JEUDI 18 MARS 2021



La feuille de chou n°1058



42 rue du chemin vert 95460 Ezanville











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 avant 18h, 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. et Mme Barbier.

Merci d'avance. Tatiana, du réseau des adhérents

Contenu des paniers:

Petits paniers à Bouffémont*: Mesclun, épinard, courge butternut Petits paniers à Saint-Brice : Mesclun, épinard, courge butternut Petits paniers à Saint-Leu: Mesclun, épinard, courge butternut

Petits paniers à Ezanville: Mesclun, épinard

Petits paniers à Novéal : Mesclun, épinard, courge butternut Petits paniers à Sarcelles: Mesclun, épinard, courge butternut

Grands paniers à Bouffémont: salade, mesclun, épinard, betterave **Grands paniers à Saint-Brice** : salade, mesclun, épinard, betterave Grands paniers à Saint-Leu: salade, mesclun, épinard, betterave **Grands paniers à Ezanville**: salade, mesclun, épinard, betterave



Le mot du maraîchage: Le contenu des paniers n'est pas très varié ces deux semaines consécutives. Cependant, c'est la fin du mesclun alors profitez-en car nous avons du tout récolter avant qu'il ne monte en graines. Mars et avril sont des périodes relativement creuses mais rassurez-vous la belle saison arrive et avec cela la diversité plus importante! Merci de votre compréhension

Retour sur l'opération "Graines solidaires" Samedi 6 mars, le magasin Truffaut de Baillet-en-France nous a gentiment conviés pour présenter l'association et bénéficier de dons de la part des clients. Nous avons reçu du terreau et des sachets de graines bio (bien entendu). Merci pour cette opportunité de nous faire connaître! Les graines vont être utilisées dans le jardin pédagogique prochainement!



Printemps des Poètes

Ce jeudi, vous aurez le loisir de découvrir les poésies écrites par l'ensemble des salariés. C'est un effort pour certain(e)s qui ne maîtrisent pas la langue ou l'écriture mais chacun a joué le jeu.

Désirer l'inconnu
Espérer l'inattendu
Soupirer à la lune
Ignorer tous les dangers,
Résister à la tentation, un temps
Et craquer au premier sourire
Renier toute résolution par amour

Le désir c'est s'accrocher comme une moule à un rocher Mais ça commence à sentir mauvais car la vase s'est installée Et le désir s'est envolé Poétesse anonyme

Un poème nommé Désir...

ОЯ 2021



Des iraniens dans les ruelles, savourant les instants,
Des irlandaises rebelles aux désirs brulants
Des cœurs en dérives qui rêvent de palpitant
Des irrationnels aux désirs rationnels
Que de désirs ridés aux déserts arides
Des désidératas ou des désirs ratés
Des iris irrités dans les regards sidérés
Le désir est partout et n'a rien d'illégal
On le cherche et le trouve même dans l'indésirable

Tatiana

Ah! Ce fameux mot, qui es-tu?

D'où viens-tu?

Ce mot qui nous vient de nulle part mais qui nous est cher.

Une chose que nous cherchons à avoir sans pour autant l'atteindre,

Car la situation ne nous permet pas de l'avoir.

Nous avons ce désir actuellement des choses qui nous rendent heureux(se)

(Voyage, sortie, restaurant)

Alors désir pourquoi il est si difficile de t'avoir pendant que tu nous es indispensable ? A moins que toutes les choses qui nous sont chères demandent que l'on se batte pour elles !

D = Devoir

E = Exemple

S = Suivre

I = Indéfini

R = Réussite



Le petit mot de la volontaire:

Après trois mois de service civique, c'est un bilan plus exhaustif que je suis en mesure de vous présenter.

Contrairement à mon premier bilan effectué en décembre ; pour ce mois de février, j'ai tout d'abord pu prendre mes marques et surtout aborder les taches qui m'étais confiées différemment.

Suite à mes différentes observations j'ai pu prendre des initiatives en ce qui concerne les différences taches qui m'ont été confiées, comme dans la confection j'y ai ajouté ma petite touche en proposant des petites astuces de gestion différente comme le fait de mettre deux légumes à la fois. De plus j'ai pu proposer un protocole pour la confection des paniers en m'appuyant sur l'ancien modèle.

Mis à part cela ce mois de février je me suis aussi beaucoup plus penché sur les taches d'ordre administratif. Ainsi donc j'ai pu préparer les feuilles d'émargement des salaries cela me permet de toujours connaître leurs noms. En outre j'ai eu l'opportunité de co-animer un atelier d'écriture avec une ancienne bibliothécaire dans l'optique de préparer le printemps des poètes. C'était une très belle expérience humaine de voir comment les salariés au fil de l'eau se sont sentis libre et ont commencé à s'épancher.

Enfin je me suis rendue sur les terrains avec une approche différente. Ce mois j'ai pu rédiger un article pour la feuille de chou, cela à impliqué que je prenne des photos sur les terrains et que j'éveille ma curiosité en posant différentes questions.

Par ailleurs je me suis vue impliquée dans la préparation de futures activités telles que la journée porte ouverte.

C'est un mois très riche que j'ai connu !!!

Laetitia KAPUNGA



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

Risotto aux épinards, fromage frais et parmesan

Ingrédients : 6 Pers.

320 g de riz

150 g de pousses d'épinards frais

50 g de parmesan

100 ml de vin blanc sec

100 g de fromage frais

2 cubes de bouillon aux légumes

40 g de beurre

1 oignon

poivre

Préparation : Préparation 15 min Cuisson 18 min Repos 2 min

A l'aide d'une râpe, râpez le parmesan dans un plat creux puis réservez-le. Épluchez, lavez l'oignon puis, sur votre planche de cuisine émincez-le. Mettez le beurre dans une sauteuse puis faites chauffer. Une fois le beurre suffisamment chaud, faites-y revenir l'oignon et les épinards. Dès que ces légumes deviennent tendres, ajoutez-y le riz.

Remuez continuellement jusqu'à ce que votre riz soit transparent.

Ensuite, mouillez la préparation avec du vin blanc puis laissez chauffer jusqu'à évaporation. Faites chauffer une casserole d'eau. Versez 1 l de cette eau chaude dans un grand bol puis délayez-

y vos cubes de bouillon.

Après qu'ils sont bien dilués dans l'eau, versez ce mélange, petit à petit dans la sauteuse pendant 18 min.

Tachez de remuez régulièrement au fur et à mesure que vous ajoutez ce bouillon. Enlevez la sauteuse du feu, puis ajoutez au riz cuit, le fromage frais, le parmesan et un peu de poivre.

Remuez une nouvelle fois puis, laissez reposer à couvert pendant 2 min. Servez.



Velouté d'épinards au bleu d'Auvergne



Ingrédients : 4 Pers.

500 g d'épinards en branches
4 pommes de terre
1 oignon
1 bouillon cube de légumes
750 ml d'eau
75 g de bleu d'Auvergne
2 c. à soupe de crème fraîche
50 g de beurre
sel, poivre

Préparation:

Préparation 15 min Cuisson 15 min

Épluchez et émincez l'oignon. Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Hachez les épinards.

Faites fondre le beurre dans une casserole.

Faites suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajoutez les pommes de terre et les épinards puis l'eau, le bouillon, du sel et du poivre.

Laissez cuire 15 à 20 minutes à couvert.

Mixez la préparation au mixeur plongeant.

Ajoutez la crème, du sel et du poivre puis mélangez bien.

Servez le velouté bien chaud dans des assiettes creuses.

Coupez le fromage bleu en morceaux et répartissez-le sur le dessus.

Dégustez bien chaud.