

JEUDI 26 NOVEMBRE 2020



La feuille de chou n°1043



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 : Poireaux, radis rouges, carottes, betterave, courge, pommes de terre, salade.

Petits paniers à Saint-Brice : Poireaux, radis rouges, carottes, betterave, courge, pommes de terre, salade.

Petits paniers à Saint-Leu : Poireaux, navets violets, carottes, betterave, courge, pommes de terre.

Petits paniers à Ezanville : Poireaux, radis noirs, carottes, betterave, courge, pommes de terre.

Petits paniers à Novéal : Poireaux, navets violets, carottes, betterave, courge, pommes de terre, salade.

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ **10.60 €**

Grands paniers à Bouffémont : Poireaux, courge, pommes de terre, salade, radis rouges, carottes, chou vert.

Grands paniers à Saint-Brice : Poireaux, courge, pommes de terre, salade, radis rouges, carottes, chou vert.

Grands paniers à Saint-Leu : Poireaux, courge, pommes de terre, salade, radis rouges, carottes, chou vert.

Grands paniers à Ezanville : Poireaux, courge, pommes de terre, salade, radis rouges, carottes, chou vert.

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ **18.50 €**



Le film plastique alimentaire que nous mettons uniquement pour garantir l'hygiène des portions de courge lors des manipulations et du transport dans vos sacs doit **impérativement être retiré** dès votre arrivée au domicile, pour éviter qu'elles ne se dégradent prématurément.



Maryam nous dit au revoir... et encore merci !

Après six beaux mois passés ici, je suis venue vous dire que je m'en vais. Mon service civique touche à sa fin, et laissez moi vous dire que j'ai plus qu'apprécié les moments passés ici.

Je suis arrivée (brune) avec pour ambition principale de fuir les journées exclusivement passées à rédiger mon mémoire et résultat, je m'en vais (blonde) pour faire face à des pages vides certes, mais avec le cœur bien rempli.

J'ai pu être adoptée au sein d'une équipe formidable, passer des mercredis marqués par les fous rires sur les terrains accompagnés des salariés en insertion et enfin ressentir la chaleur, même en ces temps gris, des jeudis. Grâce à nos supers bénévoles et à vous chers adhérents, le jeudi, qui constituait un jour totalement insignifiant pour moi, est devenu ma journée phare, celle où ma jauge de sociabilité est à son apogée.

Je m'en vais je l'espère, vers la validation de mon master en science de l'environnement (pour ce qui s'en souviennent) suivi d'un avenir radieux dans la discipline (d'ailleurs si certains d'entre-vous ont déjà des pistes d'emplois, je les accepte volontiers !).

En attendant, c'est le cœur lourd que je me vois déjà partir mais je ne manquerai pas de passer vous faire coucou dès que le jeudi me semblera sans vie.

Maryam

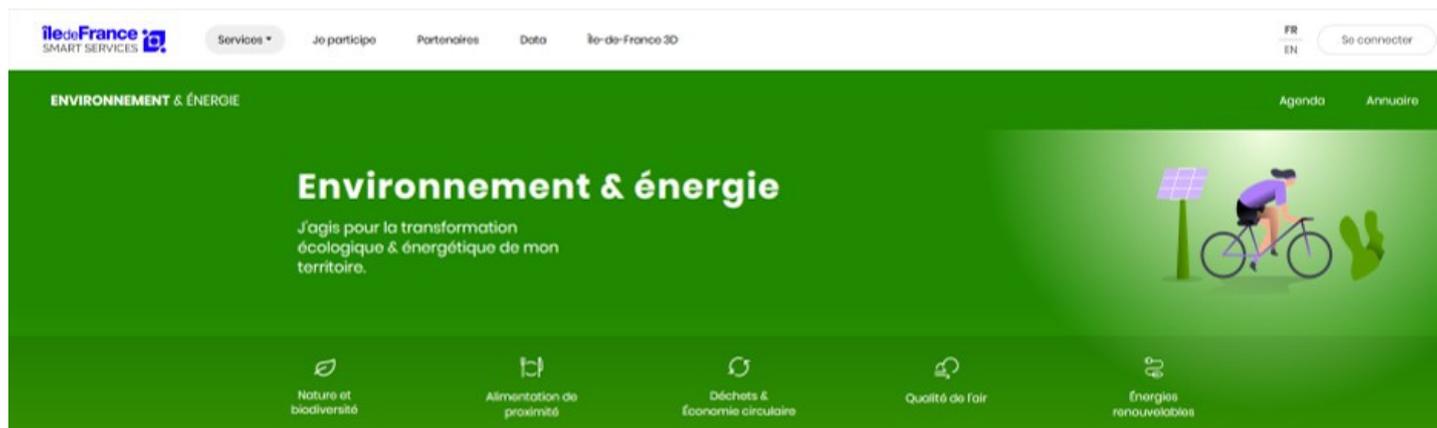


Voici le chou que je viens de récolter pour mon départ, celui-là même que j'avais planté le premier jour à mon arrivée !!!

Essayez-vous à un Escape Game virtuel et apprenez des choses !

Cécile MENAGER vient de participer à un Escape Game virtuel de découverte de l'Espace Environnement et Energie d'Île-de-France Smart Services dont voici le lien à saisir ci-dessous :

<https://smartidf.services/fr/environnement/>



Dans le cadre du mois de l'innovation publique, La Région nous a invités à participer à cet Escape Game numérique pour découvrir les nouveaux smart services sur l'Environnement en Ile de France.

12 sessions ont été proposées entre le 25 et le 27 novembre 2020. Cécile s'y est inscrite et entourée d'une dizaine de participants, elle a pu répondre avec eux à des questions en utilisant la nouvelle plateforme.

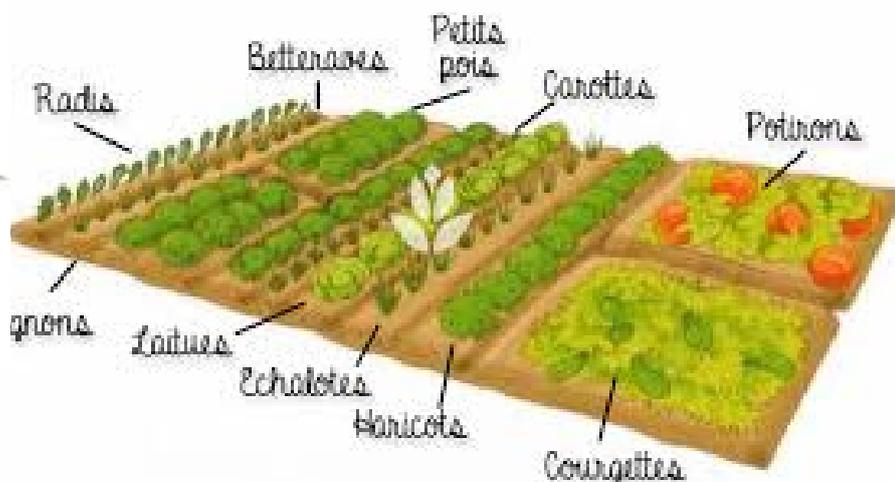
Elle vous conseille d'aller y faire un petit tour, vous trouverez peut-être des informations intéressantes, des événements à suivre et découvrirez que Plaine de Vie est répertoriée dans l'onglet « mes produits locaux ».

Bonne visite aux curieux

Cécile MENAGER
Directrice de Plaine de Vie



Notre Club Nature et ses animations de Décembre !



Bonjour à tou(te)s,

Les inscriptions sont ouvertes pour le club Nature des mercredis 2, 9 et 16 décembre de 14h à 16h.

Au programme : découverte autour de la Nature, les petites bêtes du jardin, les arbres et les plantes mais aussi activités manuelles et autour du potager ! Nouveauté, activités autour de Noël (fabrication de décoration avec la Nature, couronne de Noël etc..)

Devenez des Petits Naturalistes en Herbe !

Pour rappel, en cette période particulière, le masque est obligatoire dès 6 ans et du gel hydroalcoolique sera distribué aux enfants avant et après l'animation.

Lieu : Les animations se dérouleront au jardin pédagogique de Plaine de Vie.

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

Tarif : 5€/enfant

Places limitées à 9 enfants, inscription obligatoire par mail :

animation-nature@plainedevie.org ou par téléphone au 06 70 55 44 71

(privilégiez les mails si possible)

A très bientôt,

Elisa

Animatrice Nature Plaine de Vie



APPEL AUX DONS



RAPPEL

Si vous avez des **balances de cuisine** dont vous n'avez plus l'usage et dont vous voulez éventuellement vous débarrasser (0 à 3 kg ou 0 à 5kg maxi), pensez à nous !

Nous nous ferons un plaisir de les recueillir chez nous pour leur donner une nouvelle vie, pleine de vie bien entendu (!)... et de peser grâce à elles les beaux produits bio que nous vous fournissons chaque semaine !



D'avance merci à ceux qui d'entre-vous pourront répondre à cet appel

Continuons à respecter les gestes barrières

Le port du masque est obligatoire pour venir récupérer votre panier.

La COVID-19 est toujours présente.

Nous devons continuer à respecter les gestes barrières pendant la distribution des paniers, afin de garantir la sécurité de tous.

L'équipe de Plaine de Vie met tout en œuvre pour que vous récupériez vos paniers en toute sécurité.

Vous trouverez également du gel hydroalcoolique à votre disposition le jour de la distribution.



COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

- 

Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- 

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- 

Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- 

Eviter de se toucher le visage
- 

Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- 

Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**
(appel gratuit)

Annulations de paniers

L'année arrive à sa fin, n'oubliez pas de vous mettre à jour des vacances de vos paniers de l'année à l'occasion de nos dernières distributions 2020.

Si votre nombre annuel de paniers annulés n'est pas atteint (7 vacances pour les adhérents qui ont débuté leur adhésion aux paniers dès janvier) cela veut dire que vous avez bénéficié de plus de 45 paniers annuels (nombre de paniers pris en compte pour le montant des adhésions aux paniers). En conséquence, les paniers supplémentaires aux 45 souscrits seront facturés en marge de votre adhésion annuelle, aux tarifs adhérents 2020 bien entendu, soit 10,50 € pour les paniers de base (petits paniers) et 18,40€ pour les paniers familiaux (grands paniers).

Nous vous encourageons à prendre des paniers supplémentaires si vous souhaitez avoir une continuité de service jusqu'à la fin d'année, mais vous avez toute liberté d'annuler ceux que vous voulez, de préférence pour vous dans la limite de votre droit aux vacances sans quoi votre nombre de paniers déclarés vacants qui dépasserait votre seuil annuel de vacances (rappel : 7 vacances pour les adhérents qui ont débuté leur adhésion aux paniers dès janvier) demeureraient non pris par vos soins mais malgré tout réglés.

Une régulation sera ainsi faite en fin d'année entre vos paiements et paniers dont vous avez chacun bénéficiés tout au long de l'année.

Pour rappel vos annulations de paniers hebdomadaires doivent se faire au plus tard le lundi précédent le jeudi de distribution.

**Merci de votre compréhension
et de votre bonne participation**



Distribution des paniers pendant les fêtes de fin d'année

Les jeudis de distribution tombent les jours de réveillons, les 24 et 31 décembre. L'association a décidé que :

**la distribution de la semaine 52 aura lieu le mercredi 23 Décembre.
il n'y aura pas de distribution la semaine 53**

La rubrique alimen'terre

Si vous aussi vous avez réalisé de bons plats avec les légumes de Plaine de Vie, ou si vous avez réalisé des recettes de la feuille de chou n'hésitez à nous les faire partager. Vous pouvez nous envoyer par mail vos recettes avec des photos de votre plat :

adherents@plainedevie.org

Le réseaux adhérents

"Gratin de poireaux-pommes de terre"

... ou une recette bien gratinée !

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de poireaux
600 g de pommes de terre
15 cl de crème fraîche épaisse allégée
80 g de gruyère
Muscade, sel et poivre



Préparation :

- 1 / Lavez les poireaux. Coupez-les et conservez les blancs. Mettez-les à cuire pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 5 minutes.
- 2 / Emincez les blancs de poireaux et les pommes de terre pelées. Disposez-les en couches alternées dans un plat à gratin. Mettez le plat à gratin au four préchauffé pendant 25 minutes.
- 3 / Mélangez la crème, la muscade et le fromage râpé, versez le tout sur les légumes et laissez gratiner pendant 15 minutes environ.

HUMMMM avec des bons légumes bio de Plaine de vie, un vrai délice !