

Jeudi 8 septembre 2022

La feuille de n°136

Contenu des paniers

Petits paniers Deuil/Sarcelles/Novéal/Domont/Bouffémont:
Tomate, tomate cerise, persil botte, poivron, aubergine, courgette

Petits paniers Saint-Brice: Tomate, piment, persil botte, poivron, aubergine, courgette

Petits paniers St-Leu/Ezanville: tomate, tomate cerise, persil botte, poivron, aubergine

Grands paniers :
tomate, tomate cerise, piment, chou rouge, persil botte, poivron, aubergine, courgette, concombre

Nos meilleures courses:
tomate, tomate cerise, piment, chou rouge, persil botte, poivron, aubergine, courgette, concombre



Calavany et Malim à la récolte de patate douce, se fabriquent des couronnes de fortune avec les feuilles.

Portrait du jour :

Cette semaine on rencontre Maximilien, en stage pour une durée de 2 mois. Vous aurez l'occasion de le croiser le jeudi après-midi si vous venez nous voir à la distribution des paniers à Ezanville. Sinon, je vous propose de faire sa connaissance à travers cette petite interview.

Tatiana: "Dans quel cadre viens-tu faire un stage à Plaine de Vie?"
Maximilien: Je suis ici pour deux mois suite à une formation que j'ai effectuée en mai/juin; j'ai la possibilité ensuite de faire des stages pendant un an avec Pôle Emploi. L'idée pour moi est de me former pour ensuite proposer des ateliers Jardins au sein de ma ville, sur des terrains abandonnés à Deuil-la-Barre.
Tatiana: Pourquoi avoir choisi Plaine de Vie?
Maximilien: En fait, j'ai cherché ce qu'il y avait autour de chez moi pour un peu comprendre comment fonctionnaient les acteurs de l'agriculture sur le territoire et Plaine de Vie s'est imposée à moi et au même moment, un adhérent m'a envoyé une fiche de poste de l'association.

Tatiana: Que veux-tu apprendre essentiellement à PDV?
M: A peu près tout. J'aimerais déjà avoir de l'expérience sur les techniques de maraîchage et après voir tout ce qui est commercialisation et distribution, peut-être un peu de fonctionnement au niveau associatif.
T: Ton but c'est de créer une association après?
M: Oui; j'aimerais bien diversifier, proposer de l'animation, des formations autour de la biodiversité.



Plaine de Vie est à la recherche de 50 palettes pour déposer nos courges dessus et qu'elles ne soient pas à même le sol. Merci d'avance pour votre aide !

"Promenons-nous dans les bois...": prendre un bol d'air en forêt c'est bénéfique, tout le monde le sait. Y ajouter des petits jeux de reconnaissance de végétaux et utiliser ses sens pour une reconnexion à soi et aux autres, c'est ce que propose Plaine de Vie lors de sa sortie inédite en forêt d'Ecouen le mercredi 14 septembre de 14h à 16h.

Inscription obligatoire !

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

Plaine de Vie
association d'animation nature

42 rue du Chemin Vert
95460 Ezanville
01 39 35 27 36 / 06 70 55 44 71
animation-nature@plainedevie.org

5 € par famille

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 Salessse "Les arbres émettent des molécules dont des terpènes, molécules odorantes des plantes, que l'homme peut sentir, par les voies olfactives. Cette inhalation peut agir sur le système nerveux central et la production de neuromédiateurs 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
association d'animation nature

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

Catalogue des formations

2022	2023
Cycle "Développement Durable" Eco-citoyenneté et développement durable V. 16/09 ou S. 17/09 Gestion différenciée au jardin V. 30/09 ou S. 01/10 Entretien du jardin en 0 phyto V. 14/10 ou S. 15/10 Préparer le jardin à l'hiver V. 28/10 ou S. 29/10	Cycle "La Taille" La taille des arbustes V. 03/02 ou S. 04/02 La taille des rosiers V. 17/02/23 ou S. 18/02 La taille des arbustes à Floraison estivale V. 10/03 ou S. 11/03 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 : animation-nature@plainedevie.org ou 06 70 55 44 71

5€/adulte
2€/enfant

Le club Nature est de retour !!

Le mercredi matin à Plaine de Vie on jardine, on s'amuse, on apprend à protéger, à découvrir et à connaître la nature !

Enfants à partir de 5 ans/Inscription obligatoire :
animation-nature@plainedevie.org ou 06 70 55 44 71
Tarif : 5 euros/enfant
Horaires :

Tous les mercredis (hors vacances scolaires) de 10h à 12h

Plaine de Vie
association d'animation nature

mercredi 7 septembre:
Les aromatiques C'est bon et ça sent bon !
Découverte et plantation de plantes aromatiques.

mercredi 14 septembre:
Un arbre, ça vit comment ?
Découverte et reconnaissance des arbres du jardin pédagogique.

mercredi 21 septembre:
Fabrique les teintures végétales à partir des plantes du jardin.

mercredi 28 septembre:
Fabrique ta mangoire à oiseaux et apprends à reconnaître les oiseaux du jardin.

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



Purée de piment

- 200 g de piments
- 3 petites gousses d'ail
- 1 oignon (facultatif)
- 3 CS d'huile d'olive
- 1 cc d'origan (facultatif, vous pouvez aussi utiliser une autre herbe aromatique)
- 1 cc de sel

Laver les piments, en retirer le pédoncule puis les couper en gros dés. Couper les gousses d'ail en deux et retirer le germe. Hacher grossièrement l'oignon. Mettre tous les ingrédients en dehors de l'huile dans un blender puis bien mixer jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse.

Dans une poêle anti-adhésive, faire doucement chauffer l'huile d'olive puis ajouter la pâte de piment. Laisser cuire à feu très doux pendant 5-6 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir.

Verser la purée de piment dans un pot parfaitement nettoyé (ou même stérilisé), fermer et entreposer au réfrigérateur.

NOTE :
Vous pouvez aussi congeler la purée de piment dans des récipients de contenance plus petite et les décongeler au fur et à mesure quelques heures avant de les utiliser.

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

