

JEUDI 19 NOVEMBRE 2020



La feuille de chou n°1042



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 : Poireaux, navets, pommes de terre, chou chinois, radis noir, mâche.

Petits paniers à Saint-Brice : Poireaux, navets, pommes de terre, chou chinois, tomates, mâche.

Petits paniers à Saint-Leu : Poireaux, navets, pommes de terre, chou chinois, radis noir, mâche.

Petits paniers à Ezanville : Poireaux, chou chinois, courge, radis noir, tomates.

Petits paniers à Novéal : Poireaux, chou chinois, courge, tomates, mâche.

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à environ
10.50€

Grands paniers à Bouffémont : Poireaux, courge, oignons rouges, pommes de terre, blettes, chou chinois, tomates cerise, mâche.

Grands paniers à Saint-Brice : Poireaux, courge, oignons rouges, pommes de terre, blettes, chou chinois, tomates cerise, mâche.

Grands paniers à Saint-Leu : Poireaux, courge, oignons rouges, pommes de terre, blettes, chou chinois, tomates cerise, mâche.

Grands paniers à Ezanville : Poireaux, courge, oignons rouges, pommes de terre, blettes, chou chinois, tomates cerise, mâche.

Si on se penche sur le cours des légumes bio, les grands paniers de cette semaine sont évalués à environ
18.40€



Accueil d'un nouveau salarié

Bertrand NOEL, notre nouvel agent de développement solidaire, a rejoint notre association mardi 10 novembre en remplacement d'Audrey et en attendant le retour attendu de Tatiana. Il a choisi de se présenter en composant un poème où il est un peu question de lui, mais surtout des autres !

C'est un peu NOEL avant l'heure ;-)

Les adhérents de Plaine de Vie, ce sont les meilleurs !

*Ils cotisent avec solidarité, qu'ils en soient glorifiés en bienfaiteurs.
Elles consomment bio, récupèrent leurs paniers en temps et en heure.
Les servir est un bonheur, animer leur réseau un honneur !*

Les bénévoles de Plaine de Vie, ce sont les meilleurs !

*Ils s'investissent à fond dans leurs actions, ils y mettent tout leur cœur.
Elles interviennent souvent avec pudeur, alors qu'elles agissent avec grandeur.
Les côtoyer est un bonheur, remercions-les avec clameur !*

Les salariés de Plaine de Vie, ce sont les meilleurs !

*Ils sont pleins d'ardeur, de vigueur, n'ont peur ni du labeur ni de la sueur.
Elles donnent sens à l'insertion, créent de la valeur solidaire, toutes et tous travaillent en chœur.
Les côtoyer est un bonheur, travailler auprès d'eux enchanteur !*

Moi chez Plaine de Vie, je veux devenir meilleur !

*J'ai été ingénieur, entrepreneur, professeur, mais ça c'était ailleurs.
Je serai pour vous chargé du réseau d'adhérents, en attendant Tatiana et d'Audrey successeur.
Me côtoyer sera je l'espère un bonheur, ce poème j'en suis l'auteur et vous en fais faveur !*

L'association Plaine de Vie est pleine de vie, vous en êtes les dynamiques acteurs !

*Mais plus encore elle est pleine de vieS, ce pluriel m'est capital et pour nous tous fédérateur.
Que vos vies soient pleines, accomplies, riches d'émotions partagées et de bonheur.
Nous en disposons chacun d'une, à nous de faire en sorte qu'elle soit vraiment unique, supérieure !*

Bertrand



Notre Club Nature reprend ses animations !



Bonjour à tou(te)s !

Le club Nature a repris dès hier mercredi 18 novembre, sous le soleil !

Nouveauté : il aura lieu tous les mercredis de 14h à 16h jusqu'aux vacances de Noël !

Au programme : découverte autour de la Nature, les petites bêtes du jardin, les arbres et les plantes mais aussi activités manuelles et autour du potager !

Devenez des Petits Naturalistes en Herbe !

Pour rappel, en cette période particulière, le masque est obligatoire dès 6 ans et du gel hydroalcoolique sera distribué aux enfants avant et après l'animation.

Lieu : Les animations se dérouleront au jardin pédagogique de Plaine de Vie.

RDV à Plaine de Vie, 42 rue du chemin vert 95460 Ezanville

Tarif : 5€/enfant

Places limitées à 9 enfants, inscription obligatoire par mail :

animation-nature@plainedevie.org

ou par téléphone au 01 39 35 27 36 (privilégiez les mails si possible)

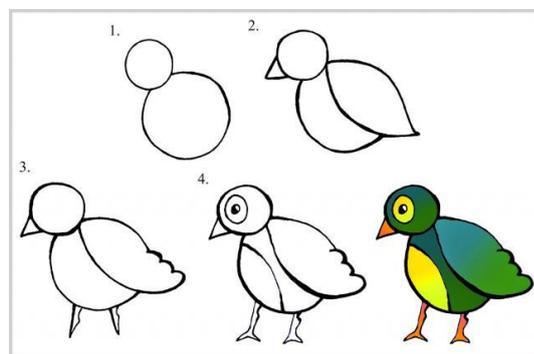
Pour le 25 novembre le Club affiche déjà complet !!

Inscrivez-vous vite pour les séances suivantes...

A très bientôt,

Elisa

Animatrice Nature Plaine de Vie



APPEL AUX DONS



Si vous avez des **balances de cuisine** dont vous n'avez plus l'usage et dont vous voulez éventuellement vous débarrasser (0 à 3 kg ou 0 à 5kg maxi), pensez à nous !

Nous nous ferons un plaisir de les recueillir chez nous pour leur donner une nouvelle vie, pleine de vie bien entendu (!)... et de peser grâce à elles les beaux produits bio que nous vous fournissons chaque semaine !



D'avance merci à ceux qui d'entre-vous pourront répondre à cet appel

L'association "Amis de Villarceaux"
organise une vente de sapins



vente de sapins

Solidaire

pour une **Féerie de Noël** en Vexin



Cette année, il n'est pas possible d'organiser la Féerie de Noël à Villarceaux. Toutefois, l'association veut vous faire partager la magie de Noël malgré la crise sanitaire. La vente de sapins, comme l'an passé, en est la première étape. Elle nous aidera dans la création d'un **Marché de Noël virtuel**, afin de soutenir nos amis artisans et producteurs. Nous espérons aussi vous proposer une **Féerie de Noël en Vexin**, les 12 et 13 décembre 2020, au Clos Magnitot.

EPICEAS coupés

0,80/1,00 m	10 €
1,00/1,50 m	15 €
1,50/2,00 m	20 €
2,00/2,50 m	23 €

EPICEAS pots

0,80/1,00 m	18 €
1,00/1,20 m	21 €
1,25/1,50 m	24 €

SOCLES : 4 €

NORDMANNS coupés

0,80/1,00 m	16 €
1,00/1,20 m	20 €
1,20/1,50 m	25 €
1,50/1,75 m	29 €
1,75/2,00 m	33 €
2,00/2,50 m	39 €
3/4 m	85 €

NORDMANNS pots

0,80/1,00 m	32 €
-------------	------



Retrait des sapins à partir du 2 décembre
au Clos Magnitot (à proximité de Magny)

Achat en ligne sur www.amisdevillarceaux.fr
ou en nous contactant sur :
info@amisdevillarceaux.fr

SVP - Retour des caissettes sur nos points de livraison



Un petit nombre de nos précieuses caissettes semble avoir élu domicile chez certains de nos adhérents (?)... en tout cas il nous en manque et nous avons besoin de tous nos moyens pour vous servir au mieux, vous ne serez pas contre ;-)

Si vous en avez effectivement une qui traîne chez vous, certainement du fait que vous aviez oublié un jour de vous munir d'un sac pour récupérer les légumes tout-frais récoltés qu'elle contenait, rapportez-la à votre point de livraison dès que vous pourrez afin qu'elle retrouve toutes ses copines d'Ezanville pour les fêtes de Noël.

Les caissettes c'est un peu comme nous tous, elles aiment rester en famille... c'est une notion importante et qui résonne un peu plus en ce moment qu'à l'habitude avec les distanciations sociales imposées par la crise sanitaire et qui parfois nous séparent les uns des autres.

Portez-vous bien et restons tous solidaires !

Continuons TOUJOURS 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



Annulation de notre marché de Noël

En raison de la crise sanitaire l'association a décidé de ne pas faire de marché Noël. La Covid-19 aura eu raison de nos événements collectifs. Mais donnons-nous rdv en 2021 pour partager de beaux moments entre nous.

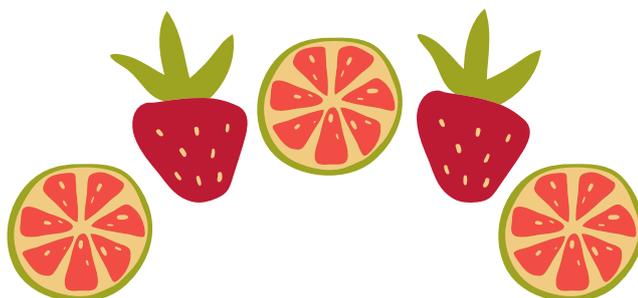
Annulations de paniers

L'année arrive à sa fin, n'oubliez pas d'annuler vos derniers paniers de l'année . Si les paniers ne sont pas annulés, ils sont préparés et donc perdus sauf si vous en faites bénéficier quelqu'un.

Si vous n'annulez pas vos 7 paniers annuels, une régulation sera faite en fin d'année entre ce que vous avez payé et le nombre de panier pris.

L'annulation doit se faire au plus tard le lundi précédent le jeudi de distribution

Merci de votre compréhension



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**



*Maryam nous quitte bientôt pour aller vers de nouvelles aventures.
Nous sommes toujours en phase de recrutement pour la remplacer*



PLAINE DE VIE



NOUS RECRUTONS !

SERVICE CIVIQUE

- Sensibilisation des personnes accompagnées dans les structures de solidarité à la découverte de la culture des autres.
- Faciliter le lien entre structures d'accueil des personnes en situation de précarité et leur environnement (quartiers, habitants et acteurs...)
- Sensibilisation et contribution à la mise en œuvre d'actions environnementales et de développement durable auprès de personnes en situation de précarité

**DE DÉCEMBRE 2020 À JUIN 2021
24H/SEMAINE
A EZANVILLE
CONTRIBUTION DE 573 EUROS /MOIS**

ENVOYEZ VOTRE CV À CONTACT@PLAINEDEVIE.ORG

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 vos recettes avec des photos de votre plat par mail :
adherents@plainedevie.org

Le réseaux adhérents

Fanes de navets cuisinées à l'italienne, di Napoli !

... ou comment voyager bio en plein confinement, nous sommes "fans" :-)



*Cette semaine une seule et unique recette, car elle est vraiment **unique** ! ... et anti-gaspi !!*



Ingrédients pour 2 personnes :

- Les fanes d'une botte de navet, des fanes bien fraîches !
- 1 gousse d'ail
- Poivre (ou piment)
- Huile d'olive
- Sel pour équilibrer l'assaisonnement

Préparation :

- 1 / Coupez les fanes **et réservez les navets pour d'autres recettes que vous appréciez.**
Retirez la nervure centrale si elle est dure et lavez soigneusement les fanes en deux ou trois eaux.
- 2/ Séchez-les bien avec un papier absorbant et déchiquetez-les.
- 3/ Emincez la gousse d'ail et chauffez un peu d'huile dans 1 poêle, environ 2 c à soupe.
Jetez l'ail et laissez-le environ 1 minute (il ne doit pas brunir, il deviendrait amer)
- 4/ Ajoutez alors les feuilles dans la poêle. Laissez « tomber » les feuilles : attendre en remuant à s'évaporer et que le volume diminue.
- 5/ Ajoutez enfin le poivre (ou le piment) !...l'Italie a du caractère !
- 6/ Poursuivez la cuisson quelques minutes.
Les légumes doivent être cuits, mais ni desséchés ni fondus.
- 7/ Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud,
en accompagnement de votre viande ou poisson...
idéal avec des boulettes maison par exemple !



DERNIERE MINUTE

Soupe "minute" de "légumes bio oubliés"

... ou la pire des recettes que l'on ne vous ait jamais proposée !

Ingrédients pour 4/5 personnes :

- 2,5 litres d'eau
- 1 panier de légumes bio oubliés

Préparation :

- 1 / Porter l'eau à ébullition dans un faitout
- 2/ Servir immédiatement !



Ca n'a aucun goût, ça ne nourrit pas et en plus ça coûte cher et pour rien par dessus le marché !

Eh oui, oublier de prévenir à temps une vacance de panier de légumes ou encore oublier de venir le récupérer dans nos points de dépôt le jeudi aux horaires de collecte transforment les beaux légumes frais qui vous attendent en légumes oubliés pour vous à jamais, alors que vous les avez payés. De quoi faire la soupe à la grimace, non ?!

**ALORS A VOUS DE FAIRE EN SORTE QUE CETTE RECETTE DE SOUPE MINUTE
DEMEURE UN ZESTE D'HUMOUR GLISSE DANS CETTE FEUILLE DE CHOU
ET NON UNE REALITE DANS VOS CHAUMIERES.**