



# La feuille de chou



16/12/2014



*L'Eau partout, mais le partage avant tout !*



L'eau ce n'est pas juste un sujet parmi d'autres, c'est le sujet central de la coopération internationale a déclaré la Directrice Générale de l'UNESCO, Irina Bokova. En 2010, l'Assemblée Générale des Nations Unies a reconnu l'eau comme un droit humain et cela doit désormais être concrétisé. Dans un monde dans lequel environ 300 bassins sont partagés entre de nombreux pays, cela ne peut être fait que par la coopération. Qu'est-ce que l'éducation, la science et la culture ont à voir avec l'une des ressources de la planète dont la raréfaction préoccupe tout le monde ? Alors que ce vendredi nous fêterons le 20ème anniversaire de la Journée Mondiale de l'Eau, les Nations Unies viennent de désigner l'UNESCO en charge de promouvoir 2013, année internationale de coopération dans le domaine de l'eau. L'Année vise à attirer l'attention sur les multiples dimensions que revêt la coopération dans le domaine de l'eau, en matière de développement durable, de changement climatique, de sécurité alimentaire ou encore d'égalité entre les sexes. Le 11 février dernier a été l'occasion de présenter les enjeux de la coopération et les temps forts qui rythmeront cette Année orchestrée par l'UNESCO. Ouverte par la Directrice générale de l'UNESCO, Irina Bokova, le Président de l'ONU-Eau, Michel Jarraud, le ministre des Affaires étrangères du Tadjikistan, Hamrokhon Zartifi et le ministre délégué français chargé du développement, Pascal Canfin, cette réunion a rassemblé des représentants d'organisations intergouvernementales, d'ONG, des scientifiques, des décideurs, et des experts du monde entier.

Source: <http://lorbleu.blog.youphil.com/archive/2013/03/19/l-eau-l-eau-partout-mais-le-partage-avant-tout.html>

*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 : 25 minutes  
Cuisson: 30min

## Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de choux de Bruxelles
- 250 g de lard fumé
- 2 échalotes
- 100 g de beurre
- noix de muscade
- sel, poivre



## *Chou de Bruxelles au lard en cocotte*

Préparer d'abord les choux de Bruxelles :

Les nettoyer, puis les laver en les plongeant dans plusieurs bains d'eau froide. Les mettre ensuite à cuire 15 à 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. En fin de cuisson, les passer sous l'eau froide courante afin de les refroidir, puis les mettre à égoutter.

Détailler le lard en lardons, puis les faire revenir dans une cocotte beurrée et les laisser rissoler. Peler puis hacher les échalotes et les jeter dans la cocotte avec les lardons pour les faire colorer. Ajouter ensuite les choux de Bruxelles, les faire revenir avec le reste de la préparation.

Assaisonner en saupoudrant de sel, poivre et noix de muscade.

Bien remuer et servir immédiatement.

Source : [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_choux-de-bruxelles-au-lard-en-cocotte\\_28770.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_choux-de-bruxelles-au-lard-en-cocotte_28770.aspx)

## *Carpaccio de Betteraves rouges*

Lavez les betteraves puis pelez-les et émincez-les en rondelles. Nettoyez les radis et la mâche. Essorez la mâche. Coupez quelques radis en fines rondelles. Râpez l'emmental. Lavez et séchez soigneusement les pommes. Coupez-les en quartiers et retirez les coeurs et les pépins. Emincez très finement les quartiers de pommes. Pour dresser le carpaccio: Répartissez les rondelles des betteraves sur 4 assiettes et ajoutez les lamelles de pomme. Saupoudrez de râpé d'emmental, de rondelles de radis et de persil puis entourez de mâche. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile et le vinaigre. Poivrez et ajoutez la ciboulette ciselée. Servez le carpaccio de betteraves arrosé de vinaigrette.

Source : <http://www.cuisineaz.com/recettes/carpaccio-de-betteraves-rouges-49734.aspx#>

Préparation: 10min

## Ingrédients ( 6 personnes)

- 2 betteraves
- 80 g d'emmental français allégé
- 1 petite botte de radis
- 120 g de mâche
- 3 pommes Granny
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 c. à soupe huile d'olive
- ciboulette
- persil
- 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\***: ½ kg pommes de terre, ½ kg de carottes, 5 poireaux, ½ kg de betteraves, 1 bouquet de roquette, ½ kg de chou de Bruxelles

**Paniers doubles\***: 1 kg pommes de terre, 1 kg de carottes, 5 poireaux, 1 kg de betteraves, 1 bouquet de roquette, ½ kg de chou de Bruxelles

\* sous réserve de récolte

## Les potins du télégraphe

C'est la Saint Alice aujourd'hui ! Bonne fête !

### Le Poème de la semaine

#### Demain Noël va revenir

Demain Noël va revenir !  
Ah ! Quel bonheur, ah ! Quel plaisir !  
Demain Noël va revenir  
Si je le vois je veux lui dire  
Avec mon plus gentil sourire  
Cher Noël, voici bien longtemps  
Tout juste un an  
Que je t'attends

source : [http://www2.ac-lyon.fr/etab/ecoles/ec-42/solaure/IMG/pdf/Demain\\_Noel\\_va\\_revenir-2.pdf](http://www2.ac-lyon.fr/etab/ecoles/ec-42/solaure/IMG/pdf/Demain_Noel_va_revenir-2.pdf)

**Les Equipes des Potagers du Télégraphe et de Val Emploi Services vous souhaitent un joyeux Noël et de Bonnes Fêtes de fin d'année**

## Météo de la semaine

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

Aujourd'hui 16 Décembre	Demain 17 Décembre	Jeu 18 Décembre	Vendredi 19 Décembre	Samedi 20 Décembre	Dimanche 21 Décembre	Lundi 22 Décembre
10° 3°	12° 2°	14° 8°	12° 7°	10° 2°	10° 5°	7° 2°
17 km/h NW 0 mm	55 km/h SW 1.5 mm	44 km/h W 0 mm	60 km/h SW 0.5 mm	36 km/h W 0 mm	31 km/h W 0 mm	28 km/h SW 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 694 368 000 17  
Code APE 0113Z

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