



La feuille de chou



28-10-2015



Vêtements : la fibre éthique

Salaires de misère, conditions de travail indignes, substances toxiques... Nos vêtements trainent derrière eux un cortège de mauvaises pratiques. Le chemin vers une garde-robe responsable est long et semé d'embûches, mais il existe !

Imaginez. Vous faites du lèche-vitrine dans votre rue commerçante préférée lorsque, tout à coup, une jeune femme s'écroule devant un magasin. Puis une autre. Et une autre. Au bout de quelques instants, les passants affolés comprennent : il s'agit d'un happening de la campagne « *Le salaire de la faim* », organisé par le collectif « Éthique sur l'étiquette ». Leur objectif : dénoncer les évanouissements des ouvrières dans les usines textiles du Cambodge. Elles reçoivent un salaire si ridicule qu'elles ne peuvent pas manger à leur faim !

En Turquie, c'est la technique du sablage, utilisée pour « vieillir » les jeans, qui fait des ravages. Des centaines de travailleurs meurent de silicose à cause des poussières qui attaquent leurs poumons. En 2013, au Bangladesh, l'effondrement de l'immeuble du Rana Plaza, qui a tué plus de 1.100 ouvriers, a rappelé de façon terrible ce que les accros au shopping voulaient encore ignorer : la plupart de nos vêtements sont produits dans des conditions indignes.

Les grandes marques peuvent (beaucoup) mieux faire

« *Il faut éviter les marques de masse, qui font du low-cost. Un débardeur à 5 euros a de très grandes chances de contribuer à faire pression sur les cadences, les salaires... et c'est l'ouvrier en bout de chaîne qui en pâtit* », rappelle Nayla Ajaltouni, du collectif « Éthique sur l'étiquette ».

Après la catastrophe bangladaise, sous la pression des consommateurs, certaines sociétés ont pris des engagements : Inditex, qui regroupe Zara et d'autres griffes, envisage de payer un « salaire vital » plutôt que le salaire minimum, insuffisant. C&A, Benetton ou H&M, de leur côté, s'engagent à diminuer leurs rejets toxiques. Et une proposition de loi française veut obliger les maisons-mères à un « devoir de vigilance » sur leur filière.

« *C'est une avancée considérable mais en réalité aucune grande marque n'est vraiment exemplaire, nuance Nayla Ajaltouni. Certaines choisissent des matières premières responsables mais ne disent rien des conditions de travail, d'autres communiquent sur les critères sociaux mais oublient l'environnement... C'est donc au public d'aller chercher l'information.* »

Acheter moins, mais mieux – « small is beautiful »

La meilleure façon de s'habiller, c'est d'acheter moins, mais mieux : opter pour les petites marques éthiques, certes plus chères mais plus transparentes.

« *Notre fournisseur de T-shirts, Stanley & Stella, produit uniquement en coton bio et équitable, c'est contrôlé par plusieurs structures comme la Fairwear Foundation, GOTS et Oeko Tex,* raconte Marion Chapuis, graphiste et co-fondatrice de Boulbar, une toute récente ligne de T-shirts. *Au final nous proposons les mêmes prix que des marques comme Nike ou Adidas et à chaque achat, les clients reçoivent un flyer d'information sur le commerce équitable.* »

A la fin des années 2010, crise oblige, de nombreuses marques « responsables » ont dû mettre la clé sous la porte. Mais des vaillants résistent (Ekyog ou Monsieur Poulet pour les habits, El Naturalista ou Veja pour les chaussures...) et de nouvelles griffes naissent régulièrement. Sur son blog Ecogirl, Camille C. conseille Boulbar, Komodo ou encore Quat'Rues. D'autres enseignes sont distribuées via des portails de commerce équitable comme Alter Mundi, ou de shopping écolo, comme Modetic.

Enfin, si votre budget est trop limité pour ces emplettes « responsables », ne tombez pas pour autant dans le piège des vêtements low-cost ! La solution, c'est l'achat d'occasion.

Source : www.say-yess.com/

Les Potagers du Télégraphe 10, 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

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

250 g de polenta instantanée
1 litre d'eau + 1 tablette de bouillon
800 g à 1 kg de potiron
1 ou 2 oignons
4 ou 5 gros champignons de Paris
Huile d'olive
1 cuillerée à café de thym
Poivre
Gruyère râpé



Polenta au potiron et aux champignons

Préparation de la recette :

Faire revenir le potiron coupée en petits morceaux (3 cm) dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il puisse se couper à la fourchette (cuit mais un peu ferme) avec l'oignon émincé. Réserver.

Couper les champignons en morceaux (pas en lamelles), faire sauter quelques minutes dans l'huile et réserver.

Faire bouillir l'eau avec le cube de bouillon et une cuillerée à café d'huile, à ébullition verser la polenta en pluie en tournant, faire un peu épaissir (1 demie-minute).

Ajouter rapidement la courge, bien mélanger ; puis les champignons, mélanger encore et faire épaissir 2 à 3 mn.

Verser dans un plat à tarte rincé à l'eau ou huilé, répartir uniformément la polenta, bien la tasser et laisser refroidir.

C'est prêt !

Source : www.marmiton.org

Lasagnettes au saumon en sauce crème et brocolis

Préparation de la recette :

Epluchez les brocolis et séparez-les en petits bouquets, lavez-les. Découpez le saumon en gros cubes réguliers. Rincez, épongez et ciselez l'aneth.

Dans un grand faitout, portez 3 litres d'eau salée à ébullition. Plongez-y les lasagnettes et faites cuire le temps indiqué sur le paquet (8 à 12 min selon leur grosseur). Goûtez pour vérifier la cuisson.

Dans le même temps, faites cuire les brocolis à l'eau bouillante salée 6 min, puis égouttez-les. Faites chauffer dans une petite casserole la crème liquide avec la moitié du parmesan, ajoutez l'aneth et mélangez.

Dans une poêle antiadhésive, saisissez les cubes de saumon 3 mn sur feu vif, avec un peu d'huile d'olive, en remuant sans cesse. Salez, poivrez-les et arrosez de jus de citron.

Egouttez les lasagnettes, mettez-les dans un grand plat préchauffé, ajoutez les dés de saumon, les brocolis et la crème à l'aneth bien chaude. Mélangez et servez aussitôt en proposant le reste du parmesan dans une coupelle.

C'est prêt !

Source : www.lesfoodies.com

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

350 g de lasagnettes ou spaghettis
600 g de filet de saumon sans peau
500 g de brocolis
Le jus de 1 citron
30 cl de crème liquide
150 g de parmesan frais râpé
1 bouquet d'aneth frais
Sel, poivre du moulin
Huile d'olive



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@lpdt91.fr

Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



Paniers simples : 1,5 kg de potiron, 1 brocoli, 1 salade, 800 g de tomates, 500 g de poivron et 40 g de piment.

Paniers doubles : 3 kg de potiron, 500 g de panais, 500 g de poivron, 500 g de mâche, 1 botte de radis, 1 chou chinois, 1 barquette d'environ 250 g de tomates cerise, 40 g de piment et 1 botte de persil.

Les potins du télégraphe

HALLOWEEN

A l'occasion d'Halloween ce samedi, nous mettons en vente des potirons qui pourront notamment vous aider à créer de belles lanternes !



Pour creuser la citrouille d'Halloween :

- Couper le dessus de la citrouille en formant comme un petit chapeau, qui pourra éventuellement être remis en place sur la citrouille.
- Retirer les graines de la citrouille.
- Creuser la citrouille en retirant la chair qui se trouve à l'intérieur. Utiliser une cuillère à glace ou une grosse cuillère. Racler l'intérieur de la citrouille avec la cuillère à glace comme pour former des boules de glace. Conserver et réserver la chair de citrouille pour faire une préparation culinaire.
- Dessiner le visage de la citrouille d'Halloween avec un gros marqueur à l'eau. Découper les yeux, la bouche et le nez de la tête de citrouille d'Halloween en suivant les traits dessinés au marqueur. Attention, la peau extérieure de la citrouille est très dure à couper.

Il ne reste plus qu'à placer une bougie à l'intérieur de la citrouille et à l'allumer !

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Mercredi
28 Octobre



17° 10°

26 km/h S
9.9 mm

Jeudi
29 Octobre



17° 10°

34 km/h S
0.2 mm

Vendredi
30 Octobre



22° 12°

25 km/h SE
0.3 mm

Samedi
31 Octobre



20° 7°

25 km/h S
0 mm

Dimanche
01 Novembre



19° 9°

18 km/h S
0 mm

Lundi
02 Novembre



17° 9°

18 km/h SE
0 mm

Mardi
03 Novembre



18° 8°

18 km/h SE
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.