



JEUDI 15 OCTOBRE 2020

La feuille de chou n°1037

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: Tomates, patates douces, basilic, tomates cerises

Petits paniers à Saint-Brice : Tomates, patates douces, basilic, tomates cerises, courgettes

Petits paniers à Saint-Leu : Tomates, patates douces, basilic, tomates cerises

Petits paniers à Ezanville: Tomates, patates douces, basilic, courges

Petits paniers Novéal: Tomates, patates douces, basilic, tomates cerises

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ
10€

Grands paniers à Bouffémont: Tomates, patates douces, aubergines, basilic, salade, poivrons, piments

Grands paniers à Saint-Brice: Tomates, patates douces, aubergines, basilic, salade, poivrons, piments

Grands paniers à Saint-Leu: Tomates, patates douces, aubergines, basilic, salade, poivrons, piments

Grands paniers à Ezanville: Tomates, patates douces, aubergines, basilic, tomates cerises, blettes

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ
18€



IMPORTANT!

Point de dépôt de St Brice

Le Jeudi 8 et 15 Octobre, les paniers sont à retirer chez:

Mme Hogret à Sarcelle de 16h à 20h.

Les coordonnées et les modalités d'accès vous ont été communiqué par mail le 06/10.

Audrey, réseau des adhérents



Appel aux dons

Elisa aurait besoin d'un vieux drap blanc pour l'une de ses animations. Si l'un de vous en a à disposition, elle accepte volontiers



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**

Audrey, du réseau des adhérents

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

Même si la période des vacances touche à sa fin, vous avez jusqu'à 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

DES NOUVELLES DES ESPACES VERTS

En début d'année 2020, nous avons eu une formation Abattage d'arbres au sein de l'association Plaine de Vie. Un encadrant et une équipe de salariés ont pu être formé pendant trois journées intenses. Cette formation a été validé pour tous mais la pratique de cette action est nécessaire. Lors d'un chantier espaces verts, nous avons régulièrement l'occasion de la mettre en pratique.



Sur le site de l'île des Aubins, nous avons quelques fois des arbres qui tombent sur les différents chemins du site. Lors de notre dernière intervention, nous sommes intervenus sur un arbre tombé sur le chemin en aval. Les salariés présents ont tous fait la formation Tronçonnage. Après s'être équipé, nous sommes intervenus sur cet arbre. Il a été tronçonné, les bûches mis en tas correct sur le bord du chemin et les branches remisées en forêt.



Vacances natures



Vacances Nature

Spécial forêt et halloween

Du 19/10 au 23/10 de 14h à 16h30 sauf le jeudi 22
de 10h à 12h



Ouvert aux enfants dès 5ans

Au programme : jeux dans la forêt, Land'art géant, création de décoration d'halloween, bonne humeur et fous rires assurés ! Goûter inclus tous les jours !



Tarif : 10€/jour/enfant



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

Lieu de rendez-vous communiqué lors de l'inscription

Tarif spécial à partir dès 3 enfants, nous contacter



Les vacances natures reviennent dès le 19/10 et des places sont encore disponibles ! Ne manquez pas le programme spécial Halloween

Portrait de salarié



Pour ceux qui n'ont pas eu le temps de la croiser nous avons eu une nouvelle arrivée le mois dernier. Il s'agit de Catherine, la nouvelle comptable.

Elle nous vient tout droit de l'Oise et est maman de trois grands garçon. Cela fait 22 ans qu'elle exerce le métier de comptable mais elle fut très curieuse de voir à quoi cette tâche ressemblait dans le milieu associatif. C'est justement cet aspect qui lui plait le plus dans le poste, mais elle sent qu'elle a encore beaucoup de chose à apprendre.

Dans la vie, elle apprécie beaucoup le shopping et le jardinage. D'ailleurs elle est très fière des jardinières sur pilotis que lui a construit son mari. Enfin, si elle devait être une plante ce serait de la menthe car elle apprécie autant son aspect que son goût.

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

Spécial tomates vertes

Vous vous en doutez, nous arrivons à la fin de la saison des tomates...

Mais, en lot de consolation, vous pourrez trouver un stock illimité de tomates vertes, vendues à 1.20euro le kilo. Ces tomates, n'ayant pas eu le temps d'arriver à maturité sont impropres à la consommation fraîches, mais sont plus que délicieuses une fois cuisinées. En voici quelques recettes.



Beignet de tomates vertes

Ingrédients pour 4 personnes :

5 Belles tomates vertes

125g Farine

1 Oeuf

20cl de Lait

1cuil. à soupe Huile

1Bain de friture

Etapas:

1/ Versez la farine dans une terrine, creusez un puits au milieu, cassez 1 œuf, versez l'huile et délayez petit à petit avec le lait jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Réservez 1 h.

2/ Rincez les tomates, coupez-les en fines rondelles, mettez-les à égoutter sur du papier absorbant pendant 30 min.

3/ Faites chauffer le bain de friture. Trempez les rondelles de tomate une par une dans la pâte à beignets puis dans l'huile. Faites-les cuire 5 min, égouttez-les sur du papier absorbant, salez, poivrez et servez chaud.



Confiture de tomates vertes

Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg de tomates vertes

700 g de sucre cristal

1 citron

1 gousse de vanille

Etapes:

1/ Lavez les tomates, coupez-les en morceaux et mettez-les dans une bassine à confiture.

2/ Lavez les citrons et râpez leurs zestes avec les gros trous de la grille. Pressez leur jus, fendez la gousse de vanille en deux. Ajoutez aux tomates dans la bassine ainsi que le sucre.

3/ Portez à ébullition et remuez bien pour faire dissoudre le sucre. Poursuivez la cuisson à feu moyen entre 30 et 40 minutes. Pour savoir quand la confiture est cuite, faites-en couler une goutte sur une assiette que vous aurez mise au congélateur quelque temps auparavant. Replacez-la au congélateur environ 1 minute et quand la confiture ride sous la pression du doigt, elle est prête (poussez la confiture avec le doigt).

4/ Enlevez la gousse de vanille. Versez dans des pots stérilisés et bouchez-les à chaud. Laissez refroidir et étiquetez les pots. Entreposez dans un endroit frais.