



# La feuille de chou



27/01/2015



*Les gestes éco-citoyens pour un quotidien durable*



*"Vivre simplement pour que simplement d'autres puissent vivre" (Gandhi)*

Il est dorénavant acquis que **nous, citoyens des pays industrialisés, sommes pleinement responsables de la dégradation de notre environnement à l'échelle planétaire**, autant sur le point du changement climatique, de la perte de biodiversité, des ressources (eau, sol, air) que de notre santé et notre cadre de vie.

Nous croyons souvent à tort que la défense de notre santé et notre environnement n'est pas de notre ressort, bien au contraire nous représentons une force considérable capable d'infléchir la société de consommation : les consommateurs représentent environ 2 milliards de personnes soit près d'un tiers de la population mondiale...

A ce titre, nous vous proposons ici **quelques gestes simples, responsables, efficaces et de surcroît économiques !** Pour qu'au quotidien, ils contribuent au développement durable (soutenable) de nos sociétés, seule solution censée pour les générations en cours et à venir. En effet, ne serait-ce qu'en tant que consommateur, tous les produits que nous achetons ont un impact sur l'environnement, car ils nécessitent, de par leur production, leur emballage et leur livraison, des matières premières et de l'énergie. Mais certains produits sont plus respectueux de l'environnement que d'autres, tout en conservant leurs qualités : il s'agit des éco-produits que nous évoquons dans ce dossier.

Source : <http://www.notre-planete.info/ecologie/eco-citoyen/>

**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

**Temps de préparation : 25 minutes**  
**Temps de cuisson : 25 minutes**

## Ingrédients (6 personnes)

- 250 g de farine
- 140 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 3 poireaux
- 400 g de lardons
- 3 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- sel et poivre



## *Tarte aux poireaux et aux lardons*

### **Préparation de la recette :**

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Faire la pâte à tarte : malaxer le beurre et la farine, l'eau, étaler puis mettre dans le plat.

Émincer les poireaux et les faire dorer dans un peu de beurre.

Faire dorer les lardons à part puis les égoutter soigneusement avant de les ajouter aux poireaux.

Pendant ce temps, faire l'appareil : mélanger les œufs, la crème, le sel et le poivre.

Étaler les poireaux et les lardons sur la pâte. Parsemer de gruyère râpé, couvrir avec l'appareil et mettre au four 25 min.

Source : [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

## *Choux de Bruxelles à la savoyarde*

### **Préparation de la recette :**

Faire cuire les choux 20 min dans de l'eau bouillante salée.

Disposez-en la moitié au fond d'un plat beurré.

Répartissez une couche de gruyère et de jambon, puis le restant de choux et de mélange jambon-gruyère.

Arrosez de crème, salez, poivrez, parsemer de beurre et enfournez au four 10 min (thermostat 7, 210°C).

Régalez-vous !



**Temps de préparation: 30 minutes**  
**Temps de cuisson : 10 minutes**

## Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de choux de Bruxelles
- 250 g de jambon de montagne ou de saucisses fumées
- 200 g de gruyère
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de beurre
- sel et poivre

Source : [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

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\***: 1 kg de Pommes de terre, 250g de Choux de Bruxelles, 4 Poireaux, 1kg de Betteraves

**Paniers doubles\***: 2 kg de Pommes de terre, 500g de Choux de Bruxelles, 8 Poireaux, 2 kg de Betteraves

\* sous réserve de récolte

## Les potins du télégraphe

C'est la Sainte Angèle aujourd'hui ! Bonne fête !

Les potagers du télégraphe met en place une action

« En 2015, je me nourris mieux ».

Cette action est réservée pour les personnes en difficultés sociales et/ou professionnelles.



# En 2015, je me nourris mieux



### Nous acceptons un règlement en 10 fois

**Panier simple = 3.25€ au lieu de 6.50 €**

Soit

Pour 23 paniers sur 6 mois >> 74.75 € ou (10 x 7.48€)

Pour 46 paniers sur 1 an >> 149.50 € ou (10 x 14.95€)

**Panier double = 6.50 € au lieu de 13.00 €**

Soit

Pour 23 paniers sur 6 mois >> 149.50 € ou (10 x 14.95€)

Pour 46 paniers sur 1 an >> 299.00 € ou (10 x 29.90€)

Aucune livraison possible - offre non renouvelable

\* Tarif pour 2015

Les potagers du Télégraphe vous propose des fruits, légumes et aromatiques de saison chaque semaine dans votre panier à tarif réduit !

**Conditions d'accès** : munissez vous d'un justificatif (demandeurs d'emploi, RSA, AAH, CMU, AME, contrats aidés, jeunes de moins de 25 ans accompagnés par la mission locale... (base SMIC))

Pour tout renseignement, merci de nous contacter par téléphone au 01 69 16 11 11 ou par mail à [contact@pdt91.fr](mailto:contact@pdt91.fr)



## Météo de la semaine

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

Aujourd'hui 26 Janvier	Demain 27 Janvier	Mercredi 28 Janvier	Jeudi 29 Janvier	Vendredi 30 Janvier	Samedi 31 Janvier	Dimanche 01 Février
10° 0°	10° 1°	8° 3°	8° 2°	7° 0°	7° 1°	6° 0°
38 km/h W 1.8 mm	26 km/h N 0 mm	60 km/h SW 1.2 mm	61 km/h W 4.5 mm	59 km/h W 1.7 mm	49 km/h W 2 mm	64 km/h NW 0.3 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.***