

JEUDI 17 JUIN 2021

La feuille de n°1071

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

01.39.35.27.36



Contenu des paniers:



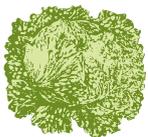
Petits paniers Sarcelles/Noveau, Saint-Leu, Ezanville : Salade, courgette, fève, pomme de terre nouvelle, rhubarbe, persil

Petits paniers Bouffémont/Saint-Brice : Salade, courgette, fève, pomme de terre nouvelle, fenouil, persil

Grands paniers Saint-Leu/Saint-Brice : Salade, courgette, pomme de terre, fève, concombre, fenouil, pois gourmand/petits pois, persil

Grands paniers Bouffémont: Salade, courgette, pomme de terre, fève, fenouil, pois gourmand/petit pois, persil

Grands paniers Ezanville: Salade, courgette, pomme de terre, fève, concombre, fenouil, pois gourmand/petits pois, oignon botte, persil



Info de dernière minute:

Les paniers du point de dépôt de Bouffémont recherchent un lieu d'accueil pour le jeudi 24 juin. (17 petits paniers et 2 grands paniers). Si personne ne se propose pour les accueillir, les paniers seront exceptionnellement à venir récupérer à Ezanville, au siège de l'association. Merci de votre compréhension. Tatiana du réseau des adhérents



Bonjour,

je suis Sophie, ou Sofi pour les personnes qui me connaissent mieux, la petite dernière de Juin qui a voulu rejoindre l'aventure « Plaine de Vie » et partager avec l'équipe cette dernière étape de ma carrière.

Je suis adhérente au panier depuis 12 ans, et j'adhère aussi aux valeurs de l'association qui œuvre pour l'insertion par le travail et qui nous fournit de bien bons légumes Bio. Que de bonnes raisons, en plus de l'accueil sympathique qui nous est réservé lors de la remise des paniers à Ezanville, pour avoir eu envie de venir proposer mes services grâce à un dispositif de départ anticipé en retraite, le Mécénat de Compétences, que me permet de faire La Poste, mon entreprise d'origine.

Je suis donc « digne d'un don », pendant plus d'un an, à mi-temps, pour échanger expériences et compétences... ce que j'ai déjà fait depuis 2 semaines : j'ai participé à l'animation nature avec Elisa (potagers pédagogiques divers, confection d'hôtels à insectes etc...) à la cueillette de la camomille sur les terrains avec Tatiana et quelques salariéEs, la préparation des paniers et des portes ouvertes du samedi 19 juin et il y a beaucoup à découvrir... je leur fais confiance...

S'il me reste un peu de temps après tout ça 😊...et pour me maintenir "Pleine de Vie", je compte bien me remettre à la musique, à découvrir et perfectionner des langues, continuer la plongée et sans doute faire plein d'autres activités encore méconnues... comme le jardinage bio...tiens tiens

...merci Plaine de Vie.

Programme de Samedi 19/06/2021



**11h00: Ouverture des portes
Marché local et artisanal**

12h30: piquenique dans la joie et la convivialité
**Concept : on déjeune ensemble avec un pique-nique sorti du sac
ou un hot dog de PDV**

13h00 : Animation musicale

**13h30: Début des animations
(Mare, visite, couronnes de lierre, ...)**

14h : atelier compostage

14h30: visite bio-culturelle des jardins
**Explication des techniques de cultures des légumes de Plaine de
Vie**

18h: fermeture des portes ouvertes

18h00 à 19h30: démontage barnum, rangement
Bénévoles acceptés pour démonter



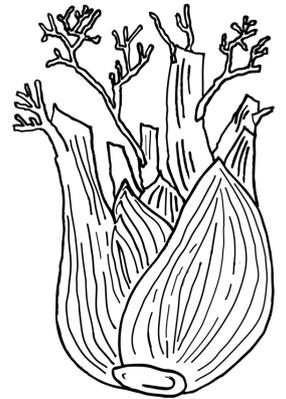
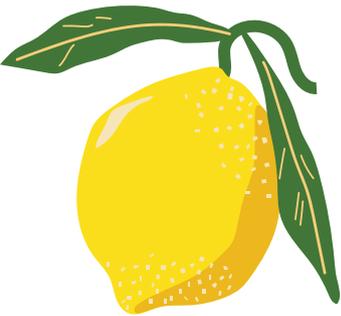
La rubrique alimen'terre

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

Fenouil cru au citron



Ingrédients

- Fenouil : 2
- Citron non traité : 1
- Moutarde : 1 cuil. à soupe
- Filet d'huile d'olive : 1
 - Sel
 - Poivre
- Calories = Faible

Étapes de préparation

1. Rincez et détaillez les fenouils en lamelles. Râpez le zeste du citron. Pressez la moitié.
2. Dans un saladier, mélangez la moutarde, le jus de citron et l'huile d'olive.
3. Ajoutez le fenouil et les zestes. Salez, poivrez et mélangez.

Salade de fenouil et pomme rafraichissante



Pour 4 personnes

Préparation

15 minutes + 1 heure au frais

Ingrédients :

- 1 bulbe de fenouil
- 1 pomme
- le jus et le zeste d'un citron
- 1 trait d'huile d'olive
- 1 bouquet d'aneth
- 1 cuillère à café de paillettes d'algues (facultatif, sinon mettez du sel)
- Poivre

1. Détaillez le bulbe du fenouil en fines lamelles, en ôtant le cœur dur. S'il reste quelques fanes, vous pouvez les mettre dans la salade pour parfumer.
2. Coupez la pomme en fines tranches, coupez-les en 2 et ajoutez-les au fenouil dans un saladier.
3. Arrosez du jus de citron, de l'huile d'olive et mélangez.
4. Hachez finement l'aneth, le zeste de citron, ajoutez-les à la préparation, ainsi que les algues et le poivre.
5. Mélangez bien et placez au frais au moins une heure avant de servir. Vous pouvez y ajouter de la semoule ou des pommes de terre pour en faire un plat plus complet.

