



Contenu des paniers

Petits paniers :

tomate, tomate cerise, courgette, concombre, salade

Grands paniers :

tomate, tomate cerise, courgette, concombre, aubergine, salade, ciboulette

Nos meilleures courses: betterave botte, courgette, concombre, chou rave, aubergine, tomate cerise, tomate, ciboulette



Partir pour rebondir !

Les globe trotter de la Plaine sont revenus de leur périple en pleine forme et avec de belles couleurs ! Ce voyage c'est la chance de l'année et cela fait toujours un peu bizarre de revenir à Plaine de Vie.

De retour de Vendée avec le groupe de voyageurs le temps d'une petite semaine. "On pose les valises et on déballe celles qui traînent derrière nous".

Nous avons eu l'occasion de rencontrer d'autres structures en insertion, en permaculture, une visite naturaliste des dunes, fait du vélo sur une voie désaffectée, monté dans les arbres en accrobranche, découvert les marais salants et les techniques de récolte du sel et j'en passe...

"J'ai cette chance d'avoir l'opportunité d'organiser le voyage et cela me permet de voir les salariés sous un autre œil. Le fait d'être loin de son quotidien permet de délier les langues, de se relâcher un peu et puis on ne veut plus vraiment partir pour retrouver ses habitudes (et malheureusement souvent ses problèmes); ce n'est pas le cas de tous mais la plupart n'ont pas la vie facile. Merci du fond du cœur d'avoir contribué de près ou de loin à cette escapade". Tatiana du réseau d'adhérents

VACANCES D'ETE :

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

Le 14 juillet étant férié, la distribution se fait ce jour. Merci d'en prendre note.

La Poste nous a livré des paires de chaussures usagées à qui nous allons donner une seconde vie. Merci à la poste pour ce don !



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 18 au 22 juillet

"IL ETAIT UNE FOIS L'EAU..."

lundi 18 juillet
Fabrication et décoration d'un

mardi 19 juillet
Le cycle de l'eau comment ça marche ?

mercredi 20 juillet
Création d'un cycle sur le cycle de l'eau (pompes)

Vendredi 22 juillet
Création d'un cycle sur le cycle de l'eau (saute-à-l'eau... et fin !)

Adh. :
RDV à Plaine de Vie, 42 rue du Chemin Vert 95460 Ezanville
Inscription obligatoire :
adherents-nature@plainedevie.org
ou 06 70 35 44 71

Tarif :
10€ / enfant / jour (le goûter est inclus !)

Horaires :
14h à 16h30

Venez nombreux et nombreuses participer à nos ateliers nature !!

Cet été, les vacances nature sont de retour à Plaine de Vie !

Du 25 au 29 juillet

Venez rencontrer les petites bêtes du jardin...

lundi 25 juillet
Observation et découverte des petites bêtes

mardi 26 juillet
Jeux sur les insectes

mercredi 27 juillet
Fabrication d'un hôtel à insectes partie 1

Vendredi 29 juillet
Fabrication d'un hôtel à insectes suite... et fin !

Adh. :
RDV à Plaine de Vie, 42 rue du Chemin Vert 95460 Ezanville
Inscription obligatoire :
adherents-nature@plainedevie.org
ou 06 70 35 44 71

Tarif :
10€ / enfant / jour (le goûter est inclus !)

Horaires :
14h à 16h30

Venez nombreux et nombreuses participer à nos ateliers nature !!

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



Courgette farcie au concombre et tomate, gratinée au Camembert

Ingrédients (2 personnes):

- 2 tomates,
- 1/2 concombre,
- 1 oignon,
- 1-2 courgettes selon taille, ici des morceaux d'une grosse courgette,
- sel, poivre,
- Camembert,
- fromage râpé
- MG.

Préparation:

Préchauffer le four à 180° C (th6).

Nettoyer, couper les tomates et le concombre en petits dés.
Nettoyer, émincer finement l'oignon.

Couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur.
Retirer les pépins et prélever la chair à l'aide d'une cuillère.

Mélanger la chair aux tomates, concombre et oignon.
Saler, poivrer.

Dans un plat, très légèrement graissé, allant au four, farcir les courgettes avec la préparation tomate-concombre-oignon.

Couper dessus de fines tranches de Camembert.
Parsemer ensuite d'un peu de fromage râpé.

Enfourner environ 35 min jusqu'à ce que le fromage râpé soit bien gratiné.

Servir bien chaud, recouvert de camembert fondu récupéré au fond du plat avec le jus des légumes.

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

