoter 5 minutes et éteindre le feu.

Lorsque les pois chiches et les fèves sont cuits, ajouter les à la sauce tomate puis continuer la cuisson pendant 5 bonnes minutes puis éteindre le feu .

Servir dans une assiette puis parsemer de persil ciselé.

Bonne réalisation et bonne dégustation .



Feuilles de choux farcies à la libanaise



1 chou vert
100 g de lentilles vertes rincées
50 g de riz
25 cl de bouillon de légumes
1 oignon finement émincé
4 tomates hachées
1 petit bouquet de persil lavé et ciselé
2 gousses d'ail (écrasées au presse-ail ou finement hachées)
le jus d'un citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café du mélange de sept-épices libanais (voir ci-dessus)
sel

Ingrédients pour la sauce tomate :

2 tomates hachées
150 g de sauce tomate
1 cuillère à café et demie de concentré de tomate
1 oignon finement haché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café du mélange de sept-épices libanais (voir ci-dessus)
sel

1. **Les feuilles:** Effeuillez votre chou. Ne conservez pas les feuilles abîmées ou trouées. Lavez les feuilles que vous allez farcir.

Mettez sur le feu une grande casserole d'eau. Quand l'eau bout, blanchissez les feuilles de chou pendant 4 minutes. Puis égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.

2. **La farce:** Versez dans une casserole le bouillon de légumes et 25 cl d'eau. Portez à ébullition puis ajoutez les lentilles et le riz (vérifiez que le temps de cuisson des deux est identique, sinon ajoutez en deux temps). Égouttez.

Transférez le riz et les lentilles dans un bol puis ajoutez : l'oignon émincé, 4 tomates hachées, 2 gousses d'ail hachées, le jus d'un citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de sept-épices libanais. Salez et poivrez. Réservez.

3. **La sauce:** Passons maintenant à la préparation de la sauce. Dans une poêle ou une sauteuse, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 1 oignon émincé et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Incorporez les 3 gousses d'ail hachées. Puis ajoutez les 2 tomates hachées, laissez cuire 3 à 4 minutes, en remuant régulièrement. Versez la sauce tomate, le concentré de tomate et le sept épices. Salez et poivrez.

4. **Farcir les feuilles de chou:** Préparez sur un plan de travail vos feuilles de chou et votre farce. Recouvrez de papier sulfurisé le plat allant au four que vous allez utiliser.

Posez une feuille de chou sur votre plan de travail. Déposez au centre une cuillère à soupe de farce. Refermez désormais la feuille avec précaution. Commencez par replier les côtés puis enroulez du bas vers le haut.

Disposez vos feuilles de chou farcies et roulées les unes contre les autres dans votre plat à four.

Nappez vos feuilles farcies de la sauce tomate préparée préalablement.

Enfournez pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 200°C (th.6-7).

Il ne vous reste plus qu'à déguster ces belles feuilles de chou farcies à la libanaise !

La contribution artistique de Danielle, une adhérente confinée:

"Je réponds à ton appel à création en t'envoyant ma dernière sculpture sur le sujet actuel.

Elle s'appelle « Co-uide » et représente la victoire de la zénitude sur le virus ratatiné devant le méditant J.

Entre deux semis de choux cette semaine, j'ai enfin trouvé le temps de retravailler la terre.

Elle n'est pas encore cuite, sera confinée pour sécher et en attendant la réouverture du four de l'atelier".

Danielle



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...

L'association PLAINE DE VIE portant 3 Ateliers et Chantiers d'Insertion, proposant une activité de maraîchage et d'espaces verts destinée à un public éloigné de l'emploi et ayant un réseau de 230 adhérents, recherche un agent de développement solidaire, chargé de communication pour animer le réseau d'adhérents.

Animation du réseau d'adhérents et développement local du projet :

- Rechercher, accueillir et informer les adhérents,
- Gérer le fichier des adhérents, les feuilles de dépôts, les livraisons et des bons de livraisons
- Rédiger une newsletter hebdomadaire (« feuille de chou ») et l'envoyer au réseau des adhérents (via Mailchimp)
- Participer activement à la distribution des paniers et tenir le point de dépôt d'Ezanville,
- Suivre le partenariat avec les points de livraison
- Organiser des événements : Portes Ouvertes, marchés solidaires,
- Actualiser et faire vivre les outils de communication (livrets, plaquettes, site internet, flyers ateliers nature)

Participation à l'accueil des salariés polyvalents :

- Accueil du nouveau salarié (casier, achat des équipements de sécurité...)
- Elaborer des feuilles de présences, gestion quotidienne des présences,
- Secondier les encadrants techniques pour le transport sur les terrains si besoin
- Organiser les formations collectives, en collaboration avec les encadrants techniques
- Participer aux réunions d'équipes,

Montage de dossiers et recherche de financements:

- Rechercher de financements sur certains projets
- Gérer l'accueil d'un volontaire civique, comme parrain
- Gérer le dossier « paniers solidaires » : renouvellement convention, suivi et réalisation des bilans, recherche de partenaires.

Capacités requises :

- Capacités rédactionnelles et aisance relationnelle,
- Capacités à accueillir un public en grande précarité
- Capacité organisationnelle, autonomie, adaptabilité, vivacité d'esprit, rigueur
- Capacité d'anticipation, de gestion des imprévus
- Disponibilité, écoute
- Intérêt pour l'animation et le partage de connaissances
- Capacité à travailler en équipe

Compétences requises :

- Connaissance approfondie de la bureautique (Maîtrise de Word et Excel (niveau 2), Photoshop* (*facultatif) ou logiciels graphisme : Canva, publisher...
- Logiciel d'emailing comme Mailchimp, mise à jour régulière du site internet via Wordpress
- Connaissance dans le montage de projets et de budgets
- Permis de conduire

Expérience requise :

- Connaissance administrative.
- Débutant accepté
- La connaissance du milieu associatif et l'intérêt pour la culture biologique seraient un plus.

Qualification : Niveau BAC + 2 , ou expérience professionnelle

Salaire mensuel brut selon CCN 3016 des ACI pour le poste d'Agent Administratif:

A négocier selon expérience et niveau de formation : de 1457€ à 1600€

Lieu d'activité : Ezanville (95)

Durée hebdomadaire de travail : 35h

Type de contrat de travail : CDD remplacement congé maternité à partir du 02/07/2020

Contact : Cécile MENAGER, directrice - Candidature à envoyer sur : plainedevie@orange.fr



#onresteàlamaison

Bas les masques! Ou plutôt devrait-on dire haut les masques en cette période!

On encourage les citoyens à se confectionner des masques mais peut-être que tout un chacun n'est pas à même de se le faire soi-même. Aussi, est-il possible de se rapprocher de sa commune pour voir s'ils n'en distribuent pas.

Toujours à propos des masques, le sujet qui fait beaucoup parler de lui, peut-on dire même qu'il est dans toutes les bouches? Il serait plus juste de dire qu'il est ou devrait être sur toutes les bouches.

Pour sortir du confinement, il va falloir s'y résoudre pour les moins convaincus et nous sommes à la recherche d'un tutoriel qui expliquerait de manière claire comment utiliser son masque. L'envie est née de lancer un concours auprès de nos fidèles adhérents, à savoir (pour ceux et celles qui le sentent), de réaliser une sorte de plaquette comportant des dessins et des explications simples et courtes. Si vous avez des idées, merci de nous les partager! Cette plaquette serait à destination de nos salariés dans un souci de respecter au mieux la santé de tous.

Tatiana, du réseau des adhérents

Et si le confinement ouvrait de nouvelles perspectives?

Pour la première fois de notre vie, (je parle de ceux et celles qui sont contraints d'être confinés chez eux ou obligés d'être en chômage partiel bien entendu, nous avons cette "opportunité" de nous retrouver. Le temps s'est comme arrêté. Il nous force à chercher des occupations. Au sein de nos réseaux, on s'échange des idées de choses à faire, des activités. Le moment est peut-être venu de vous exprimer comme on n'a jamais vraiment su le faire avant.

Concours de dessins de légumes:

Et si on organisait un concours de dessins de légumes? Les plus beaux dessins pourront être parus dans les prochaines éditions. A vos crayons, plumes et peintures!!

Chroniques confinées:

Pour les adeptes d'écriture, et si vous vous évadiez à l'aide de votre stylo ou votre clavier? Imaginez qu'une pandémie s'étend dans le monde entier et que vous êtes contraints de rester chez vous. Ah c'est déjà ce qu'il se passe? Alors livrez-nous vos plus beaux écrits.

Et pourquoi ne pas l'étendre à toute forme d'art?

Si vous êtes plasticien, modéliste, artiste peintre, écrivain, musicien, chanteur ou même acteur, utilisez-le et partagez avec nous ce que vous vivez du confinement et faites-nous rêver du fond de votre canapé!

A vous découvrir!!

PS: Lorsque le temps nous le permettra à nouveau, nous pourrions organiser une restitution des oeuvres confinées toutes disciplines confondues.

Tatiana, du réseau des adhérents



#Je crée à la maison