

MERCREDI 20 MAI 2020



La feuille de chou n°1016



42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

01.39.35.27.36



Paniers disponibles de 16h00 à 19h00 à Ezanville et aux horaires habituels dans les autres points de dépôt.

Petits paniers à Bouffémont/Saint-Brice/Saint-Leu : salade, betterave, oignon blanc, pomme de terre, fèves

Petits paniers à Ezanville: salade, betterave, oignon blanc, pomme de terre, fèves

Grands paniers à Bouffémont: salade, carotte, courgette, pomme de terre, betterave, petits pois mange-tout, chou rave

Grands paniers à Saint-Brice/Saint-Leu: salade, carotte, courgette, pomme de terre, betterave, chou rave, oignon jaune

Grands paniers à Ezanville:salade, carotte, courgette, pomme de terre, betterave, chou rave, navet

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

Recherche de matériel:

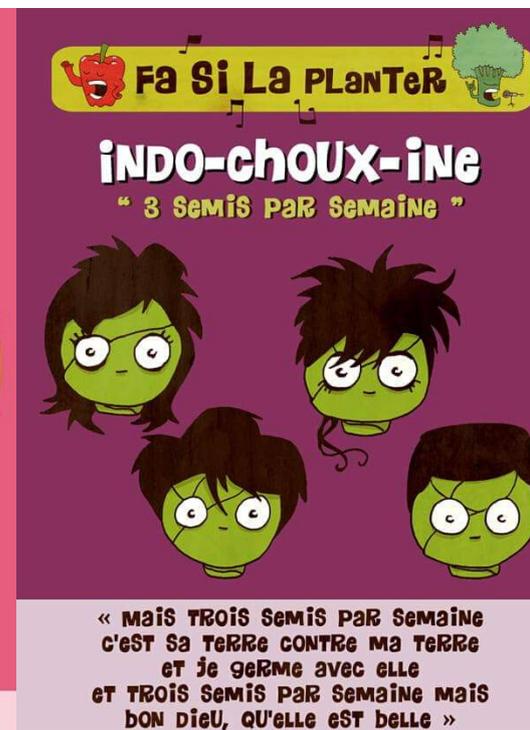
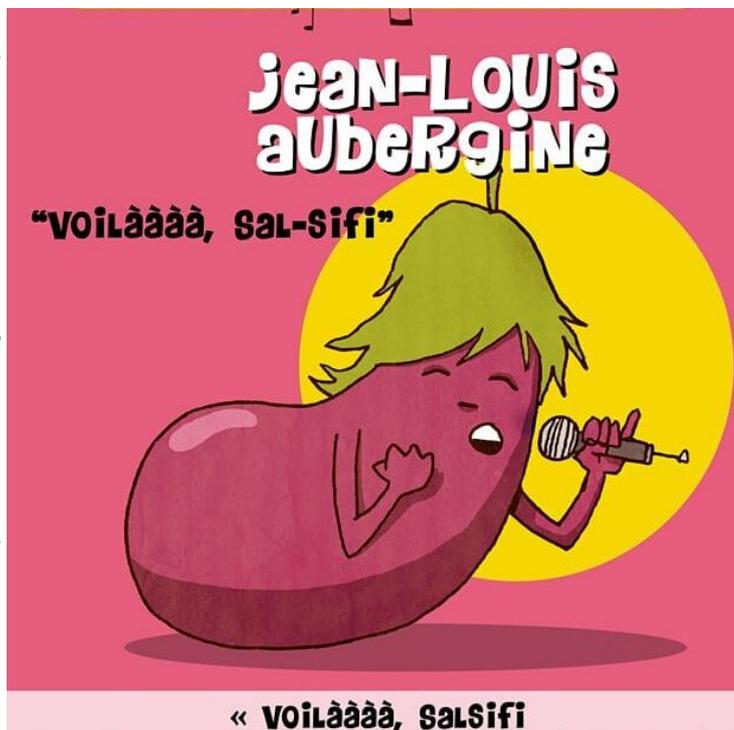
- Nous sommes à la recherche de bouteilles vides de 100 à 250ml de gel hydroalcoolique! Nous pourrions ainsi les remplir avec les bidons de 5L.
- Nous récupérons les godets noirs des plants donc lorsque vous aurez fait vos plantations, n'hésitez pas à nous les ramener !!
Merci d'avance!

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!



« MAIS TROIS SEMIS PAR SEMAINE C'EST SA TERRE CONTRE MA TERRE ET JE GERME AVEC ELLE ET TROIS SEMIS PAR SEMAINE MAIS BON DIEU, QU'ELLE EST BELLE »



Focus sur l'opération crowdfunding!

Une semaine après le lancement de la campagne, Plaine DE vie a déjà récolté 1490 €; de quoi être confiant pour financer son projet!

Si vous n'avez pas eu le temps d'ouvrir le lien, rassurez-vous c'est encore possible :) : Découvrir le projet

<https://www.helloasso.com/associations/plaine-de-vie/collectes/formation-pour-tous>

Comme tout un chacun, la crise n'a pas épargné notre petite association et plus particulièrement nos salariés en insertion. En ces temps difficiles, nous nous devons d'être encore plus solidaires que le reste de l'année pour les personnes les plus fragiles de notre société. C'est le cas du public accueilli à Plaine de Vie, qui se retrouve encore plus vulnérable face aux défis de la vie.

Je vous contacte aujourd'hui car je viens de mettre en ligne la campagne de don pour le projet que je lance avec mon association.

Cette campagne n'est pas encore publique : avant de pouvoir la diffuser, nous souhaitons atteindre 10% de la somme totale.

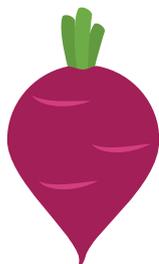
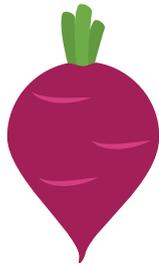
Tous les dons comptent et je vous serai très reconnaissante si vous pouviez faire un petit geste, infime soit-il. Chaque don est déductible des impôts et vous pouvez éditer directement votre reçu fiscal.

Vous pouvez payer en ligne en toute sécurité.



La rubrique alimen'terre:

Houmous de betterave



1 betterave moyenne cuite et pelée

1 citron (jus)

1 gousse d'ail

1/2 bouquet de persil plat

260 g de pois chiches

Brin de coriandre émincée

1 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame)

1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse

Huile d'olive

Poivre

Sel

Coupez la betterave en gros morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur. Ajoutez l'ail écrasé.

Versez ensuite les pois chiches, la coriandre émincée, le tahin et le jus de citron et une cuillère de crème fraîche. Mixez à vitesse moyenne en ajoutant l'huile d'olive petit à petit. Salez et poivrez.



Terrine de betterave au chèvre frais

3 betteraves rouges cuites

250 g de chèvre mi-frais

150 g de mesclun ou autre salade

3 cuillères à soupe d'huile de noix

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Poivre

Sel

Cerneau de noix

Détaillez les betteraves en tranches de 5 mm environ et les étaler sur du papier absorbant. Chemisez un moule à cake (pas trop grand) de film alimentaire et alternez 1 couche de betteraves et 1 de tranches de fromage.

Salez, poivrez entre les couches et arrosez d'huile jusqu'à épuisement des ingrédients.

Rabattez le film, disposez un poids sur la terrine et laissez au frais environ 12h.

Coupez la terrine en tranches et servir avec le mesclun assaisonné du reste d'huile, du vinaigre et des noix.

Pas de journée Portes Ouvertes le samedi 6 juin!! Vous vous en doutiez ou vous espérez encore? On avait déjà planifié un certain nombre de choses, invité nos petits artisans locaux, trouvé des activités sympa à faire au jardin mais ce sera malheureusement plus tard dans l'année, lorsque nous aurons retrouvé une stabilité sanitaire plus importante. Nous ne souhaitons pas communiquer de date pour le moment mais si tout va bien, nous organiserons un rendez-vous nature sur nos terrains en automne. Merci de votre compréhension. Tatiana, du réseau des adhérents



Rencontre avec une adhérente :

J'aimerais présenter une adhérente aujourd'hui, que nous avons prévu entre autres d'accueillir à la journée Porte Ouverte de juin.

Elle s'appelle Aby et est la fondatrice d'Abbies my bien être, entrepreneur dans l'alimentation saine. Elle prépare des plats et des boissons africains avec des aliments bio, notamment avec certains légumes de Plaine de Vie

Son concept : « j'ouvre mon bocal, je fais chauffer au bain-marie et je déguste... manger n'a jamais été aussi simple ».

Elle a suivi et validé la formation HACCP (système qui identifie, évalue et maîtrise les dangers significatifs au regard de la sécurité des aliments).



Sa mission est de :

- Faire en sorte que les personnes découvrent de nouvelles saveurs riches en nutriment et vitamine grâce à l'introduction de légumes de saison.
- Démocratiser les plats africains qui sont souvent perçus comme des plats trop gras, trop épicés, trop salés...
- Partager des moments conviviaux avec ses connaissances grâce aux ateliers dégustations qu'elle organise.

Pour toute question, n'hésitez pas à la solliciter, elle se fera un plaisir de vous répondre !

Téléphone : 0624370415

Son mail : abbiesmybienetre@gmail.com

Son adresse : 62 rue Jean Mermoz – 95470 Surveilliers



Abbies
my bien-être



Quand la Région vient en aide aux associations locales...grâce à la demande du GRAFIE, le réseau des réseaux de l'Insertion par l'activité économique.

Mercredi 13 mai, Cécile Ménager, notre directrice est allée chercher 450 masques jetables et gratuits chez AÇOIE (Association pour la gestion d'outils d'insertion par économique), une association d'insertion dont l'activité repose sur la réparation informatique, les espaces verts et le bâtiment.

Les représentants de Plaine de Vie, AÇOIE et Tremplin 95, se sont vus attribuer des lots de masques pour la reprise ou la poursuite, en toute sécurité, de leurs activités respectives ...les autres associations d'insertion qui en ont fait la demande viendront aussi récupérer leur commande. Et c'est VOIE 95, le réseau du Val d'Oise, qui a géré la distribution dans le Val d'Oise.

Un beau travail de réseaux avec La Région, nous les en remercions chaleureusement !

Vous pouvez retrouver sur la photo de gauche à droite : L'Encadrant Informatique d'AÇOIE, Stéphanie Hurel la directrice d'AÇOIE, Benjamin Chkroum, conseiller régional du Val d'Oise sur Enghien, Mme Sylvie Mariaud, déléguée Régionale spéciale à l'Ess, Mario Seeboth président du GES de TREmplin 95 et enfin, Cécile MENAGER, directrice de Plaine de Vie.

