



Contenu des paniers

Petits paniers :
courgette, concombre, aubergine, tomate cerise, tomate, basilic, salade

Grands paniers :
courgette, concombre, betterave botte, haricot, chou rave, aubergine, tomate cerise, tomate, basilic, salade

Nos meilleures courses: courgette, concombre, betterave botte, haricot, chou rave, aubergine, tomate cerise, tomate, basilic, salade

Fleurs de basilic se mangent !
Les fleurs de basilic ont une saveur similaire, ou plus douce, que les feuilles. Elles peuvent être utilisées comme garniture décorative dans une salade ou une assiette de fromage. Sinon, faites-les tremper dans l'huile d'olive pour l'infuser de la saveur du basilic.

Pour les chanceux(ses) qui ne sont pas encore partis et qui auraient envie de transformer nos légumes pour l'hiver, nous vendons des plateaux de tomates de notre production à 3,5 € (minimum de 5kg de tomates). Merci de confirmer votre commande au plus vite ! Tatiana, du réseau des adhérents



VACANCES D'ETE :
Avis aux vacanciers, n'oubliez pas d'annuler vos paniers ou d'en faire profiter vos proches !

Connaissez-vous Rézo Social, cette entreprise d'Insertion (EI) située à Paris 20^{ème} ? Ils proposent de l'insertion par l'informatique. Grâce à la venue, dans nos locaux, d'un jeune en parcours d'insertion et à un expert, nous allons pouvoir faire auditer note parc informatique, gratuitement. Ils vont tout analyser, la lenteur de nos ordinateurs, l'espace mémoire, la connexion du réseau qui saute sur certains postes. Ils vont vérifier si les accès et les données sont protégés. Nous en espérons un confort de travail, des préconisations pour sécuriser notre travail, et en plus nous servons de terrain d'expérimentation pour la formation du jeune en parcours et soutenons ainsi un beau projet social. Bien sûr, nous vous tiendrons au courant des améliorations que nous avons pu apporter à notre parc informatique, grâce à ce partenariat donnant-donnant. Cécile MENAGER, directrice



A Plaine de Vie, on travaille tous main dans la main pour remplir nos différentes missions. Former, accompagner, cultiver, communiquer...vous faites partie de cette matrice; merci à vous chers adhérents d'être là pour soutenir, goûter, cuisiner et j'en passe...
Tatiana du réseau des adhérents



Plaine de vie Offre Découverte Estivale

PANIER BIO LOCAUX ET SOLIDAIRES
Du 1er juillet au 31 août 2022

S'inscrire une semaine avant ! **15 € le panier** à retirer le jeudi à Ezanville

En direct du producteur !
www.plainedevie.org
Plaine de Vie - 42 rue du chemin vert - 95460 Ezanville
0139352736 - adherents@plainedevie.org

Cet été, les vacances nature sont de retour à Plaine de Vie !
Du 25 au 29 juillet

Venez rencontrer les petites bêtes du jardin...

Lun.
RDV à Plaine de Vie, 42 rue du Chemin Vert 95460 Ezanville
Animation animatrice :
amelia.martin@plainedevie.org
ou 06 70 55 44 71

Mardi
10h / enfant / Jean-De-pomme est lâché !
Lieu :
146 à 14620

Mercredi
Observation et découverte des petites bêtes

Jeudi
Jus sur les insectes

Vendredi
Fabrication d'un bol de insectes nature !

Samedi
Fabrication d'un bol de insectes nature...et plus

Venez nombreux et nombreuses participer à nos ateliers nature !!
01 39 35 27 36

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



Si vous en avez déjà marre des concombres, vous avez la possibilité de l'utiliser en masque.

Masque éclat nature
Ce qu'il vous faut :
-1 concombre bio
-2 à 3 cuillères de miel

Couper le concombre en petits dés, mixez-le avec sa peau de façon purée puis mélangez-le intimement au miel jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse, à appliquer au pinceau. Laissez poser une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau claire.

Pourquoi ça marche:
Le concombre gorgé d'eau à 95%, est un ingrédient choucou des peaux asséchées et mures grâce à ses vertus antioxydantes et tonifiantes, connues depuis toujours. Il est aussi très efficace sur les peaux grasses.

Velouté froid de tomates cerises au basilic

- 4 kg de tomates cerises mûres
- 6 gousses d'ail
- 12 feuilles de basilic
- huile d'olive
- piment d'Espelette
- sel

PRÉPARATION :

Lavez à l'eau claire les tomates.
Pelez-les puis épépinez-les.
Mettez-les dans le bol d'un robot.
Comment peler et épépinez des tomates facilement ?
Salez l'ensemble, puis mixez le tout jusqu'à obtention d'un velouté.
Versez-le dans un bol et placez-le au réfrigérateur pendant 2 h.
Servez en mini-soupières et garnissez d'une feuille de basilic.

Fajitas aux légumes d'été grillés

- 4 tortillas
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron jaune
- 2 oignons rouges
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- persil ciselé
- sel, poivre

Nettoyez tous les légumes.
Coupez la courgette et l'aubergine en tranches.
Épépinez et coupez le poivron jaune en lamelles.
Comment peler et épépinez un poivron facilement ?
Pelez et coupez les oignons rouges en lamelles.
Tailler un oignon
Mélangez le tout avec l'huile d'olive, le jus de citron, le persil ciselé, du sel et du poivre dans un saladier.
Faites cuire le tout à la plancha jusqu'à ce que les légumes soient bien grillés.
Répartissez les légumes sur les tortillas.
Dégustez sans attendre.



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

