JEUDI 18 FEVRIER 2021



La feuille de chou n°105.



42 rue du chemin vert 95460 Ezanville





01.39.35.27.36







Le couvre-feu perdure alors on vous acccueille jusqu'à 18h à Ezanville.

Pour ceux et celles qui sont dans l'impossibilité de venir le jeudi, merci de nous prévenir par mail sur adherents@plainedevie.org ou par sms au 07 82 44 06 54.

Pour les adhérents de Saint-Brice, merci d'appeler directement le magasin Natureo au 01 34 04 16 20 afin qu'ils puissent mettre votre panier de côté pour le lendemain.

A Bouffémont, l'adresse de livraison est revenue chez M. Barbier.

Merci d'avance.

Tatiana, du réseau des adhérents

Contenu des paniers:

Petits paniers à Bouffémont : salade, betterave, poireau, radis rave blue meat, courge Petits paniers à Saint-Brice: salade, betterave, poireau, radis rave blue meat, courge Petits paniers à Saint-Leu: salade, betterave, poireau, radis rave blue meat, courge Petits paniers à Ezanville : salade, betterave, poireau, radis rave blue meat, courge Petits paniers à Novéal : salade, betterave, poireau, radis rave blue meat, courge

Grands paniers à Bouffémont : salade, chou kale, poireau, radis rave blue meat, courge, carotte, pomme de terre **Grands paniers à Saint-Brice** : salade, chou kale, poireau, radis rave blue meat, courge, carotte, pomme de terre **Grands paniers à Saint-Leu :** salade, chou kale, poireau, radis rave blue meat, courge, carotte, pomme de terre **Grands paniers à Ezanville**: salade, chou kale, poireau, radis rave blue meat, courge, carotte, pomme de terre

Elisa, animatrice nature est à la recherche de boîtes de conserves por fabriquer des instruments de musique "tout en recup". Merci par avance!







Le chef de cultures est toujours à la recherche de restes de sable de chantier, graviers ou petits gravillons pour remplir nos sacs de lestage et les mettre sur les bâches et tissus et ainsi protéger nos cultures. Même une petite quantité par personne feront l'affaire. Merci d'avance!





Message de l'équipe des espaces verts:

Le mois de mars annonce généralement la remise en état du jardin (pour ceux et celles qui en ont un. L'équipe est disponible sur tout le mois de mars pour des interventions comme la taille de haie, taille d'arbustes, abatage d'arbre de petit diamètre, plantation, création de massifs, désouchage, travaux de preparation de jardin de printemps.

N'hésitez pas à nous contacter!

Prestation sur mesure en fonction de vos besoins!

encadrement@plainedevie.org

01 39 35 27 36







Retour sur l'atelier d'écriture sur le désir

Il était une fois un lundi 15 février 2021, un atelier d'écriture autour du thème du désir....

Animé par l'une de nos adhérentes Marie-Claire Khalifa et coanimé par Laetitia K notre service civique et avec la participation de 9 de nos salariés.

Tout d'abord, nous avons débuté avec une brève présentation de ce qui allait se faire durant l'atelier. D'autre semblait emballés a l'idée d'écrire et d'autres un peu sceptiques.

L'atelier d'écriture tournait autour du thème du désir ; dans un premier temps nous avons tous ensemble mis en commun ce que nous évoquait le désir. Certains ont tout de suite proposé des mots et d'autre à contrario n'avaient aucun mot à proposer.

Avant de les laisser composer seul nous avons fait un exercice de relaxation. Quoi de mieux que de se libérer l'esprit avant de commencer à écrire, petite musique apaisante et histoire pour laisser s'évader l'esprit raconté par Marie Claire. L'exercice s'est déroulé encore mieux que ce qu'on pensait, tous se sont prêté aux jeux et une fois l'exercice terminé nous pouvions déjà sentir que l'atmosphère avait changé.

Ensuite, une fois que tout était davantage propice à l'écriture, nous avons commencé à nous lancer et chacun a pu écrire librement ce que le désir lui évoquait. C'était beau de voir comment chacun s'est exprimé allant d'une langue a une autre, d'un mot à une phrase, il y avait de tout et tout était très bien.

Enfin, a là fin de ce temps d'écriture quoi de mieux que de partager ses productions ; les uns après les autres, nous avons pu apprécier le travail de chacun.

Deux petites anecdotes

La première, au commencement de l'atelier un de nos salaries était assez braqué lui-même, il refusait de se prêter au jeu mais après l'exercice de relaxation il a pu exprimer en anglais plusieurs mots qui lui évoquait le désir ; Je vous l'écris comme ça en quelque mot mais c'était d'autant plus beau à voir et surtout à vivre.

La deuxième, l'un des salariés s'est dit être devenu poète à l'issue de cet atelier, quelle joie de voir des talents se révéler.

Laetitia, volontaire en service civique



Je rêve...

Je désire...

Je souhaite...

A vous de jouer!

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 réseau adhérents

Salade de mâche aux lentilles betterave et poire

Ingrédients

Mâche : 2 poignées Lentilles du Puy: 1 poignée Poire : 0.5 Betterave cuite: 1 Huile d'olive : 1 filet Vinaigre balsamique Sel Poivre

Déroulé de la recette

Je fais cuire les lentilles en suivant les indications du paquet.

Je lave la mâche, l'égoutte bien et la dépose dans une assiette.

Je coupe la betterave cuite et la poire en dés que je dispose dans l'assiette avec les lentilles cuites.

J'assaisonne le tout avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

Bouillon au chou kale

Ingrédients

. 1 botte de chou kale

. 3 carottes

. 2 oignons

. 4 tiges de céleri branche

. 1 brin de thym

. 1 feuille de laurier

. 1/2 bouquet de cerfeuil

. 4 goutte(s) d'huile essentielle de citron

Préparation

Rincez le chou.

Pelez et rincez les carottes, puis émincez-les en dés.

Pelez et hachez l'oignon.

Rincez les branches de céleri, puis coupez-les en fins tronçons. Dans une casserole, portez à ébullition 1,2 litre d'eau. Salez, poivrez, ajoutez le thym et le laurier. Ajoutez l'oignon haché et tous les légumes découpés, couvrez et laissez mijoter 20 mn à feu doux.

Pendant la cuisson du bouillon, rincez et émincez le cerfeuil.

Au moment de servir, retirez le thym et le laurier, ajoutez l'huile essentielle de citron et le cerfeuil.

Bon à savoir ! Un bouillon super détox grâce au chou kale et à l'huile essentielle de citron qui favorisent le drainage du foie.