

# Mercredi 25 mai 2022

## La feuille de n°120

### Contenu des paniers

#### Petits paniers :

Pomme de terre nouvelle, navet nouveau, chou rave, oignon nouveau, fève, salade

#### Grands paniers :

Pomme de terre nouvelle, navet nouveau, chou rave, courgette, pois gourmand, artichaut, oignon nouveau, salade

**Nos meilleures courses:** Pomme de terre nouvelle, navet nouveau, chou rave, courgette, pois gourmand, artichaut, oignon nouveau, salade

#### Attention !

Les paniers de cette semaine sont distribués aujourd'hui exclusivement, en raison du jour férié aux mêmes horaires ! Au vu des chaleurs annoncées, il n'y aura pas de panier distribué vendredi !  
Merci d'en prendre bonne note !

Si vous n'avez pas encore testé les massages de Jacques, sachez qu'il sera présent cet après-midi pendant la distribution à Plaine de Vie ! On l'attend de pied ferme !



Les bulles made in 95 reviennent à Plaine de Vie, comme chaque mois pour notre plus grand plaisir. Le savonnier de Soisy Sous Montmorency a déjà parcouru 2000 km avec le vélo cargo!  
Jérémy, le savonnier se déplace à 95% en vélo, 3% en scooter et 1% en voiture.  
"J'ai commencé à utiliser le vélo en août 2021, j'ai découvert pas mal de route sympa dans le Val d'Oise, la Seine-Saint-Denis et Paris.  
J'ai gagné en zenitude, souffle et muscle



Le Jardin de PLAINE DE VIE recrute :

#### Un(e) Animateur/Animatrice Nature en CDI

Le Jardin d'insertion de PLAINE DE VIE installé sur 3.5 hectares en maraîchage biologique et disposant d'1 jardin pédagogique, d'un réseau de 220 adhérents recherche un animateur/animatrice Nature.

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

- Poursuivre l'animation des ateliers d'éducation à l'environnement existants, en répondant aux cahiers des charges des conventions signées avec les partenaires.
- Développer des animations nature auprès de différents publics et rechercher les financements (communication, création de supports, suivi de budgets, bilans...).
- Gérer l'entretien et l'animation du jardin pédagogique de la structure
- Gérer les relations avec les différents partenaires
- Contribuer à l'ouverture des jardins sur des partenaires extérieurs.
- Proposer des formations à thème auprès des salariés en insertion (agriculture bio, DD, économie d'eau, tri des déchets, économie circulaire, les sols, les légumineuses...).
- Participer à l'amélioration des contenus et des outils d'animation existants.

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

- Expérience en animation auprès d'un public varié.
- Intérêt pour l'environnement et les travaux de nature.
- Maîtrise des techniques de jardinage
- Maîtrise des règles de sécurité pour l'encadrement des publics
- Capacité rédactionnelles et aisance relationnelle,
- Aptitude pour créer des activités ludiques, des outils pédagogiques d'animation
- Aptitude manuelle
- Capacités à accueillir un public d'enfants et d'adulte en grande précarité,
- Intérêt pour l'animation et le partage des connaissances
- Capacité d'écoute et volonté affirmée pour travailler en équipe pluridisciplinaire.
- Autonomie, rigueur, dynamisme et implication. Intérêt pour le milieu associatif.
- Connaissance du pack office, photoshop, et éventuellement Caneva

Lieu de travail : Ezanville dans le Val d'Oise (95) et ses environs.

Condition de recrutement : de qualification Bac+2 dans l'animation ou des métiers de nature (BAFA, BAPAAI, BPJEPS/BTS GPN).

Possession du permis B minimum (Un véhicule personnel serait un plus).

Contrat : CDI à 35h à partir du 1<sup>er</sup> juin 2022

Salaires brut mensuel : Le salaire proposé dans le cadre de la convention collective des Ateliers et chantiers d'insertion est de 1752€ pour un plein temps sur un poste d'encadrant pédagogique.

Contact : madame MENAGER Cécile, directrice  
01 39 35 27 36 /plainedevie@orange.fr

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



#### Chou rave en gratin

4 pommes de terre moyennes  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
150 g de champignon de Paris frais  
50 g de beurre  
150 g de gruyère râpé  
½ l de lait  
½ verre de vin blanc à cuisiner  
1 c.à.s d'huile  
4 grosse c.à.s de farine  
2 feuilles de laurier  
2 c.à.c de curcuma  
1 pincée de muscade  
Sel  
Poivre  
1 chou rave

#### Préparation

Temps total : 1h15  
Préparation : 45 min  
Cuisson : 30 min

Laver, éplucher et couper en petits cubes d'un centimètre environ le chou et les pommes de terre.  
Émincer grossièrement les oignons et écraser l'ail avec une fourchette et couper les champignons en petits morceaux.

Dans un gros poêlon, délier le cube de curcuma et un peu de sel, porter à ébullition et plonger le chou et les pommes de terre.

Laisser cuire 20 minutes environ, les légumes doivent être encore un peu croquant. Pendant que les légumes cuisent, faire revenir dans une poêle les oignons, les champignons, l'ail avec le curcuma et un peu de sel et poivre environ 5 minutes.

Verser le demi verre de vin blanc et laisser réduire à feux doux, puis réserver dans le plat qui ira au four et couvrir.

Les légumes doivent être cuits.  
Laisser égoutter les légumes et préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Il est temps de préparer la sauce béchamel.  
Dans un saladier en verre, faire fondre 40g de beurre et mélanger avec la farine afin d'obtenir comme une pomme.

Porter le lait à ébullition dans une casserole et verser dans le saladier tout en mélangeant au fouet.

Bien mélanger en ajoutant le sel, le poivre, et la muscade, jusqu'à obtenir une sauce homogène et sans grumeaux.

Dans le plat où se trouvent déjà les oignons et les champignons, ajouter les légumes et bien mélanger.

Verser, par-dessus, la sauce et remuer horizontalement le plat de manière à bien la répartir.

Recouvrir de gruyère râpé et de quelques noisettes de beurre.  
Placer à mi-hauteur dans le four à 180°C (thermostat 6) et laisser cuire 30 minutes.

Servir chaud avec une viande ou un poisson.

Faire un don à Plaine de Vie

### Plaine de Vie

42 rue du chemin vert 95460 Ezanville  
01.39.35.27.36

adhérents@plainedevie.org  
www.plainedevie.org  
Fb: Plaine de Vie

