



La feuille de chou



25-11-2015



Les 10 aliments à consommer bio absolument

Passer à une alimentation bio ne se fait pas du jour au lendemain. C'est le fruit d'un cheminement de pensée, mais aussi une rupture avec son mode de consommation. Quels sont donc les principaux aliments qu'il faut acheter bio ? [...]

La salade : S'il est bien un aliment qu'il faut consommer bio, c'est la salade. En effet, un rapport inquiétant publié en septembre dernier par l'ONG Générations Futures révèle que 80% des salades présentent des résidus de pesticides. Mais ce n'est pas tout ! 16% d'entre elles contiennent des substances chimiques interdites en France.

Les fraises : Tout comme la belle pomme rouge et ronde croquée par Blanche-Neige, les fraises à l'apparence parfaite sont souvent empoisonnées. Il est fréquent que les fraises reçoivent un traitement à base de captane, un fongicide qui leur confère une jolie couleur. Soyez encore plus méfiants envers les fraises issues de l'importation qui peuvent avoir subies des traitements aux pesticides plus importants du fait de la différence de législation en la matière. Des fraises oui, mais bio !

Les pommes : C'est bien connu, les pommes retiennent tous les pesticides dans leur peau. Mais pas que ! La peau de la pomme est si fine que les pesticides parviennent à pénétrer sa chair et la cuisson ne changera rien à la recette. Aussi il convient de privilégier des pommes bio.

Le raisin : Le raisin est un fruit particulièrement fragile et donc une cible privilégiée pour les insectes. C'est pourquoi il est régulièrement traité par différents pesticides. Or, s'il est bien un fruit que l'on n'épluche pas, c'est le raisin. Et comme l'abus de pesticides aussi est dangereux pour la santé, il semble plus raisonnable de choisir du vin issu de l'agriculture biologique (avec modération, bien sûr).

Le poivron : Le poivron est généralement consommé avec sa peau, simplement rincé sous l'eau froide. Un mauvais calcul si l'on en croit l'ONG américaine Environmental Working Group (EWG) qui a classé le poivron dans la liste des légumes les plus exposés aux pesticides durant sa culture.

La pomme de terre : Malgré son apparente résistance, la pomme de terre est en réalité un véritable concentré de pesticides. Et pour cause, la pomme de terre reçoit en moyenne cinq traitements de pesticides durant sa culture. Des résidus se retrouvent dans sa chair même après épluchage.

Le bœuf : Les pesticides ne sont pas les seuls dangers de notre alimentation. Plus de 1000 tonnes d'antibiotiques sont administrées chaque année aux animaux d'élevage pour prévenir toutes sortes de maladies. Des antibiotiques qui se retrouvent bel et bien dans votre steak (67,7mg par kg de viande), puis dans votre organisme. La conséquence sur la santé des consommateurs est une résistance inquiétante aux antibiotiques dont la France détient le record. Un comble alors que l'on nous rabâche que « les antibiotiques, c'est pas systématique » ! De plus, à cause du phénomène de bioconcentration, la viande contient environ quatorze fois plus de résidus de pesticides que les végétaux.

Le lait : Tout comme la viande, le phénomène de bioconcentration touche directement le lait et les produits laitiers. Ces derniers contiennent en moyenne 5,5 fois plus de résidus de pesticides que les végétaux. De plus, des résidus d'hormones et d'antibiotiques se retrouvent inéluctablement dans le lait et les produits laitiers. Une bonne raison pour changer ses habitudes et passer au bio.

Le poulet : Malheureusement le poulet aux hormones n'est pas une légende. L'utilisation d'hormones et d'antibiotiques est une pratique courante dans l'élevage intensif de poulets. Mieux vaut donc privilégier des poulets bio aux poulets classiques potentiellement contaminés. Soyez méfiant, consommez bio !

Les œufs : Le risque premier avec les œufs est la contamination par la salmonelle, une bactérie présente dans les déjections animales pouvant provoquer une intoxication alimentaire : la salmonellose. Les poules élevées en plein air présentent moins de risques d'être porteuse de la bactérie que leurs congénères élevées en cage dans des conditions sanitaires déplorables. Par chance, les œufs font partie des aliments que les français préfèrent acheter bio.

Source : www.bioalaune.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 : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

500 g d'échalotes

4 c. à soupe d'huile d'olives

1 cuillerée à café de sucre

Sel, poivre

30 cl de vin rouge

4 C à soupe de xérès (ou autre vin cuit)

1 tablette de bouillon de volaille



Confit d'échalotes

Ce confit d'échalotes est excellent pour accompagner une pièce de bœuf ou un pavé de saumon. Cela donne une petite note sucrée très agréable !

Préparation de la recette :

Pelez les échalotes et émincez-les dans le sens de la longueur

Faites-les cuire à la poêle avec l'huile d'olive pendant 10 min environ

Saupoudrez-les du sucre

Versez le vin et le xérès

Ajoutez la tablette de bouillon

Laissez cuire 20 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient confites dans leur jus

C'est prêt !

Source : www.marmiton.org

Stoemp ou purée carottes fenouil

Préparation de la recette :

Eplucher les pommes de terre, les couper en 4.

Eplucher les carottes, les couper en rondelles.

Couper le bulbe de fenouil en morceaux réguliers (enlever les tiges du haut).

Emincer l'oignon.

Prendre une casserole à pression, un peu de beurre, rissoler l'oignon, le caraméliser avec le sucre impalpable.

Ajouter les pommes de terre, les carottes et le fenouil.

Ajouter le thym et le laurier, sel et poivre, et un verre d'eau (cela suffit).

Fermer la casserole, attendre que la soupape s'anime. Baisser le feu et laisser cuire 15 min.

Ensuite, laisser échapper la vapeur. Ouvrir, écraser avec un presse purée pour mélanger les saveurs, laisser des morceaux selon les goûts.

Ajouter la crème fraîche ou le lait.

C'est prêt !

Source : www.marmiton.org

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 kg de pommes de terre

500 g de carottes

1 fenouil

1 oignon

1 cuillère à soupe de beurre

1 cuillère à soupe de sucre impalpable (sucre glace)

Laurier, thym

Sel, poivre

50 ml de crème fraîche ou un peu de lait



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 kg de pommes de terre, 1 kg de potiron, 500 g de carottes, 200 g de tomates, 200 g d'échalotes et 1 fenouil.

Paniers doubles : 1 kg de pommes de terre, 1 kg de potiron, 1 kg de potimarron, 1 kg de poivrons, 500 g d'épinards, 500 g de radis noirs, 500 g de radis blancs, 200g de tomates, 200 g d'échalotes, 1 laitue et 1 chou rouge.








Les potins du télégraphe



MARCHÉ DE NOËL
Au Pôle Économie Solidaire
Jeudi 10 décembre
De 17h à 20h30

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Mercredi 25 Novembre	Jeudi 26 Novembre	Vendredi 27 Novembre	Samedi 28 Novembre	Dimanche 29 Novembre	Lundi 30 Novembre	Mardi 01 Décembre
						
9° 3°	9° 0°	8° 1°	10° 4°	11° 3°	11° 8°	11° 7°
54 km/h N 5.7 mm	23 km/h N 0 mm	30 km/h S 1.9 mm	46 km/h NW 3.8 mm	69 km/h SW 1.6 mm	52 km/h W 0.1 mm	42 km/h W 0.1 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.