

JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020



# La feuille de chou n°1032



42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville



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: Aubergines, Tomates, Courgettes, Concombre, mini Concombre, Fenouil

Petits paniers à Saint-Brice: Aubergines, Tomates, Courgettes, Concombre, Basilic, Fenouil

Petits paniers à Saint-Leu : Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Concombre, Fenouil

Petits paniers à Ezanville: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Concombre, Fenouil

Petits paniers Novéal: Aubergines, Tomates cerise, Tomates, Courgettes, Concombre, mini Concombre, Fenouil

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ 13.90 €*

Grands paniers à Bouffémont: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Tomates cerise, Fenouil, Blettes, Basilic

Grands paniers à Saint-Brice: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Tomates cerise, Fenouil, Blettes, Basilic

Grands paniers à Saint-Leu: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Tomates cerise, Fenouil, Blettes, Basilic

Grands paniers à Ezanville: Aubergines, Tomates, Concombres, Courgettes, Poivrons, Tomates cerise, Fenouil, Blettes, Basilic

*Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ 22.50€*



# IMPORTANT!

---

---

Adhérents de Saint Brice, bonjour. Nous avons appris vendredi dernier que le magasin de l'EAU VIVE fermait précipitamment ses portes.

A ce jour, nous n'avons pas de nouvelles quant à une date de réouverture, ni les raisons de cette fermeture brutale.

Pour ne pas vous obliger à venir sur Ezanville, Madame Lavogiez a gentiment accepté de recevoir les paniers pour cette semaine et les 17 et 24 septembre.

Son adresse est le **65, rue de la Planchette à Saint Brice.**

Attention, elle n'ouvrira son jardin que de **16h à 20h et uniquement le jeudi.**

Si vous avez connaissance d'une éventuelle réouverture, merci de nous tenir au courant au plus vite.

Bonne semaine, L'équipe de Plaine de Vie





Continuons à respecter les gestes barrières

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.

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

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



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

Audrey, du réseau des adhérents

# 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 m'envoyer vos recettes avec des photos de votre plat par mail : [adherents@plainedevie.org](mailto:adherents@plainedevie.org)

## **Audrey, Réseaux adhérents**

Pour celles et ceux qui se demandaient ce qu'est le tiep dont parlait Mariétou...

Pour 4 personnes:

2 oignons

5 gousses d'ail

2 tomates

2 carottes

1 aubergine

1/4 chou blanc

1 navet

1 petit piment (ou pas)

4 cuisses de poulet

(dont les végétariens sauront parfaitement se passer)

600g de riz cassé une ou deux fois

5 cuillères à soupe de concentrée de tomate

3 cubes de bouillon de poule

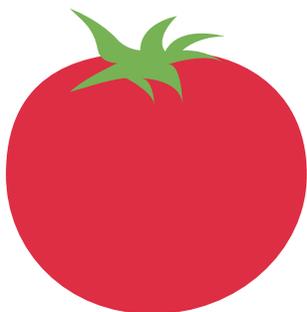
2 feuilles de laurier

sel / poivre

15 cl d'huile



1. Écraser les gousses d'ail et les mélanger avec l'ail et un demi cube de bouillon
2. Épluchez les légumes et laver le poulet puis l'enduire de la farce préparée pendant l'étape 1
3. Mettre l'huile à chauffer dans une grande marmite et y mettre à dorer le poulet puis les réserver
4. Baisser le feu et ajouter les oignons, les tomates coupées en dés et la tomate concentrée délayée dans un peu d'eau . Laisser cuire une dizaine de minutes en remuant
5. Mouillez à hauteur puis rajoutez les légumes coupés en tranches grossières
6. Assaisonnez avec les bouillions restant, du poivre, du sel, et les feuilles de laurier et laisser cuire 30 minutes à feu moyen



7. Pendant ce temps, lavez le riz, puis faites le précuire pendant à la vapeur pendant 10 minutes
8. Vérifiez la cuisson des légumes, les enlevez les s'ils sont cuits en retirant quelques louche de sauce qui vous serviront pour la cuissons du riz, puis resservez
9. Plongez le riz dans la sauce restante et laisser cuire à feu doux avec un couvert pendant 40 à 45 minutes
10. Prenez soin de surveiller le riz, de remuer et de rajouter de la sauce si nécessaire.
11. Une fois le riz cuit, disposez le dans un plat avec les légumes et le poulet.

# Animation nature

 **Club Nature** 

2 mercredis matin par mois de **10h à 12h**, pour observer, connaître et protéger la Nature !  
**Inscription obligatoire par mail: [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)**

 Ouvert aux enfants à partir de 5ans

 Thèmes divers et variés: faune, flore, eau, activités manuelles.

 **5 € par enfants**

**Dates septembre à décembre 2020 :**  
Mercredis 9 et 23 septembre  
Mercredi 21 octobre  
**VACANCES TOUSSAINTS: SEMAINE ENTIERE (voir programmation spécifique)**  
Mercredis 4 et 18 novembre  
Mercredis 2 et 16 décembre

  
**CPN**  
Connaître & Protéger la Nature

**Le club nature à  
commencé mercredi  
dernier**

Ne loupez pas un  
mercredi de plus !



## Le fameux programme de cet automne

 **LES ANIMATIONS NATURE  
DU MERCREDI 2020** 

 **PLAINE DE VIE** **de 14h à 16h**  
**Réservation par mail : [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)**  
Rdv: Plaine de Vie  
42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville  
01.39.35.27.36 **2 € par personne**

 **SEPTEMBRE** 

09.09: Les chauves-souris  
16.09: Cuisiner les légumes d'été   
23.09: initiation à l'ornithologie 

 **OCTOBRE** 

07.10: la châtaigne en folie   
14.10: création d'habitat pour la faune 

 **NOVEMBRE**

04.11: Surprenants serpents   
18.11: cuisiner la courge   
25.11: création de boule à oiseaux 

**DECEMBRE** 

02.12: créations de Noël zéro déchet   
16.12: préparation cuisine de Noël  

## Portrait de salarié

Aujourd'hui, nous rencontrons Mariétou qui est arrivée à Plaine de Vie le 20 août 2020.

Installée en France depuis mes 17 ans, je suis d'origine Sénégalaise et j'habite aujourd'hui à Sarcelles.

Avant d'être engagée au sein de l'association, je travaillais dans l'entretien d'avions à l'aéroport Charles de Gaulle. Après avoir effectué ce poste, je me suis retrouvée en recherche d'emploi pendant deux mois et j'ai profité de ce moment pour m'occuper de ma fille de 3 ans qui est maintenant en petite section de maternelle.

J'ai entendu parler de l'association par le biais de mon mari qui a travaillé ici et qui a beaucoup aimé son expérience. Il est venu me recommander à Sandrine et Ikmath et j'ai été rappelée peu de temps après.

J'ai aussi quelques connaissances en agriculture car j'ai eu l'habitude d'aider ma tante qui possédait un jardin au Sénégal, néanmoins je suis nouvelle ici donc je sais que j'ai encore beaucoup à apprendre. Ici ce que j'aime c'est planter, notamment les salades. J'aime beaucoup moins désherber par contre mais je sais que ça fait partie du travail donc je le fais volontiers. Ce que j'apprécie par-dessus tout ici c'est que les gens sont très sociables et très accueillants comparé à dans mon ancien travail. Je suis aussi quelqu'un de sociable et en dehors de Plaine de vie j'ai quelques passions comme coiffer mais seulement les autres pas moi-même car je crains des cheveux. J'aime aussi cuisiner des plats sénégalais comme le Tiep ou le Yassa.

Propos recueillis par Maryam, service civique



Nombreux sont ceux qui auraient aimé les voir, mais hélas, très peu ont eu cette chance....



Tatiana est passée présenter le petit Mylo à l'équipe et il semblait apprécier l'atmosphère qui régnait car il a été sage comme une image.

Pour celles et ceux qui auraient loupé la nouvelle, le 9 août 2020, fête de la Saint Amour, le petit Mylo voit le jour.

Quand on se penche sur son prénom, on peut se dire que Mylo est le début de my love en anglais (mon amour). Ça peut nous évoquer aussi la venus de Milo, qui serait une incarnation d'Aphrodite, la déesse de l'Amour. En restant en contrée hellénique, milo veut dire pomme en grec (pomme d'amour me direz-vous?) et ce bébé est à croquer. Enfin le choix du prénom s'est décidé à l'instant où il est né.

Toutes ces réflexions sont nées a posteriori, sans aucune préméditation. Alors on se demande quelle part de hasard et de coïncidence laisse-t-on à notre quotidien ? Tout ça pour dire que Mylo est un petit être destiné à être aimé et à répandre l'Amour autour de lui...

Tatiana, agente de développement solidaire de Mylo