

Contenu des paniers :

Petits paniers Deuil : pomme de terre, carotte, poireau, oignon, épinard

Petits paniers Saint-Brice/Sarcelles/Bouffémont/Saint-Leu: pomme de terre, carotte, poireau, oignon, sauce tomate

Petits paniers Noveal: pomme de terre, carotte, navet, poireau, mesclun

Petits paniers Ecouen: pomme de terre, carotte, navet, oignon, poireau, épinard

Petits paniers Domont: pomme de terre, carotte, navet, poireau, oignon

Petits paniers Ezanville: pomme de terre, carotte, navet, poireau, mesclun

Grands paniers : courge, pomme de terre, carotte, chou de Bruxelles, poireau, épinard, salade

Nos meilleures courses: courge, pomme de terre, carotte, chou de Bruxelles, poireau, épinard, salade

Silence ça pousse...ou l'homme qui murmurait à l'oreille des semis...

Chaque jour, on regarde notre chef de cultures observer chaque petite alvéole, arroser avec son petit goutte à goutte de poche, et surveiller la température de la pièce pour s'assurer que les semis sont en bonne voie de levée.

Et puis ça y est, les tomates et aubergines pointent enfin le bout de leur tige; elles sont en route pour la production. C'est vrai qu'elle sont encore petites mais rien que de les voir sortir de terre, on a déjà presque le goût sucré de l'été dans la bouche. Vous l'avez vous aussi ?



Chers adhérents,
L'association vous propose des sacs de pommes de terre de 10 kg à 25 €, soit 2,5 € le kg. Il y aura également des carottes à 3 € le kg. Evidemment, il n'y en aura pas pour tout le monde... Si vous souhaitez passer commande dès maintenant, n'hésitez pas à m'envoyer un message sur adherents@plainedevie.org

Merci d'avance,
Tattana, du réseau des adhérents
07 82 44 06 54



Les ateliers-formations en espaces verts de retour en 2022!
Le retour tant attendu d'Héliène notre coordinatrice en espaces verts est arrivé! Elle nous revient en pleine forme après son congé maternité! Les formations sont également de retour avec une première date le vendredi 25 février pour la découverte de la taille des rosiers. La prochaine formation sera le 11 mars avec la taille des arbustes à floraison estivale. N'hésitez pas à vous rapprocher de nous pour plus d'informations!
formation-parnature@plainedevie.org
01 39 35 27 36

Je m'inscris à une formation ParNature!

Formations ParNature
PLAIN DE VIE
42 rue du chemin vert
95460 Ezanville
01.39.35.27.36
Inscriptions: formation-parnature@plainedevie.org
https://www.plainedevie.org/agenda/
30 € par personne
Vendredi 25 février 2022 de 13h30 à 17h00
La taille des rosiers
Vendredi 11 mars 2022 de 13h30 à 17h00
La taille des arbustes à floraison estivale
Plaine de Vie

A propos de mécénat:
Le message de la semaine dernière avait été tronqué. Voici à quoi renvoyait l'astérisque: Le mécénat de compétences permet à une entreprise de mettre à disposition un salarié pour réaliser des actions d'intérêt général. En contrepartie de ce don (en nature), l'entreprise peut bénéficier d'une déduction fiscale. Peut-être que vous aussi, vous êtes proches de la retraite et avez envie de vous investir dans une mission d'intérêt général à mi temps. Sachez que c'est possible avec Plaine de Vie. C'est peut-être une occasion de finir votre carrière aux côtés d'une association amie. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter sur contact@plainedevie.org PS: Grâce à Sofi, nous avons développé un amour pour les compétences en mécénat car lorsque quelqu'un vient donner de son temps avec un œil extérieur et désintéressé, il y a forcément une optimisation du travail. Vous l'aurez compris, on vote pour plus de Sofi dans nos vies!

Appel aux dons! Nous sommes à la recherche de pots en terre pour des animations. Merci d'avance pour votre aide!
Un atelier zero déchet en famille mercredi prochain, ça vous tente?
Alors ni ne ni deux, Je m'inscris avec Camille pour deux heures en toute convivialité!

Je m'inscris à l'atelier du 23-02-2022

Atelier Découverte
Fabriquer ses produits d'entretien
Mercredi 23 février 2022
10h à 12h
01.39.35.27.36
Réservation sur Facebook ou par mail: animation-nature@plainedevie.org
Rdv: Plaine de Vie
42 rue du chemin vert
95460 Ezanville
TARIF: 5 € par famille

Les vacances nature février
C'est le retour des vacances nature à Plaine De Vie. Venez nombreux et nombreuses participer à ces ateliers.
Inscription obligatoire :
animation-nature@plainedevie.org ou
06 70 55 44 71
Tarif :
10€ / enfant / jour
Horaire :
14h à 16h45
Lundi 21
L'eau, une ressource précieuse
Mardi 22
Semis et plantation
Mercredi 23
Atelier cuisine
Jeudi 24
A la découverte des aromates
Vendredi 25
Lichen, feuilles et arbres que de chose à voir

Le savonnier est de retour!
Chaque mois, Jérémy de Bubbles for Earth vient nous tenir compagnie pendant la distribution des paniers à Ezanville et propose ses savons artisanaux et made in Val d'Oise. Dans la démarche zéro déchet il va jusqu'à se déplacer uniquement en vélo lorsqu'il tient ses stands. Sa caisse de rangement lui sert de stand. Si vous n'avez pas encore arrêté le gel douche, c'est probablement que vous n'avez pas encore testé ses savons qui laissent votre peau aussi douce que celle d'un bébé...



Alerte piratage!
Le compte Instagram de Plaine de Vie a été piraté! Ne surtout pas répondre à une quelconque sollicitation de la part de ce compte car nous n'avons plus la main! Nous venons de signaler ce compte! Nous vous conseillons de bloquer cet utilisateur si vous êtes abonné; il ne pourra entrer en contact avec vous! Merci d'avance!

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!
La rubrique alimen terre

Quiche aux épinards chèvre et noisettes
Ingrédients :
• 1 pâte brisée
• 80g de buche de chèvre
• 800g d'épinards frais
• 2 œufs
• 25cl de lait
• 1 cas d'huile d'olive
• 1 fillet de miel
• Quelques noisettes
• Sel & poivre
Préparation (environ 15min + 40min) :
1. Préchauffez votre four à 220° C
2. Faites bouillir de l'eau salée, versez-y les épinards dans l'eau bouillante. Eteignez le feu et laissez tremper 5 minutes en remuant de temps en temps. Bien égouttez et hachez.
3. Battez vos œufs avec une pincée de sel et du poivre, ajoutez l'huile et mélangez bien. Versez ensuite le lait, fouettez bien.
4. Étalez votre pâte, placez les épinards hachés et déposez les tranches de chèvre pour en recouvrir la quiche. Versez doucement et petit à petit sur l'ensemble le mélange œufs et lait.
5. Enfourez 40 minutes, éteignez et laissez 15 minutes à four ouvert. Ajoutez un peu de miel sur le dessus et des noisettes concassées. Servir tiède avec une salade verte!
Salade de mesclun à la courge confite et au parmesan
Pour la vinaigrette :
• 1 c.à.c de moutarde
• 30 cl d'huile d'olive
• 2 c.à.s de vinaigre balsamique
• poivre
• sel
Pour la salade :
• 100 g de Parmesan en copeaux
• 15 g de sucre
• 30 g de beurre
• 1 c.à.s de vinaigre balsamique
• poivre
• sel
• 1 pincée de muscade
• 500 g de salade mesclun
• 150 g de courge
Laver la salade et l'essorer.
Oter la peau de la courge. Découper la courge en petites lamelles de 2 mm à 4 mm d'épaisseur (il faut que cela soit fin mais pas trop).
Faire fondre dans une poêle à feu moyen le beurre. Y ajouter le sucre et les lamelles de courge et la pincée de muscade. Faire cuire ces lamelles de 5 à 10 mn. Elles sont légèrement cuites mais pas en bouillie, légèrement caramélisées.
Remuez délicatement. En fin de cuisson, ajoutez la cuillère à soupe de vinaigre, une pincée de sel et quelques tours de moulin de poivre. Réserver et laisser tiédir.
Préparer la vinaigrette en ajoutant tous les éléments et en la battant à la fourchette. Le goût du vinaigre balsamique doit bien ressortir.
Dresser les assiettes en y mettant la salade, les morceaux de courge encore tiède et les copeaux de parmesan. Assaisonner et déguster!

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

