



Le 9 septembre se tiendra après l'Assemblée Générale Ordinaire, une assemblée Générale Extraordinaire avec pour objectif de modifier les statuts de l'association. Si cela vous intéresse de jeter un œil (voire deux), vous pouvez cliquer sur l'image ci-dessous ! Merci d'avance

Tatiana, du réseau des adhérents



Jeudi 2 septembre 2021

Feuille de chou n° 1082

Contenu des paniers :



Petits paniers Bouffémont : persil, mini concombre, poivron, tomate, pomme de terre

Petits paniers Saint-Brice : persil, mini-concombre, poivron, tomate cerise, tomate, courgette

Petits paniers Saint-Léu : persil, mini concombre, poivron, tomate cerise, tomate, pomme de terre

Petits paniers Ezanville : persil, poivron, aubergine, tomate cerise, tomate, concombre, courgette

Petits paniers Noval : persil, chou pointu, mini concombre, poivron, tomate, tomate cerise

Petits paniers Sarcolles : persil, mini concombre, poivron, aubergine, tomate cerise, tomate, pomme de terre

Grands paniers Bouffémont, Saint-Léu : persil, chou pointu, mini concombre, poivron, aubergine, tomate cerise, tomate, pomme de terre

Grands paniers Saint-Brice : persil, mini concombre, aubergine, tomate cerise, tomate, pomme de terre

Grands paniers Ezanville : persil, chou rave, poivron, aubergine, tomate cerise, tomate pomme de terre

ANIMATION NATURE / La der d'Elisa à PDV

Lundi soir, 25 personnes se sont retrouvées à Plaine de Vie pour partir à la rencontre des chauve-souris. Jusqu'à fin septembre, elles peuplent les nuits des plus hardis qui osent s'aventurer dehors dès la nuit tombée. Lors de cette soirée "chiroptères", le groupe y a appris des choses étonnantes sur ces petite bêtes souvent vues comme nuisibles et malheureusement très méconnues.

Cela a commencé par un petit jeu pour tester les connaissances de chacun et vérifier les préjugés des petits et grands. Ensuite, Elisa, l'animatrice nature a donné des explications sur leur cycle de vie.

Enfin, le groupe s'est rapproché d'un point d'eau pour découvrir leur mode d'alimentation. Grâce à un petit capteur, nos curieux ont pu entendre les ultrasons provoqués par les chauve-souris.

Important : les chauve-souris sont des espèces protégées. "SOS Chauve-souris" existe dans chaque département, donc si vous trouvez une chauve-souris blessée ou affaiblie, ou qui fait pipi sur votre linge à sécher... il est indispensable de les contacter pour lui trouver un nouvel abri ! <https://www.stefm.org/sos-chauve-souris.html>



FORUM DES ASSOCIATIONS:

Plaine de Vie sera présente dans les forum des associations des villes avoisinantes le samedi 4 septembre à Ezanville, Ecouen, Bouffémont et Domont. Celui de Saint-Brice se déroulera le dimanche 12 septembre. Nous sommes à la recherche de personnes pour tenir le stand de Plaine de Vie pendant le forum de Saint-Brice. Merci d'avance!

Bonjour à toutes,

Je vous fais ce petit mail pour vous annoncer mon départ. Ce soir je quitte mon poste pour le laisser à Camille, future animatrice (dès demain !) de Plaine de Vie.

Je souhaitais vous remercier pour mon année passée à Plaine de Vie. Toutes mes animations ont pu avoir lieu grâce à vous ! Le Club Nature a été un réel succès et c'est ce qui m'a donné ma vocation : devenir professeur des écoles.

Cette année a été très enrichissante et je repars avec plein de projets en tête. Alors merci à vous de m'avoir fait confiance et d'avoir participé à mes animations. J'espère que vous en garderez de bons souvenirs.

Un grand merci à tous mes petits naturalistes en herbe pour avoir permis au club Nature d'exister.

Mais ne vous inquiétez pas, le club Nature ainsi que toutes les autres animations continuent avec Camille. Tout est entre de bonnes mains

Je vous souhaite une belle fin de journée, et peut-être à bientôt si nos chemins se recroisent un de ces jours,

Elisa



Retrouvez les recettes du moment sur notre [site!](#)



Gâteau de courgettes

INGRÉDIENTS

- 2,5 kg de courgettes bien fermes
- 3-4 œufs
- 3 gousses d'ail
- huile d'olive
- 1/2 cuillère(s) à café de piment d'Espelette
- 1 bouquet de basilic

PRÉPARATION

Lavez et séchez les courgettes.

Coupez 2 courgettes en rondelles de 1 cm d'épaisseur et faites-les revenir avec un peu d'huile dans une sauteuse sur les 2 faces pour les dorer. Egouttez-les et placez-les sur un papier absorbant.

Coupez les courgettes restantes en 4 dans leur longueur, puis en dés et mettez-les dans la sauteuse avec l'ail pelé, dégermé et écrasé (ajoutez éventuellement 1 c. à soupe d'huile d'olive). Faites-les revenir sur feu vif en remuant. Versez 2 c. à soupe d'eau, salez et poivrez et laissez cuire 15-20 mn, le temps de laisser s'évaporer le jus de cuisson.

Lavez et effeuillez le bouquet de basilic.

Mixez les courgettes (sans eau) avec le basilic et le piment d'Espelette. Ajoutez à la purée obtenue les œufs un à un. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

Versez de l'eau dans la tôle et préchauffez le four sur th. 6/180°. Rangez les rondelles de courgettes dans un plat à four huilé et versez la purée par-dessus.

Faites cuire au four au bain-marie 50-60 mn. Servez tiède ou froid.

Salade crétoise aux tomates

INGRÉDIENTS

- 3 brugnons
- 1 kg de tomates multicolores
- 1/4 de pastèque
- 6 abricots
- 250 g de boules de mozzarella
- 6 cuillères(s) à soupe de graines pour salade
- 2 oignons rouges frais
- huile d'olive
- fleur de sel et poivre du moulin
- vinaigre de Xérès
- vinaigre de cidre
- 1 citron vert non traité ou bio
- 10 feuilles de basilic
- 1 poignée de roquette
- fleurs comestibles

PRÉPARATION

Faites griller les brugnons en tranches sur une poêle-gril avec un filet d'huile ou sous le grill du four.

Lavez les abricots et coupez-les en 2. Epluchez la pastèque, coupez la chair en cubes. Lavez les tomates, coupez-les en rondelles.

Epluchez et émincez les oignons. Lavez, séchez et ciselez le basilic.

Roulez les boules de mozzarella égouttées dans les graines.

Mettez tous les ingrédients (sauf les fleurs) dans un saladier, arrosez d'huile, d'un peu de vinaigres de Xérès et de cidre. Râpez le zeste du citron, ajoutez son jus, salez, poivrez, remuez délicatement et ajoutez les fleurs en dernier.

Salade d'aubergines fumées aux herbes fraîches

INGRÉDIENTS

- 2 belles aubergines

Pour la marinade

- 3 gousses d'ail
- 30 g de gingembre
- 15 cl de vinaigre de cidre
- 5 g de sel
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 cuillère(s) à café de miel
- 1 pincée de piment d'Espelette

PRÉPARATION

Coupez les aubergines en gros quartiers. Pour la marinade : râpez l'ail et le gingembre, mélangez-les avec le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, le sel, le piment d'Espelette et le miel.

Laissez les quartiers d'aubergines mariner 30 mn et faites-les griller à feu doux, au barbecue ou sur un grill.

Servez les aubergines avec un peu de salsa d'herbes.

Aubergine rôtie, miel et citron vert

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine
- huile d'olive extra vierge
- 100 g de jeunes pousses
- 1/2 citron vert
- 10 g de miel
- 1/2 botte d'aneth

PRÉPARATION

Coupez l'aubergine en deux dans la longueur, sans l'éplucher, et quadrillez-la dans sa chair avec un couteau d'office.

Badigeonnez-la d'huile d'olive, saupoudrez de fleur de sel, poivrez et enfournez, dans un four chaud, 15 mn à 250 °C (th. 8). Si l'aubergine dore trop vite, couvrez-la d'une feuille d'aluminium.

Rincez et essorez les jeunes pousses. Pressez le citron.

Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus du citron et le miel. Assaisonnez la salade.

Arrosez l'aubergine d'un filet d'huile d'olive, ajoutez les branches d'aneth. Dressez avec la salade de jeunes pousses.

Faire un don à Plaine de Vie

Plaine de Vie

42 rue du chemin vert 95460 Ezanville
01.39.35.27.36

adherents@plainedevie.org
www.plainedevie.org
Fb: [Plaine de Vie](#)

