



La feuille de chou



04/11/2014



Gaspillage de papier: halte à la déforestation



« La déforestation est très mauvaise pour la planète, c'est un puissant fléau. Elle touche toutes les forêts tropicales mais plus particulièrement en Amazonie, en Afrique équatoriale et en Asie du sud-est. Ce sont chaque année plus de 10 millions d'hectares qui disparaissent. Il faut réagir et recycler. Recycler pour limiter la déforestation est très important : Dans le monde, 1 arbre abattu sur 5 est consommé par l'industrie papetière. En France la consommation de papier a été multipliée par 10 depuis 1950, en effet, chaque employé de bureau consomme 70kg de papier par an. Pour limiter ces problèmes, il est préférable de recycler tous les papiers, les cartons et les matières qui vous sont inutiles provenant d'arbres, ainsi que d'acheter du papier recyclé. Recycler ces papiers permettra d'économiser des ressources, et, selon le WWF (ONG se battant pour la protection de la nature et de l'environnement) la fabrication de papier recyclé consomme : 6 fois moins d'eau, 2 fois moins d'énergie, et génère 25 fois moins de déchets chimiques. Ce que l'on appelle papier « recyclé » est un papier qui comprend au moins 50% de fibres provenant de déchet de papier. Le recyclage, en plus d'être bénéfique pour la planète, est très rentable : A partir de 100kg de papiers usagers bien triés, on peut obtenir jusqu'à 90kg de papier neuf. [...] L'instauration de nouvelles lois pourraient permettre de développer le recyclage du papier et ainsi préserver le papier et donc l'environnement. Une loi sur la quantité d'arbres coupés en fonctions de plusieurs facteurs tel que la taille des forêts exploitées, de leurs exploitations et autres. »

Source : <http://bretagnemontagne.wordpress.com/developpement-durable/lutter-contre-la-deforestation/>

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

contact@lpdt91.fr - www.pole91.fr - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine

Préparation : 15 minutes

Cuisson:35min

Ingrédients (6 personnes)

- 750 g chair de potiron
- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 100 g de cantal râpé (ou du gruyère)
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Soufflé au Potiron

Cuire la chair de potiron et les pommes de terre dans un autocuiseur.

Faire fondre l'oignon à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Réduire en purée potiron, pommes de terre et oignon fondu. Ajouter une partie du cantal râpé, les 3 jaunes d'œufs. Saler, poivrer. Mélanger encore.

Monter les blancs en neige. Les incorporer délicatement à la préparation.

Garnir vos ramequins. Ajouter le reste de râpé et parsemer de noix de muscade.

Mettre au four chaud 180°C (thermostat 6) pendant 35 min. Un petit coup de grill à la fin.

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_souffle-au-potiron-facile_231708.aspx

Pomme de terre Papillon au Cheddar/bacon

Prendre vos pommes de terre et les couper comme si vous vouliez les trancher, mais pas jusqu'au fond. Dans chaque fentes, insérer un morceau de bacon et dans une autre un morceau de fromage.

Faire toutes les pommes de terre en alternant le bacon et le fromage. Saler et poivrer et ajouter le persil. Cuire au four à 350* pendant 1 heure.

source:<http://www.lesfoodies.com/choupy/recette/pommes-terre-papillon-cheddar-bacon>

Préparation: 45min

Ingrédients (4 personnes)

- 1 pomme de terre par portion
- Quelques tranches de bacon
- Tranches de cheddar
- Sel
- poivre et persil



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

Vos légumes de la semaine



Paniers simples*: 1 botte de radis, 1kg de potiron, 1 salade, 1 bouquet de persil plat, 500g de pomme de terre

Paniers doubles*: 2 bottes de radis, 2 kg de potiron, 2 salades, 2 bouquets de persil plat, 1kg de poireau, 1kg de pomme de terre

* sous réserve de récolte

Les potins du télégraphe

A service égal, la solidarité en plus

A la découverte de l'Economie Sociale et Solidaire (ESS) dans le Sud-Essonne

Portes Ouvertes du Pôle Economie Solidaire

Mardi 18 novembre 2014 de 8h30 à 12h30

Plus d'informations sur : www.pole91.fr - Rubrique « Actualités »

Pôle Economie Solidaire Sud - Essonne
Chemin du Larris - Avenue du 8 mai 1945
91150 Etampes
Tel : 01 69 16 11 11
contact@pole91.fr

Journée Portes ouvertes du Pole Economie Solidaire

Le Pôle Economie Solidaire Sud-Essonne participe au mois de l'ESS (Economie Sociale et Solidaire) en ouvrant ses portes le **Mardi 18 novembre 2014** de 8h30 à 12h30.

8h30 - 9h : accueil

9h - 12h30 : **Découverte des structures du Pôle** et de ses partenaires, **Ateliers thématiques** (exemple : clauses sociales, passerelles emploi), écoute de différentes formes de **consommations responsables...**

Inscription gratuite et obligatoire :

<http://www.pole91.fr/actualites/mois-de-l-ESS-2014>

Météo de la semaine

www.tameteo.com

Aujourd'hui 04 Novembre	Demain 05 Novembre	Jeu 06 Novembre	Vendredi 07 Novembre	Samedi 08 Novembre	Dimanche 09 Novembre	Lundi 10 Novembre
15° 7°	13° 3°	13° 2°	15° 8°	16° 5°	12° 7°	13° 6°
25 km/h NW 3.9 mm	21 km/h W 0 mm	44 km/h S 0 mm	62 km/h S 1.7 mm	35 km/h S 0.1 mm	27 km/h SW 4.7 mm	48 km/h S 0 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.