

JEUDI 4 JUIN 2020

La feuille de chou n°1018

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.



Contenu des paniers

Petits paniers à Bouffémont :concombre, salade, carotte, artichaut, courgette

Petits paniers à Saint-Brice :concombre, salade, carotte, artichaut, courgette

Petits paniers à Saint-Leu :concombre, salade, carotte, artichaut, courgette

Petits paniers à Ezanville : concombre, salade, carotte, artichaut, courgette

Grands paniers à Bouffémont : oignon botte, navet botte, chou rave, carotte, salade, basilic, courgette, concombre, pomme de terre nouvelle

Grands paniers à Saint-Brice :oignon botte, navet botte, chou rave, carotte, salade, basilic, courgette, concombre, pomme de terre nouvelle

Grands paniers à Saint-Leu :oignon botte, navet botte, chou rave, carotte, salade, basilic, courgette, concombre, pomme de terre nouvelle

Grands paniers à Ezanville :oignon botte, navet botte, chou rave, carotte, salade, basilic, courgette, concombre, pomme de terre nouvelle

Il y aura de nouveau du miel de notre ami apiculteur à 8 € le pot de 500g. Il n'est pas nécessaire de le commander. Merci de venir avec l'appoint en monnaie.

Nous sommes à la recherche des caisses bleues. Si elles sont noires on prend aussi car nous sommes toujours en manque!

Ce serait super si on pouvait en récupérer 1 vingtaine, voir +++++



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

Ville d'Ezanville

Ateliers Nature!!

Reconnexion avec la nature et découverte de la biodiversité locale

LUNDI, MARDI, JEUDI ET VENDREDI
DE 10H À 12H
DU 02 JUIN AU 30 JUIN 2020

De 5 à 12 ans
Tarif: 3 €/jour et par foyer
Inscription obligatoire:
animation-nature@plainedevie.org
01.39.35.27.36

Jardinage et Jeux avec la nature!!!

Activités manuelles chaque jour!

Fonctionnement d'une plante (de la graine à la fleur...)

Un temps de partage entre les enfants

Groupes de 5 enfants maxi

Rencontre avec la faune du jardin

Découverte de légumes anciens

RDV à Plaine de Vie au 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville

Les animations nature ont enfin repris. La trêve nous a paru longue mais c'est derrière nous! Il est temps pour les enfants de se reconnecter avec la nature (s'ils n'ont pas eu la chance d'avoir un jardin pendant le confinement. En compagnie d'Elisa, ils



La rubrique alimen'terre:



Artichaut vinaigrette

4 artichauts camus
1 jus de citron
Gros sel gris

Pour la vinaigrette

1 cuillère à soupe de moutarde à l'estragon
3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
6 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisin
3 cuillères à soupe d'huile de colza
Estragon quelques branches
Sel gris fin
Poivre du moulin

Préparation

Mettez un grand faitout avec de l'eau bien salée et le jus de citron à bouillir.
Lavez les artichauts.

Sectionnez la tige d'un coup sec, ceci afin d'extraire les possibles fils, ôtez les petites feuilles.

Plongez les artichauts dans le faitout, maintenez-les immergés avec un objet lourd (passoire par exemple) et cuisez pendant 20 minutes.

Laissez-les refroidir dans le faitout.

Pendant ce temps, préparez votre vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un bol afin d'obtenir une jolie émulsion. Lavez et effeuillez l'estragon, ciselez et ajoutez à la vinaigrette. Egouttez et séchez vos artichauts.

Délicatement, ouvrez-le par le centre en veillant à ce que les feuilles restent accrochées entre elles.

Dégagez la partie avec le foin et ôtez-la avec une cuillère. Versez la vinaigrette dans le creux, dressez sur plat et dégustez.

Œufs cocotte artichaut et feta

6 œufs

Cœurs d'artichaut poiurade frais

1 bocal de feta marinée dans de l'huile épicée

Poivre

Sel

50 cl de crème fraîche

Préparation

Égoutter et couper les artichauts en fins morceaux.

Les mettre au fond d'une petite terrine individuelle, saler, poivrer.

Rajouter quelques dés de feta égouttés (6 ou 7 par personne).

Verser la crème fraîche liquide jusqu'à mi-hauteur des artichauts.

Casser un œuf au-dessus et enfourner à 180°, thermostat 6, 10 à 15 min.

A servir avec des crissins ou des "mouillettes" de pain de mie légèrement grillées. Recette très rapide et idéal pour un soir avec une salade verte...

Chou-rave aux épices

1 chou -rave

1 gousse d'ail

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco

1 yaourt nature velouté

feuilles de menthe

Ôtez les tiges des choux puis épluchez-les avec un couteau en enlevant la peau épaisse.

Coupez les choux en petits cubes d'environ 1 cm

et faites-les cuire à la vapeur (8 à 9 min dans le panier d'une cocotte minute, c'est parfait).

Séparez les feuilles des tiges. Si besoin, lavez-les puis essorez-les comme une salade.

Regroupez les feuilles sur une planche et hachez-les grossièrement.

Ensuite, émincez l'ail et faites chauffer l'huile dans une poêle puis versez-y les feuilles hachées et l'ail.

Faites revenir 5 min, pas plus, pour que les feuilles restent bien vertes.

Ajoutez le curry, le curcuma et salez.

Ensuite, ajoutez les dés de choux cuits et mélangez bien le tout.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe hachée.

Servez les légumes accompagnés de la sauce.

Avec des pâtes fraîches, voilà un repas du soir simple, vite fait et... couleur soleil !

"Bonjour

Nous avons un partenariat avec le service Innovation, RSE de La Poste de Roissy qui concerne des dons de chaussures de sécurité.

Depuis plusieurs années, La Poste récupère les chaussures de sécurité données à ses collaborateurs et fait un tri annuel pour ne jeter que les chaussures abimées. Les autres, celles qui n'ont presque pas servi nous sont proposées en dons. Cette année ce sont plus de 600 paires disponibles à récupérer. Nous en avons parlé avec notre réseau départemental, VOIE 95, pour qu'un maximum de structure de l'Insertion par l'Activité Economique du 95 puissent en profiter.

Les chaussures ont été livrées à VOIE 95, rangées par sac de 5 paires de même taille avec la mention Homme ou Femme, Taille basse ou taille haute.

Les structures ayant des besoins différents, ont pu réserver un petit stock. Plaine de Vie a réservé 50 paires du 39 au 45.

Nous allons pouvoir faire des heureux parmi nos salariés, car il y a de bien belles chaussures en stock.

Nous remercions chaleureusement La Poste de cette initiative.

Cécile MENAÇER, directrice"



Portrait de salariée:

On rencontre cette semaine une nouvelle arrivante, Elisa, animatrice nature. On a eu envie de vous le faire rencontrer aussi par le biais d'un petit portrait.

Tatiana: "D'où viens-tu?"

Elisa: Je viens d'une petite ville à 5 minutes de Plaine de Vie, Ecoen ! J'ai grandi ici dans une petite impasse à côté des champs, endroit idéal pour toutes ballades.

Tatiana: "Que faisais-tu avant d'arriver à Plaine de Vie? "

Elisa: Avant d'arriver à Plaine de Vie, je faisais un service civique au sein de l'association REANARD, association de protection de l'environnement. Je m'occupais principalement du pôle urbanisme, j'ai beaucoup travaillé sur les lois applicables au domaine de l'environnement et sur les dossiers d'urbanismes avec les élus. J'ai aussi réalisé des inventaires et des actions en faveur de l'environnement.

Tatiana: "Qu'est-ce qui t'a poussé à rejoindre la petite famille de Plaine de Vie? "

Elisa: Quand je suis tombée sur l'offre d'emploi, je me suis toute suite reconnue dans le poste ! Mon service civique a été un tremplin pour accéder à Plaine de Vie. Ce qui m'a réellement poussé à accepter ce poste c'est le défi de développer toute la partie Environnement. Le Val d'Oise est un si joli département qui mérite d'être connu et protégé au niveau biodiversité.

Tatiana: "Qu'aimes-tu faire le plus dans tes missions en animation? ou en insertion d'ailleurs?"

Elisa: Ce que j'aime le plus c'est sensibiliser. Faire ancrer des valeurs. Au delà d'apporter des connaissances, sensibiliser c'est faire des personnes investies dans l'environnement et dans sa protection. L'avenir de la nature repose sur toutes ces personnes investies à tout point de vue !

Tatiana: "Plus légèrement, quel est ton légume préféré ou ta plante préférée? "

Elisa: Mon légume préféré est la tomate car il en existe tellement de variétés ! Et puis les tomates du jardin en été un vrai délice !

Tatiana: "As-tu des passions en dehors que tu aimerais partager peut-être?"

Elisa: J'adore les oiseaux. Je fais des formations et des sorties pour pouvoir à mon tour organiser des sorties et faire découvrir ce monde ornithologique à tout le monde. Au delà de ça, j'aime la biodiversité, comprendre que chaque être vivant à sa place, créant un équilibre donc j'étudie et je me passionne pour des espèces clés, fragiles et en danger: amphibiens, chauve-souris etc..
J'ai hâte de vous faire découvrir à travers des sorties tout cet univers naturaliste !





Focus sur l'opération crowdfunding!

A peine un mois après le lancement de la campagne, Plaine de vie a déjà récolté 2615 €; 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.

