



### Contenu des paniers

- Petits paniers :**  
Courgette, aubergine, concombre, poivron, tomate cerise, tomate, basilic
- Petit panier Ezanville :**  
Courgette, concombre, poivron, tomate cerise, tomate, basilic
- Grands paniers :**  
Courgette, aubergine, poivron, tomate, piment, basilic, salade
- Nos meilleurs courses:** Courgette, aubergine, poivron, tomate, piment, basilic, salade

**Connaissez-vous le pouvoir des arbres?**  
Bain de forêt à Ecouen

Reconnexion  
Reconnaissance de végétaux  
Utilisation des 5 sens  
Jeux autour de la forêt

**Mercredi 14 septembre 2022**  
de 14h à 16h

**5 € par famille**

Plaine de vie  
42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville  
01 39 35 27 36 / 06 70 55 44 71  
animation-nature@plainedevie.org

**Bain de forêt :**  
Le bain de forêt ou la sylvothérapie puise son origine au Japon où cette pratique est relativement populaire depuis les années 80. On appelle ça le "shinrin-yoku".  
Entrer en contact avec les arbres serait bénéfique pour le bien-être mental et physique car selon le Dr Roland Salses "Les arbres émettent des molécules dont des terpènes, molécules odorantes de plantes, que l'homme peut sentir, par les voies olfactives. Cette inhalation peut agir sur le système nerveux central et la production de neurotransmetteurs telles que la dopamine et la sérotonine, les hormones du bien-être".

Réservation obligatoire au 06 70 55 44 71 ou par mail :  
animation-nature@plainedevie.org

Rdv au bout de l'allée du bois à Ecouen 15 min avant !

Plaine de vie  
42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville  
01 39 35 27 36 / 06 70 55 44 71  
animation-nature@plainedevie.org

**Les forum des associations ce week-end !**  
Comme chaque année, l'association Plaine de Vie participe aux forum des associations des villes autour d'Ezanville afin de promouvoir nos actions et trouver de nouveaux adhérents pour soutenir notre projet.  
Les forum se déroulant le même week-end pour la plupart, nous sommes à la recherche de bénévoles pour tenir un stand:  
-Ezanville : 03/09  
-Ecouen : 03/09  
-Domont : 03/09  
-Saint-Brice : 04/09  
-Bouffémont : 10/09

Merci d'avance !  
Tatiana Joignant  
Agent de développement solidaire  
01 39 35 27 36 / 07 82 44 06 54  
adherents@plainedevie.org

**Appel aux dons :**  
Aurélien, un de nos salariés est à la recherche d'une cafetière et d'un micro-ondes. A bon entendre...

**Retour sur le point de dépôt de Domont:**  
Le jeudi 18 août dernier, notre livreur a livré 4 grandes caquettes de vrac destinées à Nos Meilleures Courses (épicerie bio en ligne). C'était une erreur mais malheureusement lorsque nous nous sommes rendus compte de son erreur et sommes venus chercher les caquettes, elles étaient déjà largement entamées. Tant mieux à ceux et celles qui en ont profité !



### Catalogue des formations

**Plaine de vie**  
Cherchons les solidaires

**Catalogue des formations ParNature**  
2022 - 2023

ASSOCIATION PLAINE DE VIE  
42 RUE DU CHEMIN VERT  
95460 EZANVILLE  
01 39 35 27 36  
formation-parnature@plainedevie.org

2022	2023
<b>Cycle "Développement Durable"</b>	<b>Cycle "La Taille"</b>
Ecocitoyenneté et développement durable V. 16/09 ou S. 17/09	La taille des arbustes V. 03/02 ou S. 04/02
Gestion différenciée au jardin V. 30/09 ou S. 01/10	La taille des rosiers V. 17/02/23 ou S. 18/02
Entretien du jardin en 0 phyto V. 14/10 ou S. 15/10	La taille des arbustes à Floraison estivale V. 10/03 ou S. 11/03
Préparer le jardin à l'hiver V. 28/10 ou S. 29/10	La taille des arbustes à Floraison printanière V. 12 ou S. 13/05
Pour 1 cycle : Pour 1 formation => 35 € Pour 2 Formations => 70 € Pour 3 formations => 100 € Pour 4 formations => 120 €	

**Venez rencontrer des chauves-souris...**  
Etonnants, fascinants, ces mammifères vous donnent rendez-vous **les vendredis 16 et 23 septembre à 20h15**

Rendez-vous à Plaine de Vie  
42 rue du Chemin Vert  
95460 Ezanville

**Inscription obligatoire :**  
06-70-55-44-71 ou animation-nature@plainedevie.org

5€/adulte  
2€/enfant

Retrouvez les recettes du moment sur notre **site!**

**La rubrique alimen'terre**

**Lasagnes aux courgettes et feta**

INGRÉDIENTS

- 5 courgettes (vertes et/ou jaunes)
- 250 g de mascarpone
- 200 g de feta
- 100 g de roquette
- 4 brins d'origan frais (ou basilic)
- 2 citrons bio
- huile d'olive
- 80 g de pignons toastés
- 8-10 feuilles de lasagnes sans pré-cuisson
- 1 burrata
- fleur de sel et poivre

PRÉPARATION

1. Rincez les courgettes puis coupez-les finement sur la longueur avec une mandoline. Laissez-les dégorger dans un plat, entre deux feuilles de papier absorbant avec du sel entre les couches, pendant 20 mn.
2. Placez le mascarpone et la feta émiettée dans une poêle sur feu doux. Quand tout commence à fondre, ajoutez la roquette en deux fois afin de bien l'intégrer. Parsemez d'origan haché et du zeste des citrons. Mélangez et arrêtez le feu. Versez un filet d'huile d'olive et poivrez selon votre goût. Mélangez et réservez.
3. Préchauffez le four à 180 °C/1h. 6. Passez délicatement les courgettes par 2 ou 3 sous un filet d'eau afin de retirer l'excédent de sel puis tapotez-les dans un linge propre pour les sécher.
4. Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer légèrement les courgettes de chaque côté. Réservez.
5. Versez une fine couche du mélange mascarpone/feta dans le fond d'un plat. Déposez dessus une couche de courgettes. Recouvrez de feuilles de lasagnes. Puis à nouveau le mélange mascarpone/feta puis les courgettes que vous parsemez de pignons et enfin une couche de lasagnes. Continuez ainsi et terminez avec une couche de courgettes.
6. Enfouissez pour 35 mn. Juste avant de servir, coupez la burrata en deux, déposez-la dessus et poivrez.

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

Financé par l'Union Européenne

