



Contenu des paniers

Petits paniers :

Courgette, navet botte, radis botte, tomate, oignon jaune, basilic

Petits paniers Ezanville:

Navet botte, radis botte, tomate, oignon jaune, chou kale, basilic

Grands paniers :

Courgette ou courge, aubergine, poivron; chou rouge, navet botte, radis botte, tomate cerise, basilic

Nos meilleurs courses:

Coucourge, navet oignon, poivron, chou rouge, navet botte, radis botte, tomate cerise, basilic



Croix de bois, croix de fer...

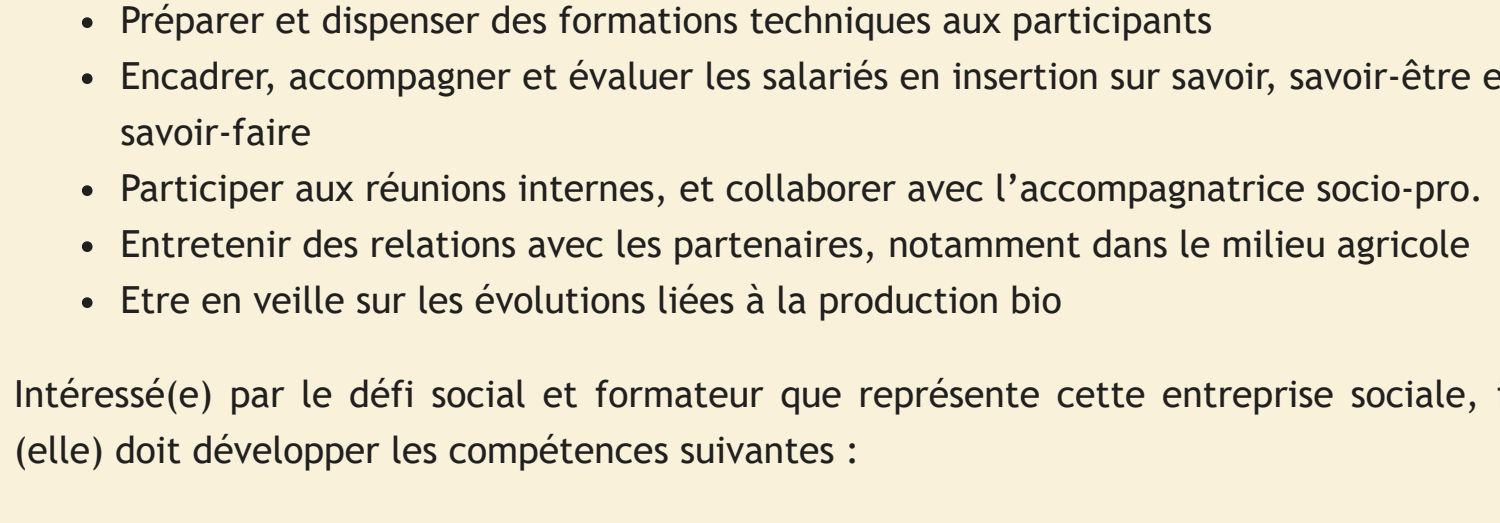
Les navets et les radis sont à l'honneur cette semaine. Vous serez peut-être surpris par leur taille; nous vous rassurons nous ne mettons que du compost (fait maison) sinon pas. Il faut dire que la terre est bonne en ce moment grâce à une bonne rotation de cultures...

Commande des vertes et des pas mûres ?!

Une saison en entraîne une autre... Nous commençons à arracher les pieds de tomate. Cela sous-entend que c'est la saison des tomates vertes. Pour ceux et celles qui ne connaissent pas, les tomates vertes (qui n'ont pas eu le temps de mûrir) se cuisinent. Attention, les tomates vertes ne se consomment pas crues (risque d'empoisonnement); il faut toujours les cuire. Retrouvez les recettes à base de tomates vertes dans la rubrique alimentation plus bas...

Si vous souhaitez passer commande de quelques kilos pour vous essayer aux confitures et coulis de tomates vertes, n'hésitez pas à me contacter : Tatiana sur adherents@plainedevie.org

Ce lundi, nous avons encore commencé la semaine en plongeant dans un bain de forêt, la fête la première avec le deuxième groupe de salariés. L'expérience était encore une fois différente et unique bien sûr; chaque groupe a un ressenti, une sensibilité distincts. Le résultat à la fin reste néanmoins le même; on en ressort ragailardi et frais pour commencer la semaine d'un bon pied !



Catalogue des formations

L'association PLAINE DE VIE recrute :

Un(e) chef(fe) de culture maraîchage biologique en CDI

Le Jardin d'insertion de PLAINE DE VIE porte 3 Ateliers et Chantiers d'insertion. Il est installé sur 3,5 hectares de terrain et dispose de 5700 m² de tunnel et d'un réseau de 230 adhérents abonnés à des paniers de légumes. Nous recherchons un(e) chef(fe) de culture pour assurer la production maraîchère et l'encadrement de deux équipes composées d'un encadrant et de salariés en situation d'insertion socioprofessionnelle.

Motivée(e) par le défi économique et social que représente cette entreprise économique, et sous l'autorité de la directrice, il (elle) devra développer les compétences professionnelles suivantes :

- Etablissement du plan de culture annuel conformément au cahier des charges de l'agriculture bio
• Planifier, organiser et suivre la production sous serres et en plein champ, de la mise en production au conditionnement en paniers (gestion des récoltes, livraison, stockage)
• Evaluer et adapter la production réalisée en fonction des prévisions
• Veiller à l'entretien du parc de matériel et des véhicules
• Gérer les achats nécessaires à la production (semences, plants, engrais, fumure)
• Encadrer, former et assurer le suivi quotidien des équipes en lien avec l'encadrement technique
• Organiser les chantiers et établir les plannings
• Superviser l'encadrement technique maraîchage
• Préparer et dispenser des formations techniques aux participants
• Encadrer, accompagner et évaluer les salariés en insertion sur savoir, savoir-être et savoir-faire
• Participer aux réunions internes, et collaborer avec l'accompagnatrice socio-pro.
• Entretien des relations avec les partenaires, notamment dans le milieu agricole
• Etre en veille sur les évolutions liées à la production bio

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

- Qualification BTA/BTSA minimum et/ou expérience(s) significative en maraîchage biologique,
• Maîtrise de la conduite du tracteur et de son entretien
• Maîtrise de l'informatique de base (word, excel)
• Capacité à travailler avec des personnes en difficultés relationnelles et/ou sociale,
• Capacité à transmettre et à former des hommes et des femmes,
• Capacité d'écoute et volonté affirmée pour travailler en équipe pluridisciplinaire.
• Possession du permis à obligation.
• Autonome, volontaire, rigoureux, organisé

Le Certiphyto décideur serait un plus.

Lieu de travail : Val d'Oise (95)

Début de contrat : 1^{er} janvier 2023

Contrat : contrat à durée indéterminé

Salaire : Le salaire proposé est de 2400€ brut mensuel à négocier selon diplômes et expérience

Contact : MENAGER Cécile, directrice des jardins au 01 39 35 27 36

plainedevie@orange.fr

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)
Tarif : 5 euros/tantum
Tous les mercredis (hors vacances scolaires) de 10h à 12h
Plaine de Vie
Zème chapitre : Zoom sur les chauves-souris avec Roberte.
Comme je vous l'avais annoncé la semaine passée, pour pouvoir aider au mieux les chauves-souris, il faut tout d'abord connaître leurs habitudes, leurs besoins, et les endroits où elles peuvent vivre ainsi que leur cycle de vie sur une année...
Leur cycle de vie est découpé en quatre phases : période d'hibernation, période estivale, et périodes de transit entre ces 2 phases.
Les phases de transit, sont des périodes pendant lesquelles les Chauves-souris se déplacent de leur site d'hibernation vers leur site estival et inversement.
Une grande majorité des espèces de chauves-souris est sédentaire et ne parcourt que 20 à 50 km durant ces périodes de transit, mais quelques espèces sont migratrices.
Cette migration se fait sur de plus ou moins longues distances, suivant les espèces (allant de 100 à plus de 1000 km), avec un record de 2750 km pour la Pipistrelle de Nathusius.
La Pipistrelle commune qui vit juste à côté de vous. Elle est si discrète que vous pensez n'avoir jamais entendu le son de sa "voix" ou de son "regard"...
1. Période d'hibernation : de novembre à mars Une grande partie des Chauves-souris européennes passent la mauvaise saison en hibernant, pour la plupart dans des lieux qui leur offrent calme, température constante et humidité (ce qui permet d'éviter le dessèchement de leurs ailes).
Leurs lieux d'hibernation privilégiés seront donc les arbres creux ou fissurés, d'autres les grottes, les anciennes mines et carrières...
Et quand la température descend à 10° C, elles commencent à ralentir leur activité. Elles peuvent baisser leur température corporelle pratiquement jusqu'à atteindre la température du milieu ambiant. Cette léthargie hivernale est interrompue par quelques réveils pour chercher un autre point d'accrochage plus favorable, lorsque le degré d'humidité ou la température de leur gîte change.
2. Phase de TRANSIT : de mars à mai, et dès les premiers jours du printemps, et avec le retour des insectes, certaines Chauves-souris sortent de leur repos hivernal et quittent leurs quartiers d'hiver pour fréquenter des gîtes de transit.
Il faut savoir qu'elles ont perdu plus d'un tiers de leur poids, et elles doivent ingurgiter de grandes quantités d'insectes. Elles chassent un peu partout, prairies, lisères, forêts, prés et vergers, et aussi dans les villages, les parcs et jardins, ou au-dessus de l'eau. Partout où il y a des insectes... Pour la plupart d'entre elles, c'est durant cette phase qu'ont lieu l'ovulation et la gestation (55 à 75 jours).
3. Période ESTIVALE : de mai à septembre, les chauves-souris retrouvent leurs gîtes d'été.
Les femelles se regroupent en colonies de "mise bas" aussi appelées "crèches". Elles ont besoin alors d'endroits très chauds (40 à 45° C) et calmes pour élever leurs petits. L'idéal ce sont les combles d'églises, sous les tuiles des maisons... Ce qui devient rare du fait de la fermeture des clochers, et de la réticence des habitants à les accueillir. Les chauves-souris ne donnent naissance qu'à un seul petit par an, parfois deux (pour les Pipistrelles), au et éventuellement, s'accrochant fortement à leur mère. Celle-ci n'hésite pas à s'emparer de la nourriture avec son petit accroché à leur ventre, grâce à un tétou surmaternel. En cas de mauvais temps, les chauves-souris peuvent reporter leur mise bas. Comme la gestation, la durée des soins maternels (3 à 6 semaines) varie selon les conditions climatiques. L'émancipation, rapide, a lieu en général au mois de juillet-août, période riche en insectes, durant laquelle les chauves-souris commencent à faire leurs réserves en vue de l'hibernation.
4. Phase de TRANSIT : de septembre à novembre Les chauves-souris profitent de cette phase pour reconstituer leurs réserves énergétiques en vue de l'hibernation.
A la fin de l'été, mâles et femelles se rejoignent pour l'accouplement, mais la fécondation est différée au début du printemps (6 mois après la phase hivernale), après une période de latence appelée diapause. A cette période de l'année, les proies sont extrêmement rares, c'est pourquoi les chauves-souris hibernent durant la mauvaise saison. Chez certaines espèces, la période d'accouplement peut durer jusqu'au début du printemps.
Voici ce que vous pouvez faire pour les aider
1. Si vous remarquez des chauves-souris chez vous, la meilleure chose à faire est de contacter les associations ou organismes compétents qui pourront les identifier et vous aider à les protéger.
2. Ne dérangez surtout pas les chauves-souris en période hivernale. Le simple fait de passer à leur proximité suffit à les réveiller, ce qui peut leur être fatal. En effet, en se réveillant, elles consomment une énorme quantité d'énergie qui leur est nécessaire pour passer l'hiver. Trop de réveils successifs peut donc faire baisser leurs réserves énergétiques jusqu'à les faire mourir.
3. Evitez de couper les arbres creux, fissurés ou comportant d'anciens trous de pics qui pourraient abriter des chauves-souris.
4. Aménagez leur quelques moyens d'accès à vos combles. Dans vos combles, évitez de traiter les charpentes avec des produits organo-chlorés qui intoxiquent les chauves-souris. Il existe d'autres produits non toxiques (sel de Bore...).
5. Evitez de traiter votre jardin avec des insecticides organo-chlorés.
6. Evitez de réparer votre toit en plein été si il est occupé par des chauves-souris, choisissez plutôt la fin septembre.
7. Construisez-leur un gîte
8. Devenir bénévole, ou faire de son jardin un refuge Chauves-Souris...
9. Et pourquoi pas demander à son maire d'organiser des protections dans la commune ?... par exemple, installer des éclairages publics adaptés... ils sont souvent nocifs pour les insectes, donc pour les chauves-souris...
10. certaines mairies, avec l'aide de parcs naturels, la participation des habitants, des enfants des écoles... ont installé des gîtes dans leurs communes...
Pour en savoir plus... QUELQUES LIVRES...
Les Chauves-souris maîtresses de la nuit, M. Lemaire et L. Arthur, Editions Delachaux et Niestlé.
Guide des Chauves-souris d'Europe, W. Schober et E. Grimmberger, Delachaux et Niestlé.
Science et Nature, Hors-Série n°11 spéciale Chauves-souris.
Guide pour l'aménagement des combles et clochers des églises et d'autres bâtiments, J. Falon, E. Busch, T. Petit, M. Schulten, Centre de Recherche Chiroptérologique, Institut Royal des Sciences Naturelles de Belgique.
Vous avez trouvé une chauve-souris blessée ou en détresse et ne savez pas quoi faire ? En Ile-de-France, un réseau de bénévoles se tient prêt à vous conseiller et à intervenir en cas de conflit avec des chauves-souris... https://azimu230.fr/
Si l'individu paraît gravement blessé contactez le Centre de soins de la Faune sauvage à Maisons-Alfort. Sinon contactez le référent local le plus proche de chez vous. Tous les contacts en Ile-de-France sont disponibles sur le site SOS chauves-souris de Laurent Peltier.
D'autres liens indispensables... n'hésitez pas à faire circuler...
https://plan-actions-chiropteres.fr/agric-pour-les-chauves-souris/sos-chauves-souris
Ile-de-France : coordinateurs : Jean-François JULIEN et Julie MARMET - Tél: 06 88 04 99 87 - Azimu230 https://azimu230.fr
https://www.ipo.fr/ipo-locales/po-centre-val-de-loire/nos-actions/especes-enblematiques/papcs-chauves-souris/tout-savoir-sur-les-chauves-souris

Retrouvez les recettes du moment sur notre site!
'G.rubrique alimen'terre
Ketchup de tomates vertes
• 30 tomates vertes
• 8 gros oignons, hachés
• 3 pommes, pelées, épépinées et coupées en dés
• 2 branches de céleri, coupées en dés
• 1 litre (4 tasses) de vinaigre blanc
• 1,5 litre (6 tasses) de sucre
• 1 c.c. de graines de moutarde
• 1 c.c. de gingembre en poudre
• 1/2 c.c. de poudre de macis (enveloppe de la noix de muscade) ou de noix de muscade
• 1/2 c.c. de coriandre en poudre
• 1/2 c.c. de poivre moulu
• 3 feuilles de laurier
• 3 clous de girofle
À l'aide d'un couteau, pratiquer une petite incision en croix sur la pelure des tomates, à l'opposé du pédoncule. Plonger les tomates dans une grande casserole d'eau bouillante et les blanchir environ 4 minutes. Les déposer dans l'eau froide puis les peler. Si les tomates ne se pèlent pas facilement, utiliser un couteau économe. Trancher les tomates finement. Les déposer dans une grande casserole avec le gros sel. Laisser égoutter une nuit.
Bien égoutter.
Déposer les épices à marinade dans une boule à thé ou dans un morceau de coton à fromage, puis ficeler.
Dans la grande casserole, déposer les tomates, les oignons, les pommes, le céleri, les épices à marinade et le vinaigre.
Porter à ébullition, réduire à feu moyen et cuire environ 2 h 30 à découvert, en remuant de temps à autre. Ajouter le sucre et poursuivre la cuisson 1 heure à feu doux, en remuant à l'occasion.
Verser dans des bocaux stérilisés chauds. Sécher les bocaux de ketchup remplis et bien fermés dans l'eau bouillante pendant 15 minutes pour assurer une longue conservation. On peut aussi congeler le ketchup, sans le stériliser.
Beignets de tomates vertes
• 60 ml (1/4 tasse) de farine
• 100 g (1 tasse) de tomates vertes
• 1 œuf
• 20 cl de lait
• huile
• huile de friture
• sel, poivre
Dans un grand récipient, verser la farine.
Creez-y un puits et cassez-y un œuf.
Ajoutez 1 c. à soupe d'huile.
Ajoutez petit à petit avec le lait pour obtenir une pâte bien lisse.
Réservez 1h.
Pendant ce temps, lavez les tomates et, sur votre planche de cuisine, découpez-les en fines rondelles. Puis, égouttez-les sur du papier absorbant durant 30 min.
Au feu, laissez chauffer le bain de friture.
Égouttez les rondelles de tomate, une par une, dans la pâte à beignets.
Faites les frire ensuite durant 5 min dans l'huile.
Ajoutez les tomates sur du papier absorbant.
Salez et poivrez.
Servez aussitôt.
Navets à l'orientale
Ingrédients: 4 PERSONNES
• 4 Navets
• 3 Oignons
• Huile d'olive
• 1 Bouillon de volaille
• Cumin
• Curry
• 100g Amande
• 1 poignée de Raisin secs
• 2 c à s Maizena
Éplucher les navets et les couper en quartier. S'ils sont trop gros, les recouper en deux. Éplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer 1 litre d'eau avec le bouillon cube et mettre de côté.
Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, verser 4 à 5 cuillères à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.
Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3 à 4 cuillères à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 minutes.
Ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques verres de cumin si vous aimez cela. Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, délayer la maizena avec de l'eau et verser dans la sauteuse. Mélanger bien pour que ça ne fasse pas de grumeaux. Parsemer le tout avec les amandes effilées et finir de mijoter.

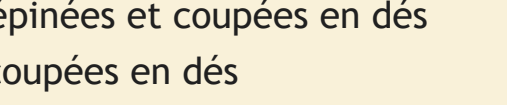
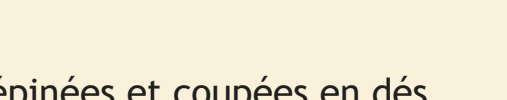
Faire un don à Plaine de Vie

42 rue du Chemin vert 95460 Ezanville 01.39.35.27.36

adherents@plainedevie.org www.plainedevie.fr

Plaine de Vie

Financé par l'Union Européenne



Want to change how you receive these emails? You can update your preferences or unsubscribe from this list