

## Contenu des paniers

**Petits paniers Deuil :** courge, pomme de terre, betterave, salade, ciboulette  
**Petits paniers Saint-Brice/Bouffémont/Saint-Leu/Ezanville/Novéal/Domont :** carotte, pomme de terre, poireau, salade, ciboulette, radis

**Grands paniers :** courge, carotte, pomme de terre, betterave, chou, blette, salade, ciboulette

**Nos meilleures courses :** courge, carotte, pomme de terre, betterave, chou, blette, salade, ciboulette

## Les ateliers-formations en espaces verts de retour en 2022!

Le retour tant attendu d'Hélène 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!

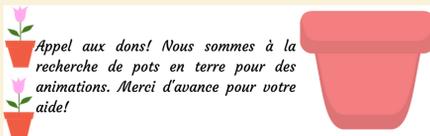
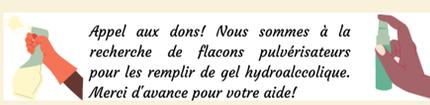
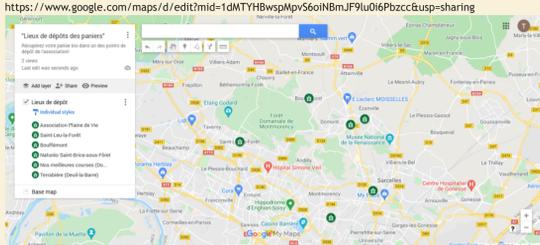


**Formations ParNature**  
PLAINE DE VIE  
42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville  
01.39.35.27.36  
Inscriptions: formation-parnature@plainedevie.org  
https://www.plainedevie.org/agenda/  
**30 € par personne**  
**Vendredi 25 février 2022 de 13h30 à 17h00**  
La taille des rosiers  
**Vendredi 11 mars 2022 de 13h30 à 17h00**  
La taille des arbustes à floraison estivale  
(Hortensias, hibiscus ailhéas, spirées d'été, arbres à papillons...)  
Plaine de vie

## Le saviez-vous?

Plaine de Vie distribue ses paniers dans 9 lieux désormais! N'en apparaissent en réalité que 7 car 2 d'entre eux ne sont pas des points de dépôt publics aussi préférons-nous ne pas les afficher sur notre carte. N'hésitez pas à partager autour de vous qu'il reste des places pour les consommateurs de légumes bio désireux d'adhérer à une association porteuse de sens!

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1dMTYHbWspMpvS6oiNBmJF9Iu0i6Pbzcc&usp=sharing>



L'association PLAINE DE VIE recrute :

Un(e) encadrant(e) technique en maraîchage biologique en CDI

Le jardin d'insertion de PLAINE DE VIE porte 3 Ateliers et Chantiers d'Insertion. Il est installé sur 3,5 hectares de terrain et dispose de 5700 m<sup>2</sup> de tunnel et d'un réseau de 230 adhérents abonnés à des paniers de légumes. Nous recherchons un(e) encadrant(e) technique possédant des connaissances en agriculture biologique, pour encadrer et former une équipe de maraîchers en situation d'insertion socioprofessionnelle, dans la mise en culture, le suivi et la récolte de la production.

Motivé(e) par le défi économique et social que représente cette entreprise économique, il (elle) devra développer les compétences professionnelles suivantes :

- Encadrement quotidien et dynamisation d'une équipe de maraîchers,
- Mise en culture, suivi et production d'une variété importante de légumes
- Récolte, conditionnement et commercialisation auprès d'un réseau d'adhérents,
- Organisation des chantiers, connaissances des règles de sécurité
- Entretien du matériel
- Suivi du plan de culture
- Formateur en salle et sur le terrain et transmission de savoir-faire dans le cadre du chantier

Intéressé(e) par le défi social et formateur que représente cette entreprise sociale, il (elle) doit développer les compétences suivantes :

- Qualification et expérience(s) en maraîchage biologique,
- Maîtrise de l'informatique de base (word, excel)
- Capacité à travailler avec des personnes en difficultés relationnelles et/ou sociale,
- Capacités à transmettre et à former des hommes et des femmes,
- Capacité d'écoute et volonté affirmée pour travailler en équipe pluridisciplinaire.
- Possession du permis B obligatoire et autres souhaités
- Capacité d'adaptation aux aléas climatiques

Lieu de travail : Val d'Oise (95)

Condition de recrutement : de qualification BTA ou Bac +2, avec ou sans diplôme (sinon expérience requise d'1 an d'encadrement), la « spécialisation biologique » et la pratique du tracteur seraient un plus.

Entrée le 1<sup>er</sup> avril 2022

Contrat : contrat à durée indéterminé

Salaire : Le salaire proposé est de 1800 € brut mensuel selon expérience

Contact : MENAGER Cécile, directrice des jardins  
au 01 39 35 27 36 - [plainedevie@orange.fr](mailto:plainedevie@orange.fr)

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



## Salade de radis à la crème de ciboulette

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte de radis
- 2 cs à s de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s de vinaigre
- Un mélange de ciboulette et persil frais
- Sel, poivre

Nettoyez et brossez les radis. Coupez-les en rondelles le plus finement possible. Réservez-les dans un saladier.

Épluchez et hachez l'ail. Ciselez les herbes fraîches.

Préparer la sauce : dans un bol, ajouter crème, vinaigre, ail, sel et poivre. Fouettez légèrement.

Versez la sauce sur les radis et ajoutez les herbes fraîches.

Servez bien frais.

## Cake à la carotte végétalien

- 200g de farine
- 1,5 sachet de levure chimique
- 180 g de cassonade
- 10 cl d'huile végétale
- 12,5 cl de lait de soja
- 300 g de carotte râpées
- 100 g de raisins secs
- 1,5 c.à.c de cannelle en poudre
- ½ c.à.c de gingembre
- 1 zeste de citron
- 60 g de noix de pécan concassées

### Étape 1

Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).

### Étape 2

Mélanger la farine, levure, sucre, huile, lait de soja, épices et citron, puis ajouter les noix, les carottes et les raisins.

### Étape 3

Mélanger le tout et verser dans un moule huilé.

### Étape 4

Enfourner et laisser cuire 45 minutes. Vérifier la cuisson en piquant un couteau fin dans le

- 200g de farine
- 1,5 sachet de levure chimique
- 180 g de cassonade
- 10 cl d'huile végétale
- 12,5 cl de lait de soja
- 300 g de carotte râpées
- 100 g de raisins secs
- 1,5 c.à.c de cannelle en poudre
- ½ c.à.c de gingembre
- 1 zeste de citron
- 60 g de noix de pécan concassées

### Étape 1

Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).

### Étape 2

Mélanger la farine, levure, sucre, huile, lait de soja, épices et citron, puis ajouter les noix, les carottes et les raisins.

### Étape 3

Mélanger le tout et verser dans un moule huilé.

### Étape 4

Enfourner et laisser cuire 45 minutes. Vérifier la cuisson en piquant un couteau fin dans le gâteau : il ne doit pas y avoir de pâte collée à la lame.

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

