



Contenu des paniers

Petits paniers Deuil : carotte, betterave, chou fleur, mesclun, blette

Petits paniers Ezanville : pomme de terre, carotte, betterave, mesclun, blette épinard

Grands paniers : pomme de terre, carotte, betterave, chou, fleur, blette, épinard, mesclun, salade

Nos meilleurs courses : pomme de terre, carotte, betterave, chou fleur, blette, épinard, mesclun, salade

Pour information, vous pouvez rapporter vos sachets de mesclun vides, Merci d'avance !

Rappel au sujet des annulations de paniers :
Vous avez 7 paniers à annuler sur l'année. Merci de les annuler avant le mardi matin. Si vous connaissez déjà vos dates d'annulation de l'année, n'hésitez pas à nous les faire parvenir dès maintenant.
Merci d'avance,
Tatiana, du réseau des adhérents

Sofi, notre bénévole en mécénat de compétences, artiste à ses heures, vient rythmer la distribution des paniers. Merci à elle !
Et Christian qui vient capturer les instants avec son bel appareil...)



Le printemps des poètes à Plaine de Vie :

Marie-Claire est venue animer des ateliers d'écriture avec les salariés de l'association sur le thème de l'année: EPHEMERE.

Voici quelques extraits des textes de certains :

Effort d'un homme courageux
C'est un homme qui reste enthousiaste
Même dans une situation désespérante
Il ne lâche pas
A continuer de se battre pour réussir dans sa vie
Malgré les difficultés, les problèmes
Il a du courage pour résister dans les mauvais moments
Qu'il rencontre dans la vie
Il est arrivé dans un point
Il a failli baisser les bras
Mais, il y a une voix qui lui dit
Ne lâche pas
Tu y arriveras un jour...
A suivre
Fabrice

L'éphémère, celle d'une vie, d'une fleur, d'un animal ou d'un humain.
L'éphémère, un bref instant, un petit moment qui ne dure pas longtemps.
L'éphémère, est celui qui vit dans la nature boisée et humide des forêts denses.
L'éphémère, c'est des petites intensions, des surprises au quotidien.
L'éphémère, c'est le regard de ses enfants.

Ephémère, cest 9 mois pour attendre la rencontre entre une maman et son bébé.
Ephémère, c'est aussi savoir dire je t'aime aux personnes qu'on aime.
Ephémère, un temps trop court pour profiter de nos parents.
Ephémère, la saison des fleurs au mille couleurs, à perte de vue.
Ephémère, aussi rapide qu'un éclair.
Ephémère, les bons moments passés avec les collègues au travail.
Ephémère, sont les moments qu'on devrait apprécier car ils ne durent pas.
CATHERINE

La vie est courte
Donc il faut en profiter
Pour Faire du bien autour de vous
Prendre soin de soi
Les cicatrices se referment
Ou
Elles ne se referment pas
ABBA BOLKAR

Le ménage ça dure pas longtemps
C'est éphémère
DIARAYE

La fine équipe de distribution des paniers la semaine dernière en musique et en bonne humeur :)



Le marché de producteurs à Ecouen!
Ecouen fait son marché ! Dans le cadre de la revitalisation et du développement économique du centre-ville, une quinzaine de producteurs locaux prendra ses quartiers parvis de l'église à l'occasion d'un marché mensuel. Rendez-vous pour la 1^{re} édition vendredi 25 mars à partir de 16h jusqu'à 20h. Plaine de Vie sera présente, évidemment !

- Fromager, volailler, boucher, chocolatier, savonnier et bien d'autres vous proposeront leurs produits locaux et artisanaux
- Les food-trucks seront de la partie pour les plus gourmands



Concours graine d'artiste !

Le principe
Les candidats sont invités à se pencher sur le thème suivant: **Le monde des insectes, la vie en tout petit**. L'objectif est de mettre en avant le monde des insectes, si riche et nécessaire à la préservation de la biodiversité et de nos écosystèmes mais parfois invisible à nos yeux.

Fruits, créez une œuvre sous la forme de votre choix (peinture, photo, film, musique, sculpture...). Vous avez jusqu'au 30 Mars 2022 pour nous envoyer votre participation et en publier une photo ou une vidéo sur les réseaux sociaux. Des lots pédagogiques à la clé.

Qui peut participer ?
Le concours est ouvert aux écoliers, collégiens et lycéens. Les enseignants et les responsables d'activités extra-scolaire (clubs de photo, vidéo, art, cirque...) peuvent inscrire un groupe, et il est aussi possible de s'inscrire en individuel.

Comment partager sa réalisation ?
Publiez une photo/vidéo de votre création sur le réseau social de votre choix en nous identifiant :

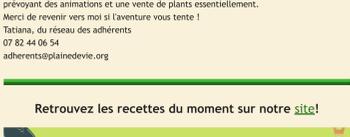
- @SemaineAlterPesticides sur Facebook
- @Alter_Pesticide sur Twitter
- @alternatives_pesticides sur Instagram

Puis envoyez-nous l'adresse URL de votre publication via le formulaire ci-dessous pour que nous en ayons une trace. Si vous avez besoin d'aide, cliquez ici pour des explications techniques. N'hésitez pas à nous envoyer un mail à alternatives@generations-futures.fr



Appel à bénévoles: Weekend du Connétable du 21 et 22 mai 2022
Chers adhérents,
Nous sommes à la recherche de bénévoles pour tenir un stand le week-end du 21 et 22 mai prochain à l'occasion du festival du Connétable. Plaine de Vie y aura un stand prévoyant des animations et une vente de plants essentiellement.
Merci de revenir vers moi si l'aventure vous tente !
Tatiana, du réseau des adhérents
07 82 44 06 54
adherents@plainedevie.org

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!



La recette blette comme chou

- 1 botte de blettes
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de lardons
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 oignon
- sel, poivre du moulin

Lavez les blettes et coupez-les en tronçons. Vérifiez bien qu'il ne reste pas d'impuretés. Conservez le vert que vous allez détailler en petites lamères à l'aide d'un couteau. Disposez les blettes dans un panier vapeur et faites cuire pendant 15 minutes environ. Piquez vos blettes au bout de 10 minutes afin de voir si elles sont cuites ou si elles méritent encore quelques minutes de cuisson.

Coupez votre oignon et disposez-le dans une poêle. Ajoutez les lardons et faites revenir jusqu'à ce que le mélange soit bien doré. Ajoutez les blettes ainsi que la partie verte coupée en morceaux. Faites cuire quelques minutes afin que l'ensemble soit bien doré. Dans un bol, mélangez la moutarde et la crème fraîche. Versez dans la poêle et mélangez afin de bien enrober les blettes. Salez peu et poivrez, selon vos goûts. Dégustez bien chaud.

ASTUCES

Si vos enfants, n'aiment pas trop les blettes, vous pouvez remplacer une partie des blettes par des pommes de terre. Épluchez 4 pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux. Disposez-les dans le panier vapeur avec les lardons et faites cuire l'ensemble. Puis faites revenir le tout avec l'oignon, les blettes et la crème.

Quiche aux blettes sans pâte

LES INGRÉDIENTS

- 1 botte de blettes (500 gr environ)
- 2 œufs
- 1/2 buche de chèvre ou gruyère selon les goûts
- 1 bouquet de thym
- 500 ml de lait
- 100 grammes de farine
- 150 grammes de lard fumé
- Sel
- Poivre

LA RECETTE

1. Laver les blettes et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes
2. Bien les égoutter et les couper grossièrement
3. Faire revenir le lard fumé dans une poêle pendant 5 minutes et en fin de cuisson ajouter les blettes. Poursuivre la cuisson 5 minutes en mélangeant.
4. Mélanger les œufs, le lait, la farine le thym, le sel et le poivre
5. Ajouter ce mélange aux blettes et bien mélanger
6. Couvrir un plat à tarte de papier de cuisson puis verser la préparation dans le plat et couvrir de chèvre ou gruyère râpé.
7. Cuire 40 minutes à 190°

Cake à la carotte végétal

- 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
- 1/2 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 plantant 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
www.plainedevie.org
FR Plaine de Vie



Want to update how you receive these emails?
You can [unsubscribe](#) or [unsubscribe from this list](#)