

JEUDI 11 JUIN 2020



La feuille de chou n°1019



Cette action est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion. » 2014-2020

01.39.35.27.36

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



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, Saint-Brice, Saint-Leu, Ezanville: salade, oignon nouveau, ratatouille, courgette, chou rave

Grands paniers à Bouffémont : oignon nouveau, rhubarbe, carotte botte, courgette, pomme de terre nouvelle, artichaut, concombre

Grands paniers à Saint-Brice : oignon nouveau, rhubarbe, carotte botte, courgette, pomme de terre nouvelle, artichaut, fèves

Grands paniers à Saint-Leu : oignon nouveau, rhubarbe, carotte botte, courgette, pomme de terre nouvelle, artichaut, concombre

Grands paniers à Ezanville : oignon nouveau, rhubarbe, carotte botte, courgette, pomme de terre nouvelle, concombre, carotte

Après tout ce temps de confinement, vous rêvez de prendre le large. ça se comprend! Mais avant tout, n'oubliez pas d'annuler les paniers! Je vous rappelle qu'il y a 7 paniers à annuler dans l'année.

Merci de votre compréhension
Tatiana, du réseau des adhérents

Nous sommes à la recherche des caisses bleues. 1 vingtaine, voir +++++



Le mot du chef de cultures:

Vous avez forcément remarqué que les paniers de ces dernières semaines étaient moins fournis. Parfois même, la taille des oignons était très insuffisante. Nous en sommes conscients et n'avons pu maîtriser certains aléas; la saison intermédiaire qui nous met en attente des légumes d'été, les vols à répétition de notre production, le retour au travail de nos salariés après 2 mois de confinement qui a malheureusement laissé des traces sur la qualité du travail parfois. Merci à vous chers adhérents pour votre compréhension. Les légumes d'été arrivent enfin et peuvent remplir à nouveau les paniers. Le contenu devrait de mieux en mieux au fur et à mesure que l'été arrive.

Clément, chef de cultures



La rubrique alimen'terre:

Velouté froid Courgette, Menthe et Pois chiches

- 2 courgettes moyennes (environ 250 g chacune)
- 100 g de fromage frais à tartiner (faisselle pour moi)
 - 25 ml d'huile d'olive
 - 50 ml d'eau de cuisson
- une vingtaine de feuilles de menthe fraîche
 - 80 g de pois chiches cuits
 - 1 gousse d'ail
 - sel et poivre

Préparation :

Laver les courgettes, retirer les extrémités, les couper en gros morceaux et les cuire 15 minutes à la vapeur. Réserver l'eau de cuisson et laisser refroidir

Dans le bol d'un mixeur, mettre les courgettes, les pois chiches égouttés, les feuilles de menthe, la gousse d'ail épluchée, le fromage frais, l'huile d'olive, le jus de cuisson, le sel et le poivre.

Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Vous pouvez ajouter un peu de jus de cuisson si vous souhaitez un velouté moins épais.

Houmous de courgettes

- 2 courgettes
- 2 cuil. à soupe + 1 filet d'huile d'olive
- 1/2 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à soupe de purée de sésame 1/2 complet (on en trouve très facilement au rayon bio)
- sel et poivre

Préparation :

Laver et couper les courgettes en petits dés puis les faire dorer dans la poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes.

Saupoudrer de curcuma, mélanger et laisser tiédir.

Dans un mixeur, mettre les courgettes, la purée de sésame, un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre. Mixer (vous pouvez laisser des petits morceaux).

Réserver au frais jusqu'au moment de servir sur des tranches de pain, des blinis...

Detox water (eau detox)

En ajoutant du concombre dans l'eau, vous lui apportez une saveur rafraichissante, une petite touche de raffinement.

Vous pouvez aussi y associer de la menthe (sans écraser les feuilles sinon cela rend la boisson plus amère), du citron.

Les animations du mois prochain!!!



Ateliers Nature!!

Reconnexion avec la nature et découverte de la biodiversité locale

Jardinage et
Jeux avec
la nature!!!

Activités
manuelles
chaque jour!

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

LUNDI ET VENDREDI

DE 14H À 16H

MARDI ET JEUDI

DE 10H À 12H

DU 02 JUILLET AU 30 JUILLET 2020

De 5 à 12 ans

Tarif: 3 €/jour et par foyer

Inscription obligatoire:

animation-nature@plainedevie.org

01.39.35.27.36

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

Un temps de partage
entre les enfants

Groupes
de 5
enfants
maxi

Rencontre
avec la
faune du
jardin

Découverte
de
légumes
anciens

A quoi ressemblent l'équipe encadrante de Plaine de Vie? Voyez plutôt...

L'équipe des permanents de Plaine de Vie



Un jour, un portrait:

On rencontre aujourd'hui une nouvelle recrue qui a commencé au début du mois, Maryam, volontaire en service civique. On a eu envie de vous la faire connaître un peu plus à travers un petit portrait.

Tatiana: D'où viens-tu?

Maryam: *Je viens de Pierrefitte, une petite ville de Seine Saint Denis, à la frontière avec le Val d'Oise. Mes parents sont aussi originaires de Côte d'Ivoire, donc nous y allons assez souvent et j'y suis culturellement très attachée.*

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

Maryam: *J'étais au Kenya ☺, en stage de recherche dans une communauté à l'ouest du pays. J'ai cependant dû rentrer (la faute au covid...) car le laboratoire d'analyse dans lequel je travaillais a temporairement fermé.*

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

Maryam: *Je suis actuellement dans le dernier tournant de mes études en science de l'environnement et je rédige un mémoire portant sur les effets de méthodes d'agricultures alternatives sur l'environnement en Afrique subsaharienne. A la recherche d'une bonne excuse pour éviter de passer mes journées à écrire, je suis tombée sur l'association Plaine de vie. C'est donc avec plaisir que j'ai pu intégrer votre belle famille et je ferais de mon mieux pour que vous soyez satisfait de cette nouvelle adoption.*

Tatiana: "Qu'aimes-tu faire le plus dans tes missions? "

Maryam: *J'aime beaucoup semer et voir les premiers plants sortir de la terre. Cela me fascine toujours beaucoup. Autrement j'ai été ravie de participer à mon premier « Jeudi panier ». De la confection des paniers avec les bénévoles et les salariés, à la joie des adhérents face à la découverte de leurs légumes, cette journée était au top.*

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

Maryam: *J'ai un peu peur des réactions si jamais je réponds la pomme de terre... donc je vais dire les petits pois ! Concernant les plantes, j'aime beaucoup les coquelicots car se sont des fleurs anarchiques mais superbes qui poussent à la lisière des champs comme des trottoirs.*

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

Maryam: *Des passions, pas vraiment, j'aime beaucoup rire et apprendre de nouvelles choses (pas très original, je sais ☺).*

Je suis passionnée par à la fois par tout et rien, tout dépend de la manière et des personnes avec qui je partage une expérience.





Focus sur l'opération crowdfunding!

Un mois après le lancement de la campagne, Plaine DE vie a déjà récolté 2295 €; 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.



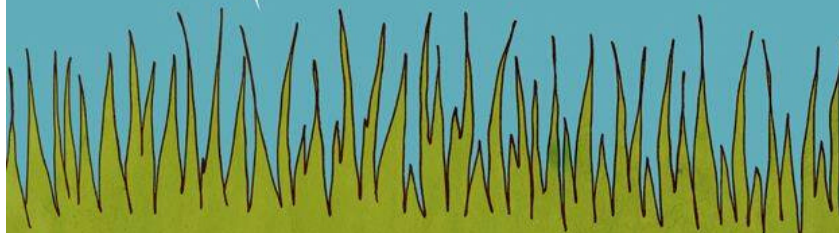
Un petit brin
d'humour...



VINCENT DELHERBE

"FANNY SAFRAN ET MOI"

ALLEZ ON TAPÉ DANS LES BRINS !!



« ON MET DU GOÛT POUR TROIS FOIS RIEN
ELLE PIQUE À PEINE ET MOI JE SENS RIEN
ON A UNE VOCATION COMME ÇA
FANNY SAFRAN ET MOI »

Yo Gi | San
Ran
Kune

