



# La feuille de chou



28/10/2014



## Halte au gaspillage d'eau !

« A-t-on vraiment besoin de nettoyer nos sols, nos linges et de nous doucher avec de l'eau potable ? Une experte en environnement dévoile la face cachée du modèle occidental de distribution d'eau. Ce système repose sur deux piliers : l'eau potable au robinet et le système de chasse d'eau. Ce système nous pousse à puiser de l'eau de très bonne qualité dans les nappes profondes, ce qui menace le niveau de nos cours d'eaux. L'auteur ne se cantonne pas à une simple critique, elle propose un paradigme alternatif pour améliorer l'eau de boisson et préserver les nappes phréatiques. [...] Anne Spiteri, brillante polytechnicienne pose un constat simple : l'eau potable coule à flot au robinet mais les français ne boivent en réalité que quelques centièmes des volumes d'eaux utilisés au robinet. En réalité, « une grande partie des volumes d'eau potable sert à la toilette, à la chasse d'eau, aux lavages du linge et de la vaisselle ». A-t-on vraiment besoin d'utiliser de l'eau potable pour prendre une douche ou laver sa voiture ?

D'autant que pour faire baisser les coûts d'assainissement, une grande partie de cette eau potable est prélevée dans les nappes souterraines, plus préservées que les eaux superficielles des rivières. La majeure partie des eaux souterraines ne sert donc pas à boire de l'eau de qualité mais est gaspillée pour des usages domestiques et industriels. Ce gâchis a pour conséquence de faire baisser le niveau des nappes d'eaux profondes ce qui diminue le niveau des eaux superficielles « Un véritable scandale écologique et humain » dénonce Anne Spiteri. »

Source:<http://www.agoravox.fr/actualites/environnement/article/contre-le-gaspillage-d-eau-potable-52308>

**Les Potagers du Télégraphe** Chemin du Larris – av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11

[contact@lpdt91.fr](mailto:contact@lpdt91.fr) - [www.pole91.fr](http://www.pole91.fr) - [www.lpdt91.fr](http://www.lpdt91.fr)



## Vos recettes de la semaine

Préparation : 15 minutes

Ingrédients (3 personnes)

- 1 yaourt nature
- 150 g de thon au naturel
- 1/2 botte de radis
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 2 cuillères à soupe de graine de sésame doré
- sel
- poivre
- 1 petite pincée de piment fort (en moulin à épices)



### Verrine fraîcheur au thon et au radis

Egoutter le thon. Nettoyer les radis puis les couper en rondelles. Dans une petite jatte, fouetter le yaourt avec du sel, du poivre, le persil ciselé, la pincée de piment. Ajouter le thon bien égoutté et émietté. Mélanger la préparation. Dresser en verrine : intercaler de la préparation au thon, des rondelles de radis, des graines de sésame doré. Recouvrir de thon, saupoudrer de graines de sésame, agrémenter d'un radis en rondelle. Réserver une petite demi-heure au réfrigérateur. Servir accompagné de tranche de pain toasté.

Source : <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/321955-verrine-fraicheur-au-thon>

### Flan à la Carotte

Préchauffez le four à 200°C. Râpez les carottes et ajoutez le persil ciselé. Fouettez les œufs avec la crème liquide puis ajoutez l'emmental râpé. Salez et poivrez. Placez les carottes râpées dans le fond de quatre ramequins et versez par-dessus la crème aux œufs. Pour finir placez au four et laissez cuire 20 minutes.

source: <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/327246-flan-a-la-carotte-et-persil>



Cuisson : 20min  
Préparation: 6min

Ingrédients ( 4 personnes)

- 200 g de carottes râpées
- 20 cl de crème liquide
- 2 œufs
- 30 g d'emmental râpée
- 1 bouquet de persil
- Sel et poivre

Souhaitez-vous partager vos recettes ? N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : [contact@l PDT91.fr](mailto:contact@l PDT91.fr)

## Vos légumes de la semaine



**Paniers simples\***: persil, radis glaçon, blette, radis rose, navet blanc, carottes, ½ chou

**Paniers doubles\***: persil, radis glaçon, blette, radis rose, navet blanc, carottes, chou entier

\* sous réserve de récolte

## Les potins du télégraphe

Val'Emploi Services, ce sont aussi des Services de retouches.



Située au Pôle économie solidaire, notre retoucheuse met le savoir-faire de mains expertes au service de vos envies...

Des prestations de qualité pour les entreprises, les collectivités, les associations et les particuliers.

Pour rajeunir vos vêtements, nous les retailons et les mettons au goût du jour. Pour ajuster parfaitement vos tenues pantalons, robes, tailleurs ou manteaux, nous effectuons des retouches ou les ourlets. Pour la décoration, nous confectionnons vos couvre-lits, rideaux, voilages, nappes ...

N'hésitez pas à passer, nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

**Nous taillons, transformons, cousons, surpiquons, réparons.**



## Météo de la semaine

[www.tameteo.com](http://www.tameteo.com)

Aujourd'hui 28 Octobre	Demain 29 Octobre	Jeudi 30 Octobre	Vendredi 31 Octobre	Samedi 01 Novembre	Dimanche 02 Novembre	Lundi 03 Novembre
20° 4°	21° 9°	22° 10°	22° 8°	20° 7°	20° 11°	16° 10°
19 km/h S 0 mm	16 km/h SW 0 mm	23 km/h S 0 mm	16 km/h S 0 mm	22 km/h S 0 mm	35 km/h SW 2.3 mm	43 km/h SW 0.4 mm

*Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.*

*Nom et prénom du parrain :*



**Chantiers  
d'insertion**

## Bulletin d'Adhésion



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. fixe : \_\_\_\_\_

Portable : \_\_\_\_\_ €-mail : \_\_\_\_\_

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : .....  46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : .....  23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : .....  Étampes  Itteville Autre, à préciser \_\_\_\_\_

Règlement : .....  par chèque

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Chemin du Loris  
91150 ÉTAMPES  
Tél 01 69 16 11 11  
Fax 01 69 16 11 10  
www.jpdt91.fr

**LES POTAGERS  
du télégraphe**

Association loi 1901  
SIRET 498 644 368 000 17  
Code APE 0113Z

***Pour chaque parrainage 1 panier offert.***