



# La feuille de chou



*Surconsommation: nous avons épuisé nos ressources de l'année 2015*

La date à laquelle nous atteignons le "jour de dépassement" survient trois jours plus tôt chaque année, en moyenne, depuis 1970.

Depuis le 13 août 2015, nous vivons à crédit! Ou, plus précisément, l'humanité tout entière vit sur ses réserves. Dans un [communiqué diffusé le 12 août](#), l'ONG WWF Suisse indique que nous avons atteint le "jour de dépassement" ("world overshoot day" ou "earth overshoot day", en anglais).

Qu'est-ce que cela signifie? Qu'en l'espace de huit mois seulement, nous avons consommé l'intégralité des ressources et des services que la Terre est capable de renouveler en une année: les fruits et légumes, le bois, le coton, les minerais, etc. Passée cette date, "nous commençons à vivre au-dessus de nos moyens écologiques", [résume l'ONG Global footprint network](#), qui calcule chaque année cette fameuse date butoir.

## > Mieux comprendre ce qu'est le "jour de dépassement" (vidéo en anglais):

Surconsommation de nos ressources

Cette journée fatidique arrive, en moyenne, trois jours plus tôt que l'année précédente. "C'est au début des années 1970 que la population mondiale a, pour la première fois, consommé plus de ressources que ce que la planète était en mesure de produire dans le même temps. À l'époque, le 'world overshoot day' avait lieu en décembre", fait remarquer le WWF Suisse. En 2014, cette journée a eu lieu le 19 août, soit six jours plus tard que cette année. Tandis qu'en 2000, elle est survenue le 1er octobre.

Alors, à qui la faute? À nos modes de vie, basés sur la surconsommation des biens et des services, notamment du fait de [l'obsolescence programmée](#). Pas besoin de chercher plus loin que le fond de nos tiroirs, dans lesquels finissent nos vieux téléphones passés de mode mais encore fonctionnels. L'ONG suisse a calculé, par exemple, que pour fabriquer un téléphone portable de 100 grammes "44 kilos de matières premières sont nécessaires".

Deux planètes d'ici 2030

En 2015, il faut ainsi 1,6 planète pour subvenir aux besoins de la population mondiale. "Si cette évolution se poursuit, nous aurons globalement besoin de deux planètes en 2030", estime le WWF Suisse.

Pour enrayer cette consommation effrénée, des solutions existent pourtant: promouvoir une [économie circulaire](#), basée sur le recyclage, la réutilisation des biens et la lutte contre le [gaspillage](#); adopter des régimes alimentaires moins riches en viande ([la production de viande a un très fort impact sur nos ressources d'eau](#)); ou encore amorcer la [transition vers les énergies renouvelables](#).

Le futur [sommet sur le climat COP21](#), qui aura lieu début décembre 2015 à Paris, sera une occasion, pour les 195 pays participants, de prendre des mesures fortes pour engager un réel changement.

<http://www.youphil.com/fr/article/08011-surconsommation-world-earth-overshoot-day-ressources-2015?ypcli=ano>

**Les Potagers du Télégraphe** 10 chemin du Larris - 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 : 30 minutes**

**Temps de cuisson : 40 minutes**

**Ingrédients / pour 3 personnes**

2 bottes de blettes (à peu près 1 kg)

1 noix de beurre

20 cl de crème liquide légère

1 jaune d'œuf bien frais

100 g de bacon coupé en allumettes

un peu de parmesan fraîchement râpé

sel et poivre

gros sel

## Blettes à la carbonara

**Préparation de la recette :**

Préparer les blettes : retirer les feuilles, laver et peler superficiellement les parties blanches avant de les couper en tronçons de 2 ou 3 cm de large.

Faire bouillir de l'eau en grande quantité avec du gros sel. Plonger les côtes de blettes dans l'eau et les cuire 30 minutes. Egoutter en fin de cuisson.

Faire revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre les côtes de blettes et le bacon.

Faire chauffer doucement la crème dans une casserole.

**Battre** le jaune d'œuf dans un bol et incorporer doucement la crème chaude en battant à la fourchette. Saler et poivrer. Verser le mélange sur les blettes et le bacon. Laisser cuire tout doucement une ou deux minutes.

Servir aussitôt avec du parmesan râpé.

## Côtes de blettes à la tomate

**Préparation de la recette :**

Pour commencer laver les côtes de blettes, couper les extrémités et garder seulement les feuilles vertes en bon état.

Ensuite couper les côtes de blettes en petits dés et les feuilles vertes en lamelles.

Porter de l'eau salée à ébullition et blanchir les côtes de blettes pendant 5 min.

Retirer et égoutter. Garder de côté.

Dans la même casserole mettre à fondre l'oignon que vous aurez émincé dans un peu d'huile d'olives.

Couper les tomates en dés et ajouter.

Ensuite mettre les côtes de blettes avec les tomates et l'oignon et cuire 5 min. En fin de cuisson rajouter un peu de crème.

[http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_cotes-de-blettes-a-la-tomate\\_59397.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_cotes-de-blettes-a-la-tomate_59397.aspx)

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 10 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :- 1**

kg de côtes de blettes (bettes à cardes)

- 2 tomates

- 1 oignon

- un peu de crème

- sel

- huile d'olives

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 d'oignons rouges, 1kg de chou rave, 800g de blettes, 1 bouquet garni, 1 barquette de tomates cerises

**Paniers doubles\***: 2 kg d'oignons rouges, 1.6 kg de blettes, 2 bouquets garni, 2 barquettes de tomates cerises

\* sous réserve de récolte

La vidéo du **Pôle Economie Solidaire Sud-Essonne**  
est présentée lors du festival « Nul n'est  
inemployable » Vendredi 25 septembre

de 13h à 18h à Champs-sur-Marne, à l'auditorium du bâtiment Copernic de l'Université Paris-Est Marne-la-Vallée.

Pour plus d'information :

<http://www.u-pem.fr/chaire-economie-sociale-solidaire/journees-ess/le-festival-nul-nest-inemployable/>

## Météo de la semaine

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

Aujourd'hui 22 Septembre	Demain 23 Septembre	Jeudi 24 Septembre	Vendredi 25 Septembre	Samedi 26 Septembre	Dimanche 27 Septembre	Lundi 28 Septembre
17° 11°	19° 9°	21° 9°	20° 12°	20° 8°	21° 7°	21° 7°
48 km/h W 3.3 mm	38 km/h NW 1.4 mm	26 km/h SW 0 mm	15 km/h NE 0 mm	26 km/h NE 0 mm	26 km/h E 0 mm	25 km/h E 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.***