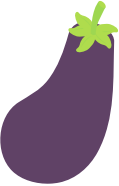


JEUDI 25 JUIN 2020

La feuille de chou n°1021



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 : oignon nouveau, pomme de terre nouvelle, concombre, courgette, salade
Petits paniers à Saint-Brice : oignon nouveau, pomme de terre nouvelle, concombre, courgette, aubergine
Petits paniers à Saint-Leu : oignon nouveau, pomme de terre nouvelle, concombre, courgette, salade
Petits paniers à Ezanville : oignon nouveau, pomme de terre nouvelle, concombre, courgette
Grands paniers à Bouffémont : oignon nouveau, salade, pomme de terre nouvelle, concombre, courgette, tomate, fève
Grands paniers à Saint-Brice : oignon nouveau, salade, pomme de terre nouvelle, concombre, courgette, tomate, fève
Grands paniers à Saint-Leu : oignon nouveau, salade, pomme de terre nouvelle, concombre, courgette, tomate, fève
Grands paniers à Ezanville : oignon nouveau, salade, pomme de terre nouvelle, concombre, courgette, tomate, ratatouille

Cette semaine encore, nous déplorons le vol de tomates. Nous les attendions avec impatience et le travail de l'ensemble de l'équipe se retrouve subtilisé par des personnes malveillantes :/

Annulations de paniers pendant les vacances:

Merci de bien penser à annuler vos paniers si vous partez en vacances! Je vous rappelle qu'il y a 7 paniers à annuler dans l'année. Si les paniers ne sont pas annulés, ils sont préparés et donc perdus sauf si vous en faites bénéficier quelqu'un.

Merci de votre compréhension
Tatiana, du réseau des adhérents

On croule sous les vêtements!

Ces derniers temps, nous avons reçu beaucoup de vêtements à Plaine de Vie et nous vous en remercions. D'habitude, tout ce qui n'est pas réutilisé par les salariés, nous l'emmenons à la Ressourcerie. En ce moment, il ne nous est pas possible d'aller déposer le surplus de textiles, aussi Plaine de Vie se retrouve envahie de vêtements. S'il est possible de freiner l'afflux pour le moment c'est super!

Merci d'avance! Tatiana, du réseau des adhérents

SAVE THE DATE:

L'Assemblée Générale se tiendra finalement le jeudi 10 septembre à 20h30 à la salle des Cèdres à Domont, Les convocations seront envoyées mi août. En attendant, vous pouvez déjà noter la date dans votre agenda.

Atelier Nature!! Tout savoir sur les moustiques

Je crée mon propre
anti moustique
naturel et je repars
avec!



RDV au 42 rue
du chemin vert
95460 Ezanville

DE 14H00 À 16H00

LUNDI 29 ET MARDI 30 JUIN 2020

TARIF: 5€/PERS.

OUVERT À TOUS!



Inscription obligatoire: animation-nature@plainedevie.org / 01.39.35.27.36

La saison estivale rime souvent avec l'arrivée des moustiques. Vous rêviez de tout connaître sur le moustique, cet atelier est fait pour vous!

Au programme on abordera son cycle de vie, l'observation de larves prises à la mare et la fabrication d'un anti moustiques naturel (chacun repart avec son petit flacon)

Donation suggérée: 5 € par personne

Inscription obligatoire auprès d'Elisa sur animation-nature@plainedevie.org ou au 01 39 35 27 36

Les espèces de nos forêts vous attirent mais vous ne savez pas toujours les nommer ou vous avez tout simplement envie de prendre le bon air frais de nos sous-bois? Cette balade naturaliste est parfait pour vous!

Tarif: donation suggérée: 5 €

Événement ouvert à tous!

Inscription obligatoire auprès d'Elisa au 01 39 35 27 36 ou par mail sur animation-nature@plainedevie.org



SAMEDI 4 JUILLET
DE 10H À 12H

Fabrication d'un presse herbier
personnalisé!

Venez mettre en pratique vos talents d'artiste pour personnaliser votre presse herbier à l'aide d'un pyrograveur.

Ouvert à tous!

Tarif: 10€ par personne

Inscription obligatoire:

animation-nature@plainedevie.org

01.39.35.27.36

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



● VENDREDI 26 JUIN 2020 ●

DE 14H00 À 16H00

Balade dans les bois

Venez apprendre à reconnaître les arbres
et les autres plantes de nos forêts.

Ouvert à tous!

Tarif: 5€ par personne

Inscription obligatoire:

animation-nature@plainedevie.org

01.39.35.27.36

Le lieu de rdv sera communiqué au moment de l'inscription

Outil indispensable pour la réalisation d'un herbier, venez mettre en pratique vos talents d'artiste pour personnaliser votre presse herbier à l'aide d'un pyrograveur.

Atelier ouvert à tous!

Inscription obligatoire auprès d'Elisa au 01 39 35 27 36 ou par mail sur animation-nature@plainedevie.org
Tarif: 10 € par personne

Bonjour à tous,

Des nouvelles de Plaine de Vie en plein déconfinement? Et bien nous avons acquis un superbe lavabo, installé par une entreprise d'insertion d'Argenteuil, Espaces et Chantiers. Et pour le Porte savon, la touche finale indispensable pour se laver efficacement les mains et lutter contre le virus du Covid 19, vous avez sur la photo, Christian Demarre, bénévole, qui a bien senti l'urgence d'un tel accessoire et est venu bien vite nous dépanner. D'ailleurs il n'en est pas à son 1er passage, il est aussi venu mi mai pour installer les branchements de notre nouvelle machine à laver qui est l'outil indispensable pour laver les masques tissu fabriqués par de nombreuses bénévoles que nous remercions chaleureusement. Grâce à ce collectif de bénévoles nous faisons des économies et protégeons les salariés et la planète (moins de déchets).

On ne parle pas assez de deux autres bénévoles phare, Raoul et Julia, toujours bien présents aux paniers, pour la confection et la vente. Il y a eu Marie aussi, enceinte, et donc assise sur son tabouret pour noter les présents et récupérer les paiements, et les bénévoles présents sur le terrain, pour les semis, les plantations, Marie-Claire, Brigitte, Danielle, et d'autres petits travaux dont les noms n'apparaissent pas mais que nous remercions pour leur soutien. Plaine de Vie est une vraie fourmilière, et il ne faut pas oublier ces travailleurs salariés sur les terrains et dans les bureaux.

Déconfinement et reprise des activités Nature: avez-vous bien vu les propositions innovantes d'Elisa et de Camille sa stagiaire... Il y a du renouveau, des idées, et du potentiel...regardez vite les flyers et n'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits... une petite surprise vous attend déjà sur août et septembre, avec des balades de nuit à la recherche des chauves souris...

Un dernier petit mot pour vous dire que Tatiana va bientôt entrer dans son congé maternité (le 3 juillet), elle sera remplacée par Audrey. Alors il ne faudra plus appeler sur le portable de Tatiana, mais nous écrire sur adherents@plainedevie.org, ou appeler le 01 39 35 27 36. Merci pour Tatiana.

Merci à tous d'être présents et vigilants, pour que l'action de Plaine de Vie puisse se développer sur le territoire.

Cécile MENAÇER, directrice



La rubrique alimen'terre:

Mini-flans de courgette au cumin

2 Courgettes
5 Brins de basilic
2 Œufs
15cl Crème liquide
15g Beurre
Cumin en poudre
Sel
Poivre

Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Lavez les courgettes et tranchez-les en fines rondelles.

Faites-les cuire 3 min à la vapeur. Ecrasez-les grossièrement.

Dans une jatte, battez les œufs en omelette, puis ajoutez la crème liquide, les courgettes et les feuilles de basilic ciselées. Assaisonnez de sel, de poivre et de cumin.

Versez la préparation dans des mini-moules en silicone. Placez-les dans un bain-marie rempli à moitié d'eau bouillante. Enfournez 20 min.

Servez les flans chauds, tièdes ou froids.

Gâteau invisible aux courgettes

4 Courgettes
2 Œufs
g Lait
g Farine
g Beurre fondu
sachet Levure
g Gruyère râpé
cuil. à café Curry en poudre

Préchauffez le four à 200°C.

Fouettez les œufs énergiquement, ajoutez le beurre fondu, le lait petit-à-petit puis la farine et enfin la levure.

Incorporez délicatement les rondelles de courgettes préalablement coupées à la mandoline, pour bien les napper de pâte.

Versez dans un moule beurré ou chemisé de papier cuisson et enfournez pour 45-50 min.

Laissez refroidir et placez au frais.

Démoulez au moment de servir, en parts ou en cubes.



Chers adhérents,

Je tiens à vous remercier au nom de tous les membres de l'association pour votre générosité. Nous avons atteint la somme de 3425 € sur un objectif total de 10 000 euros en un mois et demi. Nous allons pouvoir mettre en place un projet de formation pour nos salariés qui n'en bénéficient plus depuis début mars.

Il ne reste que 5 jours avant la clôture de la campagne de dons!

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

Tatiana, du réseau des adhérents

