

JEUDI 23 AVRIL 2020



# La feuille de chou n°1012



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** : oignon botte, betterave botte, salade, blette en vrac, carotte

**Petits paniers à Saint-Brice** : oignon botte, betterave botte, salade, blette en vrac, petits pois

**Petits paniers à Saint-Leu** : betterave botte, navet botte, salade, blette en vrac, oignon

**Petits paniers à Ezanville** : blette en botte, chou, betterave en botte, salade, pomme de terre

**Grands paniers à Bouffémont** : oignon botte, carotte botte, navet botte, salade, blette en vrac, petits pois, moutarde

**Grands paniers à Saint-Brice et à Saint-Leu** : oignon botte, betterave botte, carotte botte, navet botte, salade, blette en vrac, petits pois, moutarde

**Grands paniers à Ezanville** : chou, oignon botte, betterave botte, navet botte, salade, mesclun, moutarde, radis bleu, oignon

Recherche de cagettes en bois!!! Si vous en trouvez, merci de nous les déposer à Plaine de Vie quand vous venez chercher votre panier!!

## Millefeuille de betterave et navets

- 3 navets
- 2 betteraves
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de graines de courges grillées
- 1 cuillère à café de sésame
- Sel
- Poivre

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre. Pelez les navets, puis faites-les cuire 15 min à la vapeur. Faites cuire les betteraves avec leur peau, 30 min en autocuiseur. Une fois refroidies, frottez la peau, elle s'en va toute seule. Coupez les betteraves en rondelles. Tranchez les navets refroidis. Dans chaque assiette, dressez les millefeuille en alternant navet et betterave. Parsemez de graines (sésame, tournesol et courge) puis arrosez de vinaigrette. Servez frais.

## Soupe de navet et betteraves



300 g de betteraves rouges crues  
500 g de navets  
1 oignon  
1 l de bouillon de légumes  
20 cl de crème liquide ou crème végétale (avoine, amande...)  
Huile d'olive  
Sel et poivre

Épluchez les navets et les betteraves et coupez-les en gros morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Dans une grande casserole faites revenir dans l'huile d'olive les oignons. Ajoutez les navets et les betteraves. Versez le bouillon à hauteur, couvrez et faites cuire sur feu doux pendant 20, 25 minutes. Quand les légumes sont tendres, filtrez la préparation et mettez les légumes et la crème liquide dans le blender puis mixez. Ajoutez le bouillon de légumes jusqu'à la consistance désiré. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

## Salade détox de chou blanc, betterave et pomme au sésame noir

Ingredients: 125 g de betterave crue râpée  
200 g de chou blanc cru râpé  
1 pomme coupée en fines lamelles  
35 g de graines de sésame noir  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
coriandre fraîche (facultatif)  
sel, poivre

Mélangez la betterave, le chou blanc, la pomme et les graines de sésame dans un saladier. Dans un bol à part, mélangez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les légumes et mélangez bien. Servez bien frais décoré de feuilles de coriandre fraîche.

## Purée de blettes



Ingredients:  
1 kg de pomme de terre  
800 g de blette ou bettes  
3 gousses d'ail  
200 g de gruyère râpé  
Sel  
Muscade (poudre)  
1 cube de bouillon  
100 g de margarine  
50 cl de crème fraîche

### Préparation :

Mettre les pommes de terres et les blettes, les tiges et les feuilles de celles-ci coupées en petits morceaux dans une casserole, y ajouter le cube de bouillon (au choix), mettez de l'eau un peu plus au-dessus du niveau des pommes de terres pendant 20 min. Quand tout est cuit, déposer les pommes de terre et les blettes dans une passoire pour les laisser égoutter. Récupérer la casserole, y mettre la margarine pour faire frire les ails que vous aurez émincés. Quand les ails sont à peine brunis, mettre la crème fraîche, et 1 min après le gruyère, tout cela à feu doux. Quand le gruyère est fondu, mettre les pommes de terres et les blettes. Ajouter le sel, la poudre de noix de muscade, à votre goût. Bien mélanger, soit au mixer, soit écraser avec une spatule.

## Les espaces verts en confinement

Depuis le début du confinement, nous vous parlons surtout du maraichage, partie qui vous intéresse au plus, vous les adhérents.

Mais comme vous le savez, à Plaine De Vie, nous faisons de l'entretien d'espaces verts, dans des résidences, mais également dans des espaces naturels.

Aussi, après avoir fait uniquement du maraichage pendant les 3 premières semaines de confinement, les 2 encadrants, les 2 salariés et moi-même avons repris quelques chantiers d'entretien dans les 2 résidences que nous gérons, à l'Escale Arnouville, dans les ruelles d'Ecouen et dans le cimetière d'Ecouen. Tous ces sites nous permettent de travailler à bonne distance entre nous, mais également avec les habitants de ces lieux. Nous avons dû interrompre notamment nos interventions au château d'Ecouen (fermé), chez les particuliers et sur tous les sites gérés

par le Conseil Départemental de Val d'Oise dont nous avons la charge (fermés ou interdits au public). Nous assurons donc à 4 ou 5, le travail de 12 à 15 personnes.

Nous participons au minimum tous les lundis matins au maraichage, avec des plantations, des transplantations (Etienne) et des semis (moi-même, j'adore ça !). Les mercredis matins, aidons aux récoltes et le jeudi matin, à la confection des paniers.

Une de nos difficultés est de nous rendre sur les chantiers. En effet, nous ne devons pas être plus de 2 personnes par camion, à l'opposé l'une de l'autre. Aussi, pour un chantier, nous devons en permanence nous déplacer avec les 2 camions d'espaces verts, afin de pouvoir respecter ces règles. Si nous sommes 5, il faut 3 véhicules...

En tant que coordinatrice et Déléguée du Personnel, je tiens à remercier les salariés qui sont présents à Plaine De Vie en ce moment. Ils font de gros efforts pour venir en vélo, ou en voiture. Ils font tous un excellent travail et ils sont extrêmement motivés. Mais la fatigue commence à se faire sentir...

Je tiens à remercier également les salariés qui sont chez eux et qui respectent le confinement car ils seront des forces vives lorsque nous pourrons à nouveau les accueillir. Certains nous réclament de revenir travailler, sont superbement motivés mais leurs conditions de vie ou de déplacement ne nous permettent pas de les faire revenir pour le moment, à notre grand regret car ils nous manquent tous !!!!

Cette période particulière nous aura permis, à nous les espaces verts, de mieux comprendre les problématiques de travail du maraichage (le sol est bas en permanence et il fait très chaud dans les serres pour celui qui n'y est pas habitué) et, pour certains, de faire de nouveaux apprentissages (transplantation de plants maraichers, entretien de la pépinière, suivi des semis, création de planches...).

Hélène, coordinatrice en espaces verts



Photo prise par Alexis Matelli, bien avant le confinement



# #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..