



JEUDI 25 FEVRIER 2021



La feuille de chou n°1055

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

01.39.35.27.36



Tout se joue avant 18h alors on vous accueille à Ezanville pour un quart d'heure vitaminé.
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 chez M. Barbier.

**Merci d'avance,
Tatiana, du réseau des adhérents**

Contenu des paniers :

Petits paniers à Bouffémont : salade, betterave, chou pak choy, navet violet, , radis blanc, mesclun, carotte

Petits paniers à Saint-Brice : salade, chou pak choy, navet violet, radis blanc, mesclun, chicorée, chou rouge, carotte

Petits paniers à Saint-Leu : salade, chou pak choy, navet violet, radis blanc, mesclun, chicorée, chou rouge, carotte

Petits paniers à Ezanville : salade, betterave, chou pak choy, navet violet, mesclun, radis blue meat, pomme de terre

Petits paniers à Novéal : salade, chou pak choy, navet violet, mesclun, chicorée, chou rouge, chou rouge, carotte, pomme de terre

Grands paniers à Bouffémont : salade, betterave, navet violet, radis blanc, mesclun, chicorée, radis blue meat, chou rouge, pomme de terre, carotte, courge

Grands paniers à Saint-Brice : salade, betterave, navet violet, radis blanc, mesclun, chicorée, radis blue meat, chou rouge, pomme de terre, carotte, courge

Grands paniers à Saint-Leu : salade, betterave, navet violet, radis blanc, mesclun, chicorée, radis blue meat, chou rouge, pomme de terre, carotte, courge

Grands paniers à Ezanville : salade, betterave, navet violet, radis blanc, mesclun, chicorée, chou rouge, pomme de terre, carotte, courge



Merci par avance de ne plus nous retourner de barquettes en plastique et/ou en bois. Nous devenons envahis et sommes obligés désormais de les jeter dans notre poubelle de tri qui se remplit très vite.



Plaine de Vie, rdu en terre...d'insertion

Voici un bref focus sur l'activité d'insertion menée par les jardins de Plaine de Vie. Vous vous demandez probablement quel accompagnement est effectué auprès de nos salariés. Voici quelques infos pour vous éclairer: L'association porte trois chantiers d'insertion et utilise le maraîchage biologique et l'entretien d'espaces verts comme outil pour un retour vers l'emploi.

Les personnes accompagnées rencontrent et tentent de résoudre diverses problématiques liées principalement au logement, la santé, les problèmes familiaux, les problèmes administratifs et juridiques, les problèmes liés aux comportements attendus en entreprise, les difficultés financières, l'illétrisme et la mobilité.

Pour pallier à ces problématiques, l'association accompagne ce public en mettant en place des formations et des informations collectives.

La formation :

L'accès à un emploi étant rendu complexe dans un contexte économique tendu, il est important que chaque actif, pour répondre à l'offre d'emploi là où il se trouve, puisse accéder à la formation pour développer ses compétences et répondre aux besoins du secteur. Certaines catégories de travailleurs sont plus particulièrement fragilisées dans le contexte actuel, et sont souvent orientés vers l'Insertion par l'Activité Economique (IAE). C'est là que l'action de l'association prend tout son sens en proposant notamment des formations adaptées, en interne ou via des organismes extérieurs, durant le temps de travail, à un public en grande difficulté d'apprentissage. Cet accompagnement dans l'emploi peut passer par une reconversion vers les métiers de Nature. La formation théorique et sur site est alors un préalable à la professionnalisation valorisable lors de la recherche d'un emploi pérenne.

L'action de formation est donc un levier important avec la professionnalisation sur le terrain pour aider ces personnes à sortir de la pauvreté et à développer leur mobilité professionnelle pour trouver un emploi pérenne.

Sandrine, notre conseillère en Insertion Professionnelle, s'occupe de recruter et d'accompagner ces publics fragiles tout au long de leur parcours en proposant des solutions adaptées à chacun. Elle est en lien avec l'équipe technique qui suit l'avancée des salariés sur les terrains.

A Plaine de Vie, nous accueillons des personnes principalement envoyées par Pôle Emploi touchant le RSA et/ou issues des quartiers Prioritaires de la Ville, mais aussi des jeunes de 18-25 ans envoyés par la Mission Locale, des personnes pouvant toucher l'ASS.

En somme, nous aimons rappeler que le but premier de Plaine de Vie est la remise en emploi de personnes très éloignées du monde du travail et c'est une mission de tous les instants!

Pour l'année 2020, les résultats des sorties sont très positifs. Il y aura eu de belles surprises en terme d'avancée de parcours de vies.

En 2020, malgré la crise sanitaire, nous avons poursuivi nos actions auprès des publics en grande difficulté sociale et professionnelle. Globalement, 43 personnes ont été salariées en insertion et 20 personnes sont sorties de la structure en 2020.

- 7 personnes sont sorties en emploi durable (CDD de plus de 6 mois ou CDI)
- 2 personnes sont sorties en emploi de transition (CDD de moins de 6 mois)
- 2 personnes ont une sortie positive (vers la retraite)
- 5 personnes sont sans activité et perçoivent les allocations chômage
- 1 personne n'a pas eu de renouvellement du CDDI suite à un congé maternité à elle n'est pas comptabilisée dans les statistiques de la DIRECCTE, ainsi que 3 personnes licenciées pour abandon de poste.

En terme de % retenu par la DIRECCTE, nous sommes à 68% de sorties Dynamiques... Bravo aux salariés qui ont su se mobiliser. Notre Rapport d'activité est en cours d'élaboration, vous pourrez y retrouver ces résultats et beaucoup plus d'informations sur nos actions. Nous vous informerons de sa parution dès qu'il sera disponible sur notre site.



Hello hello les lecteurs et lectrices de la Feuille de chou

Alors ce mardi après-midi avec l'équipe maraîchère nous avons pensé à vous et avons commencé à vous concocter certaines de vos herbes aromatiques préférées.

Aujourd'hui c'était le semis de Persil et de ciboulette !!!

Quoi de mieux que des petites images pour illustrer le travail fait...

Pour la Ciboulette ;

Étape 1:

Nous les avons récupérés à l'extérieur où elles avaient été plantées au préalable au milieu. A peine méconnaissable au milieu des herbes



Étape 2:

Nous avons rassemblé toutes les petites bottes ensemble



Étape 3:

Nous avons planté chaque petite botte dans les petites pots un par un



Pour le Persil ;

Étape 1:

Nous avons pris une tablette vide que nous avons remplie de terre



Étape 2:

Une fois la tablette pleine de terre nous l'avons étalée puis à l'aide d'un objet linéaire nous avons fait 5 rangs distincts



Étape 3:

A la différence de la ciboulette qui est plantée pot par pot le persil lui est semé « grossièrement » sur la rangée



Certes vous ne l'aurez dans vos paniers pas avant cette été mais je peux d'ores et déjà vous rassurer que le top départ est donné.

Le compte à rebours est lancé ...

On a plus qu'à attendre cet été pour ce régaler 😊

Laetitia, volontaire en service civique

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



Pak choï sauté à l'ail et au piment

Ingrédients pour 2 personnes (accompagnement)

- 1 ou 2 petits pak choï
- 1 ou 2 gousses d'ail (selon votre goût)
- 1 morceau de piment rouge fort
- 1 pincée de sucre roux
- 1 à 2 c à soupe de sauce de soja
- Huile de sésame ou d'huile d'olive



Préparation

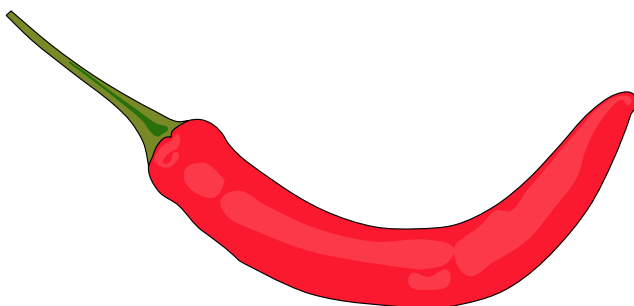
Lavez et séchez les choux. Coupez les côtes en morceaux et hachez la partie verte. Réservez séparément.

Coupez l'ail en tranches fines, après l'avoir dégermé. Chauffez un peu d'huile dans une poêle à fond pas trop épais de préférence, et jetez-y les côtes et l'ail. Faites revenir 3 ou 4 minutes.

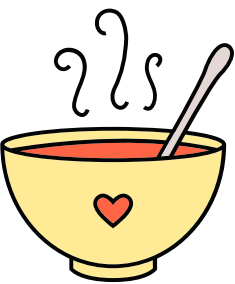
Ajoutez alors le vert des choux et le piment et continuez à faire sauter à feu moyen/fort. Quand le vert est ramolli, ajoutez la sauce de soja ainsi que le sucre et poursuivez la cuisson encore 2 ou 3 minutes.

Transférez dans un bol de service et dégustez sans attendre.

Bon appétit !



Soupe au chou Pak choï (ou Bok choy) aux Shiitaké



Ingrédients :

pour 4 personnes

2 gousses d'ail émincés

2 c à s de gingembre frais émincé

50 cl de bouillon de poulet ou de légumes

25 cl d'eau

250 g de Shiitaké

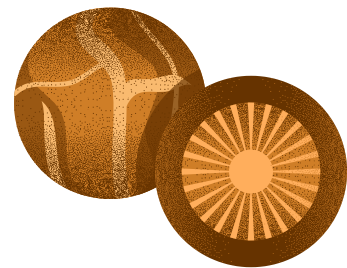
2 chou mini Bok Choy

2 c à s d'huile de sésame

1 oignon vert

Nouilles chinoise de riz

Graines de sésame pour garniture.



Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

.

Préparez le Pak Choï

- Lavez et égouttez les Pak choï (bok choy)
- Coupez les en deux ou trois dans le sens de la hauteur.
 - Réservez.
- Faites Chauffer l'huile de sésame dans un faitout.
- Émincez les oignons verts en séparant la partie blanche de la partie verte.
 - Réservez la partie verte pour la garniture.
- Ajoutez à la casserole la partie blanche de l'oignons vert ainsi que l'ail émincé et le gingembre.
 - Laissez revenir quelques minutes afin que les saveurs s'en dégagent.
 - Versez le bouillon et l'eau, portez à ébullition.
 - Baissez le feu, couvrez la marmite et faits cuire environ 10 minutes.
- Ajoutez ensuite les champignons, le chou Pak Choï ainsi que les nouilles chinoises.
- Faites doucement environ 8/10 mn jusqu'à ce que les nouilles et le chou soient tendres.
 - Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt dans des bols.
 - Parsemez de graines de sésame, oignons verts réservés
 - Arrosez de sauce soya ou Tamari.