

JEUDI 25 MARS 2021



# La feuille de chou n°1059



42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville

01.39.35.27.36



Plaine de vie  
*Cultivons la solidarité*



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](mailto: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\* : Salade, mesclun, blette, poireau, carotte**

**Petits paniers à Saint-Brice : Salade, mesclun, blette, poireau, carotte**

**Petits paniers à Saint-Leu : Salade, mesclun, blette, pomme de terre, carotte**

**Petits paniers à Ezanville : Salade, mesclun, blette, pomme de terre, carotte**

**Petits paniers à Novéal : Salade, mesclun, blette, poireau, carotte**

**Petits paniers à Sarcelles: Salade, mesclun, blette, poireau, carotte**

**Grands paniers à Bouffémont : salade, mesclun, blette, radis, poireau, pomme de terre, confiture de tomates vertes**

**Grands paniers à Saint-Brice : salade, mesclun, blette, poireau, pomme de terre, carotte, confiture de tomates vertes**

**Grands paniers à Saint-Leu : salade, mesclun, blette, radis, poireau, pomme de terre, confiture de tomates vertes**

**Grands paniers à Ezanville: salade, mesclun, blette, radis, poireau, pomme de terre, confiture de tomates vertes**

**\*Les paniers de Bouffémont sont à récupérer chez M. et Mme Barbier cette semaine.**

## Printemps des Poètes

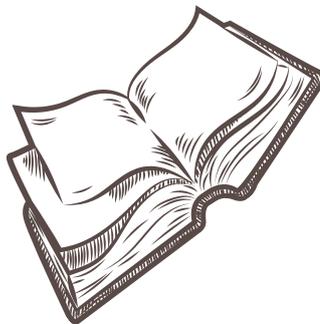
Ce jeudi, vous aurez le loisir de découvrir les poésies écrites par l'ensemble des salariés. C'est un effort pour certain(e)s qui ne maîtrisent pas la langue ou l'écriture mais chacun a joué le jeu.



Le désir est un sentiment qui s'accroche inévitablement à l'espoir.  
Il nous pousse à nous battre et nous fait sortir de notre zone de confort.  
Le désir se métaphorise en rêve.  
Ceux qui peuvent se concrétiser et ceux qui nous paraissent inatteignables.  
Le désir nous raccroche à la vie malgré son lot de déceptions.  
Chaque seconde le désir reste omniprésent.  
Le désir dans le cœur de l'Homme nous entraîne dans des sentiers encore inexplorés  
Et nous pousse à aller jusqu'au bout de nos limites.  
Ainsi, le désir c'est ce qui nous maintient en bonne santé et nous donne un sens à notre existence.  
Sylvie

Quand le désir me prend, je prends plaisir à le prendre  
Quand le désir me fuit, je prends plaisir à le fuir  
Quand il me sourit, je lui rends le sourire  
Il peut être une bonne chose comme une mauvaise chose  
Le désir de se venger, peut vous amener à regretter  
Désirer ne plus revoir pour construire une nouvelle histoire  
Le désir de changer pour construire une nouvelle histoire  
Le désir est palpable et aussi difficile à avoir  
Désirer avoir mais ne pas pouvoir l'avoir.

IBRAHIM



Mon pays est très chaud mais il ne brule pas parce que là-bas il y a le vent.  
J'aime mon pays parce que là-bas il y a beaucoup de temples, j'y allais toujours avec ma famille  
Mon pays et ma famille me manquent  
PUSHPAMALAR

Mon désir

Je veux aller dans mon pays  
Mon pays est très beau  
Là où il y a ma famille

Le désir c'est comme un souhait

Mon plus grand désir est que les mentalités des gens changent et que chacun vive sa vie librement.

Je désire pouvoir faire des recherches sur l'Alzheimer  
Je rêve d'avoir une vie paisible avec ma petite famille  
Être loin des trains, métros, etc...

Je désire être auto entrepreneur des plantes naturelles.

MARIETOU





# Offre d'emploi: Plaine de Vie recrute un(e) volontaire en service civique

**Mission: Contribuer à des actions liées au maraîchage biologique au sein d'une association d'insertion par l'activité économique**

Où ?

Ézanville (95 - Val-d'Oise - Île-de-France)

Quoi ?

Dans le cadre d'actions liées au maraîchage biologique, le/ la volontaire sera amené, en lien avec l'équipe salariées, à:

- Participer à la réalisation, la mise en place des stands de paniers de légumes bio avec les salariés en insertion
- Contribuer à la distribution des légumes auprès des consom'acteurs
- Participer occasionnellement à l'activité sur les terrains (plantations, récoltes...)
- Participer à la mise en valeur de l'activité existante et le travail des salariés en insertion, entretenir des liens avec le réseau d'adhérents consom'acteurs (bénéficiant des paniers)
- Participer à l'organisation des rencontres thématiques, événements festifs (marché de Noël, café solidaire, Portes Ouvertes), et être force de proposition sur des actions innovantes, en lien avec le thème.

Vie associative:

- Contribuer à la valorisation des missions de l'association en menant par exemple des interviews avec des salariés volontaires dans le but de revenir sur leur itinéraire de vie.
- Participer ainsi au renforcement du lien entre la structure et les salariés en insertion, et préparer un panorama des itinéraires de vie des salariés de la structure.
- Imaginer et promouvoir des petits projets nouveaux pour favoriser le savoir être et la convivialité entre les salariés.

La mission du volontaire pourra également porter sur un projet spécifique en fonction des centres d'intérêts.

La mission ne s'adresse qu'à des volontaires majeurs.

Quand ? À partir du 12 avril 2021 (8 mois, 24 h/semaine)

Quel domaine ? Solidarité



# 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](mailto:adherents@plainedevie.org)

*Le réseau adhérents*

## Polenta à la purée de blettes

Les ingrédients:

Pour 2 personnes :

1 petit verre polenta précuite (semoule de maïs)

500 g de bettes (feuilles et côtes)

3 petits verre d'eau

50 g de parmesan en bloc (ou plus au goût)

Sel et poivre

Rincez les blettes. Faites-les cuire à la vapeur pendant environ 8 à 10 minutes (si vous les faites cuire d'avantage, elles perdront leur couleur). Réduisez-les en purée.

Faites frémir l'eau, ajoutez la polenta en pluie. Mélangez sans cesse pendant au moins 1 minutes. Réduisez le feu et laissez cuire au moins 5 minutes (tout en mélangeant). Ajoutez la purée de blettes et le parmesan râpé. Mélangez.

Assaisonnez au goût.

Servez avec du parmesan frais.



## Calzone farci, ail et chèvre

Pour 2 à 4 personnes :

- 1 pâte à pizza (225 à 250 g)
- 500 g de blettes
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de pignons
- 100 g de chèvre
- 100 ml de crème fraîche épaisse légère
- 150 g de fromage râpé (emmental, gruyère...)
- ¼ c. à thé de paprika
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Rincez les blettes puis les égoutter. Hachez-les finement. Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive avec les gousses d'ail pelées et émincées. Laissez cuire à découvert sur feu doux pendant une trentaine de minutes. Salez et poivrez. Réservez.

Préchauffez le four à 230-250°C.

Étalez la pâte à pizza.

Sur la moitié de la pâte, répartissez dans l'ordre la crème, le chèvre, les blettes, les pignons, le râpé puis le paprika. Repliez la pâte. Retournez et aplatissez-la sur les rebords pour la refermer.

Enfournez une quinzaine de minutes dans le haut du four ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

Laissez refroidir une dizaine de minutes.

Dégustez !

