

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2020



La feuille de chou n°1034



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, Courgettes, Tomates ,Tomates cerises

Petits paniers à Saint-Brice : Aubergines, Courgettes, Tomates ,Tomates cerises

Petits paniers à Saint-Leu : Aubergines, Courgettes, Tomates ,Tomates cerises

Petits paniers à Ezanville:Aubergines, Courgettes, Tomates ,Tomates cerises

Petits paniers Novéal: Aubergines, Courgettes, Tomates ,Tomates cerises

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ 11,50 €

Grands paniers à Bouffémont: Courgettes, Tomates, Tomates cerises, Poivrons, Piments, Basilic

Grands paniers à Saint-Brice:, Courgettes, Tomates, Tomates cerises, Poivrons, Piments, Basilic

Grands paniers à Saint-Leu: Courgettes, Tomates, Tomates cerises, Poivrons, Piments, Basilic

Grands paniers à Ezanville: Courgettes, Tomates, Tomates cerises, Poivrons, Piments, Basilic

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ 22,80€



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



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

IMPORTANT!



Comme vous le savez avons appris officiellement la fermeture DEFINITIVE de l'Eau Vive à St Brice.

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

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

Bonne semaine, L'équipe de Plaine de Vie



Appel aux dons

Elisa aurait besoin de bouteille en plastique 1L-1.5L pour faire qu'elle puisse faire des expériences avec les enfants et aménager le jardin pédagogique.

Nous aurions aussi besoin de sciure de bois si certains d'entre vous en aurait à disposition ou connaîtraient un bon plan pour en obtenir.

Audrey, Réseaux adhérents

Flash de pub

L'association Les jardins d'Alain avec qui nous sommes en partenariat vous propose un "café philo" soit une discussion autour d'un café.
Le thème de la semaine est "peut on justifier une désobéissance civile"



*Le respect des règles sanitaires,
dont le port du masque, est imposé.*

Café philo :
Peut-on justifier
la désobéissance civile ?



Préparé et animé par
Catherine Delaunay et Pierre Haller

Vendredi 25 septembre 2020 à 20 h

Changement de lieu !!!

Centre culturel

1, rue Jean-Baptiste Clément 95570 BOUFFEMONT

Plan d'accès : <http://tinyurl.com/philobouffemont>

ENTREE LIBRE



<http://cheminphilo.blogspot.com>

Le programme de cette fin d'année

Après un mois de septembre riche en animation, cette fin d'année est pleine d'ateliers variés. Dès la semaine prochaine, nous vous proposons un atelier cuisine autour de la châtaigne !

Encore quelques places de disponible, inscrivez vous vite !

Inscription obligatoire par mail: animation-nature@plainedevie.org ou par téléphone au 01 39 35 27 36
Tarif: 2€



LES ANIMATIONS NATURE DU MERCREDI 2020

PLAINE DE VIE **de 14h à 16h**

Réservation par mail : 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  

Club Nature

2 mercredis matin par mois de **10h à 12h** sauf le **30/09, 28/10 et 9/12** de **14h à 16h**, pour observer, connaître et protéger la Nature !

Inscription obligatoire par mail: animation-nature@plainedevie.org

Lieu : Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville



Ouvert aux enfants à partir de 5ans



5 € par enfants



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

Dates septembre à décembre 2020 :

Mercredis 9, 23 et 30 septembre

Mercredi 21 et 28 octobre

VACANCES TOUSSAINTS: SEMAINE ENTIERE (voir programmation spécifique)

Mercredis 4 et 18 novembre

Mercredis 2, 9 et 16 décembre



CPN
Connaître & Protéger la Nature

Le club nature a commencé

Au programme: découverte de la Nature et du potager, activités sur le jardin et sur la biodiversité et activités manuelles. Devenez des naturalistes en herbe ! Reconnexion avec la Nature !

Encore quelques places de disponible, inscrivez vous vite !

Ouverts aux enfants dès 5 ans

Inscription obligatoire par mail: animation-nature@plainedevie.org ou par téléphone au 01 39 35 27 36

Tarif: 5€

Petit mot doux

Avec le passage de l'été à l'automne qui marque certes la fin des beaux légumes estivaux mais aussi la transition vers de nouveaux produits, je tenais à revenir sur l'impact d'une consommation locale et de saison.

Prenons d'abord le temps de s'auto congratuler pour le plaisir que nous avons à déguster des légumes aussi beaux que bios, aux formes parfois équivoques, ne se pliant pas forcément aux critères de beauté des supermarchés mais ayant le mérite d'être savoureux. Au-delà de ça, et à ce niveau-là je ne vous apprend rien, à travers ces paniers nous favorisons tous ensemble l'insertion professionnelle de personnes éloignée de l'emploi mais aussi le partage, l'échange et le commerce de proximité.

Mais ce que je tenais à vous rappeler c'est qu'en choisissant des légumes cultivés au plus près de chez nous, ce que vous faites c'est contribuer à réduire la surproduction agricole et la sur exploitation des sols. Vous vous éloignez de la course au rendement qui peut parfois se faire au détriment des hommes et de l'environnement. Vous évitez les semaines, les jours, les heures de transports associés à l'acheminement de légumes cultivés aux quatre coins du monde jusqu'à chez nous. Vous contribuez ainsi à réduire notre impact carbone, notre impact sur l'effet de serre, en bref, notre impact sur l'environnement.

Force est de constater que ces éléments contribuent à faire de vous des humains d'exceptions et pourront nous servir de mots d'ordres lorsque des moments plus durs se feront ressentir. C'est d'ailleurs avec le cœur lourd que je vous confie que la fin de la saison des tomates approche à grand pas... mais qu'il existe plein d'alternatives pour faire durer le plaisir un peu plus longtemps. Vous pouvez notamment congeler vos tomates après les avoir lavées, coupées en quartier, congelées bien espacées dans des boites hermétiques dans un premiers temps puis lorsqu'elles ont durci dans un sac de congélation comme le conseille Julia. Vous pouvez aussi en faire des coulis, des sauces, ou encore les sécher.

Pas panique néanmoins, loin de moi l'envie de vous gâcher la surprise mais de fabuleux légumes vous attendent. Enfin, personne ne vous jugera si de temps à autre vous craquez pour un bel ananas en provenance du Costa Rica.

Maryam, volontaire 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 m'envoyer vos recettes avec des photos de votre plat par mail :

adherents@plainedevie.org

Audrey, Réseaux adhérents

Tomates séchées

Ingrédient:

1,5 kg de tomates
2 branches de thym
2 cuillères à café de sel
1 branche de romarin
1 cuillère à café de sucre
4 gousses d'ail
4 feuilles de laurier
poivre
huile d'olive
un bocal avec couvercle

Étapes :

1. Préchauffer votre four à 100°C.
2. Après les avoir ébouillantés un court instant. pelez les tomates, couper les en 4 et épépiner les . Émincer la gousse d'ail.
3. Recouvrez la plaque du four de papier cuisson si nécessaire et dispersez dessus une cuillère à café de sel, la moitié de la quantité de sucre, puis les herbes aromatiques et l'ail.
4. Ajoutez les quartiers de tomates, saupoudrez du reste de sel, de sucre et poivrez. Enfourez pendant 3 heures.
5. Laissez refroidir puis placez les tomates avec les herbes et l'ail dans les bocaux. Pressez pour chasser l'air et entreprendre la conservation. Gorgez d'huile puis fermez le couvercle
6. Conservez au frigo, A consommer dans les deux mois

Galette d'été au sarrasin

Par Monique Camio

Variante 1: la plus rapide au goût simple de nos légumes bio

Ingrédient:

Une galette au sarrasin préalablement cuite

2 belles tranches de tomate

1/2 courgette

1 saucisse

1 tranche de jambon à griller

du fromage râpé

1 noisette de beurre

sel / poivre

(en extra: 1 oignon/ quelques tranches de poivrons/ ou d'aubergines)

Étapes :

1. Faire revenir dans la crêpière ou la poêle 2 belles tranches de GROSSE TOMATE, quelques 1/2 tranches de COURGETTE salez un peu, poivrez! (pour varier ou selon votre goût vous pouvez ajouter 1 OIGNON ÉMINCÉ, des tranches fines de POIVRON ou d'AUBERGINE)
2. En même temps faire cuire à feu moyen 1 SAUCISSE, 1 tranche de JAMBON A GRILLER
3. Réservez les légumes, nettoyez puis Beurrez la poêle avant d'y déposer la galette, puis ajouter les LÉGUMES, les HERBES de votre choix, et du FROMAGE RÂPÉ

Variante 2 :avec plus de gourmandise

Ingrédient:

Une galette au sarrasin préalablement cuite

1 oignon

1 gousse d'ail

vos légumes préférés

1 noisette de beurre

sel / poivre

Étapes :

1. Faites revenir un OIGNON ÉMINCÉ dans une petite sauteuse avec du BEURRE
2. Coupez les LÉGUMES de votre choix en petits morceaux, les ajouter sur le feu doux +1GOUSSE d'AIL, SALEZ, POIVREZ et laissez compoter avec des HERBES couvrez
3. Mettez du beurre dans la crêpière ou dans votre poêle, y placer la galette puis ajoutez les LEGUMES et AUTRES