

JEUDI 16 AVRIL 2020

La feuille de chou n°1011

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



Paniers de base à Saint-Brice, Bouffémont, Saint-Leu, Ezanville: blette, mesclun, poireau, pomme de terre, navet botte, salade

Paniers familiaux à Saint-Brice, Bouffémont, Saint-Leu et à Ezanville: blette, mesclun, poireau, pomme de terre, salade, cartte, radis bleu, betterave

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

Les gestes qui font du bien au moral des troupes!

Un grand merci pour vos gestes qui nous font chaud au cœur. Depuis le début du confinement, la Plaine reçoit des attentions toutes particulières par vous chers adhérents. A Bouffémont, nous avons reçu des gâteaux et des lettres. Une famille de Domont nous a carrément dessiné un banderole pour nous remercier de notre engagement auprès de la communauté. Une couturière a commencé à nous créer des masques pour nous protéger mutuellement des risques de contamination. Parce que nous ne sauvons pas des vies mais des estomacs. Même si les supermarchés le font, nous restons là pour vous et vos gestes nous touchent énormément. Alors à notre tour de vous remercier pour votre soutien, pour être toujours présents à nos côtés!

Le nombre de paniers familiaux a nettement augmenté depuis le début du confinement. Nous sommes également à la recherche de grandes cagettes en bois, de façon à les confectionner. Lorsque vous faites vos courses, si vous en voyez en bout de caisse, n'hésitez pas à nous les apporter. Cela nous aiderait beaucoup.

Merci par avance, Tatiana, du réseau des adhérents

Le journal des non confinés:

Pour vous donner quelques nouvelles des terrains, cette semaine les équipes se sont concentrées sur:

La transplantation des aubergines par Etienne. Véritable opération chirurgicale Etienne a utilisé toute sa délicatesse pour repiquer les plants d'aubergines dans des pots plus gros. Cela devrait porter ses fruits d'ici quelques mois...

Le reste de l'équipe s'est attelé au montage de la serre; ce montage est assez technique voire acrobatique! Il ne restera plus que le bâchage de la structure qu'une entreprise doit faire pour nous (cela avait été entendu avant le confinement (en espérant que ce sera possible bientôt!)) Hier, les travaux étaient surtout au niveau des récoltes de navet, blette, mesclun, salade, épinard...

Se prépare également en arrière plan un tournage avec notre reportage, Alexis. Eh oui il est partout, il se faufile, entre livraisons, récoltes et caméras!



La recette de Mme Bon (adhérente à Plaine de Vie) SOUPE de MESCLUN et Noisettes

(Recette sur un robot cuiseur type Soupe 'Co ou Thermomix, adaptable avec une cocotte et un mixeur

Ingrédients :

- 1 bel oignon (de Plaine de vie !)
- 3 pommes de terre (4 si petites) (de Plaine de vie !)
- Une grosse noisette de beurre
- Crème fraîche
- Un sac de Mesclun (de Plaine de vie !)
- 3 c à soupe de noisettes en poudre
- De l'eau (75cl) avec un demi-bouillon de légumes (cube)
- Sel
- poivre



-Faire revenir l'oignon couper en petits morceaux dans du beurre 3-4 minutes puis y ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux, saler poivrer et faire revenir à nouveau 3-4 minutes.

-Ajouter le mesclun préalablement rincé, l'eau chaude avec le bouillon et la poudre de noisette, laisser cuire à couvert 30 mn.

-A la fin de la cuisson mixer jusqu'à obtention d'une mélange bien lisse et homogène, si besoin allonger avec un peu d'eau chaude cependant la soupe doit être un peu épaisse.

Ajouter une noix de crème fraîche dans les assiettes et dégustez !



Le radis bleu :

Ce radis de forme conique séduit non seulement par sa couleur bleu-violacé très peu commune mais aussi par le fait qu'il se récolte sur une période très longue allant du plein été à l'hiver.

Sa chair est blanche, tendre et croquante ; bien cultivé, il ne creuse pas plus qu'il ne durcit.

Il a une bonne capacité de conservation. Sa saveur, au piquant très doux, en fait un radis idéal pour les salades.

Salade de radis au comté et sésame

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 petite botte de radis

200 g de comté

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de graines de sésame

Sel, poivre

Préparation pour Salade de radis au comté et sésame

1. Équeutez les radis et lavez-les. Coupez-les en fines rondelles.

2. Détaillez le comté en petits cubes.

3. Dans un saladier, mélangez les radis avec le fromage. Ajoutez l'huile d'olive et les graines de sésame. Salez et poivrez. Servez frais.

Salade de radis bleus d'automne

Ingrédients pour 4 personnes



1 radis bleu d'automne
3 cuillères à soupe de yaourt de brebis
5 feuilles de basilic frais
2 cuillères à café de Moutarde
Sel Poivre

Réalisation de la salade de radis bleu d'automne.

Lavez et épluchez le radis bleu d'automne.

Coupez-le en petits cubes d'environ 3 millimètres de côté. Placez les cubes dans un saladier et ajoutez une grosse pincée de sel.

Couvrez le saladier à l'aide d'un film alimentaire et laissez au frigo pendant 45 minutes. Rincez, égouttez les cubes de radis bleu et remettez-les dans le saladier.



Bouillon de légumes aux radis bleus

Pour 4 personnes



Ingrédients:

2 radis bleus
4 carottes
2 petits poireaux
4 champignons de Paris
Sel, poivre
4 cuillères à soupe de sauce de soja
Huile d'olive

Préparation :

Lavez et brossez les carottes et les radis bleus.

Coupez-les en rondelles fines. Lavez les poireaux et coupez les blancs en rondelles (Gardez le vert pour une soupe mixée). Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Faites revenir l'ensemble des légumes 5 minutes dans l'huile d'olive. Couvrez les légumes d'eau (1 L environ), salez, poivrez. Mettez à cuire 25 minutes (ou 10 minutes en cocotte-minute). Ajoutez la sauce de soja.

Servez chaud.



#onresteàlamaison

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 pourrons organiser une restitution des oeuvres confinées toutes disciplines confondues.

Tatiana, du réseau des adhérents



#Je crée à la maison



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..