



La feuille de chou



16-12-2015



Passer au savon bio, le geste écolo du matin

Quand on parle de l'écologie appliquée à la salle de bain, on pense souvent à la consommation d'eau. Et pourtant, le souci majeur n'est pas le nombre de litres d'eau écoulés, mais surtout leur pollution. Une contamination qui s'entretient notamment à cause des savons utilisés. Voici comment l'éviter.

La composition de la majorité des gels douches et des savons industriels est nocive pour la peau et pour l'environnement. On y retrouve des sulfates qui sont très irritants pour la peau (Sodium Laureth Sulfate et Sodium Lauryl Sulfate), des produits chimiques toxiques potentiellement cancérigènes (Quaternium 15, Diazolidinyl urea, Methylisothiazolinone), et des perturbateurs endocriniens (parabens, triclosan, phénoxyéthanol, BHA), des substances en partie responsables de la baisse de la fertilité masculine, et de l'augmentation du nombre de cancers.

Des ingrédients problématiques pour l'environnement

Le pétrole, raffiné en huile minérale, est un ingrédient souvent présent dans les savons et gels douches traditionnels. Ainsi que l'huile de palme, dénoncée pour son rôle dans la déforestation massive de forêt primaire en Asie du Sud-Est, qui s'accompagne d'une perte importante de la biodiversité.

Par ailleurs, les microbilles de plastiques (polyéthylène) et les silicones (ingrédients terminant en « -one » ou en « -ane ») présents dans nos flacons passent tous les filets des stations d'épuration et se retrouvent tels quels dans nos océans.

Un marketing mensonger quant à l'environnement et la santé

On retrouve souvent la motion « Sans paraben » sur les flacons. Les parabènes ont été reconnus comme perturbateurs endocriniens et, de ce fait, supprimés de nombreuses compositions. Ce serait une vraie amélioration si ceux-ci n'avaient pas été remplacés par d'autres conservateurs tout aussi dangereux (comme les EDTA, le Triclosan, ou les libérateurs de formaldéhyde). Par ailleurs, beaucoup d'appellations ne sont pas contrôlées, comme « naturel », et « écologique » que tout le monde peut utiliser.

Deux alternatives 100% biodégradables, bonnes pour la santé et zéro déchet

Mon premier choix se porte sur les savons en pain biologiques et 100% biodégradables de la savonnerie artisanale Argasol, située à Sainte-Marie-Aux-Mines. Cette savonnerie n'utilise que trois ingrédients qui, mélangés savamment permettent la réalisation de savons : de l'huile biologique, de la soude et de l'eau. Par ailleurs, les savons sont saponifiés à froid, ce qui signifie que l'huile est très peu chauffée lors de la réalisation du savon (à l'inverse des savons industriels), ce qui lui permet d'être très hydratant. Et cerise sur le savon, ils ont des parfums pour tous les goûts, doux à la violette ou à la rose, corsé avec la menthe, estival avec la carotte ou retro avec le patchouli.

Les savons sont vendus au tarif de 3,80 € sur leur site internet (www.argasol.fr) ou à 10 € les 3. On peut aussi visiter leur savonnerie et faire des emplettes sur place. Que du positif, pour l'emploi en Alsace, pour la santé et pour l'environnement.

Le seul petit hic, le savon fond vite. Ma solution ? Le couper en morceaux et le mélanger à de l'eau chaude. Puis je verse cette eau savonneuse dans un pousse-mousse, et je l'utilise pour me laver. Ça marche très bien et ça se garde très longtemps !

Ma deuxième option : Le savon d'Alep [...]

Source : www.rue89strasbourg.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) :

2 panais de "diamètre" moyen (4-5 cm)

Sel gris de guérande (fin)

1 cuillère à soupe d'huile neutre (arachide, pépins de raisin...)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Pétales croustillants de panais

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 205°C thermostat 6-7. Pelez les panais et détaillez-les en tranches ultra fines à l'aide d'une mandoline.

Mettez les tranches de panais dans un grand saladier, ajoutez les huiles en filet, salez, mélangez soigneusement avec une spatule en retournant bien toutes les tranches, pour que l'huile et le sel se répartissent au mieux.

Disposez les tranches de panais sur une plaque à four en les étalant au maximum (utilisez deux plaques si la quantité est trop importante pour tenir sur une plaque).

Enfournez jusqu'à ce que les panais soient dorés sur les bords et que les tranches aient pris une allure de pétales (15 minutes environ). A l'issue de la cuisson, éteignez le four et laissez les panais sécher 15 minutes supplémentaires, porte du four entrouverte.

Dégustez tiède, c'est meilleur. Mais on peut également les manger froids. Conservez à température ambiante dans une boîte non fermée pour ne pas qu'ils ramollissent (24 h maxi).

Source : www.cuisine.journaldesfemmes.com

Potée de légumes

Préparation de la recette :

La veille, faire tremper les haricots blanc dans un grand saladier d'eau.

Faire bouillir 1,5 litre d'eau.

Laver, éplucher, détailler les oignons, les carottes, les pommes de terre, les navets, le céleri, le pâtisson, et les panais en dés grossiers.

Laver, et séparer les feuilles du chou, trancher les plus grandes.

Laver les poireaux, préalablement couper en tronçons de 10 cm pour les parties blanches, et en petits morceaux pour les parties vertes (plus filandreuses).

Plonger dans l'eau bouillante le chou, puis les haricots blancs rincés, ajouter ensuite le reste des légumes. Saler généreusement, poivrer à votre convenance.

Ajuster le volume d'eau pour que tous les légumes soient dans l'eau, et laisser mijoter à feu doux 45 minutes (minimum), casserole couverte.

10 minutes avant de servir, ajouter le boulgour à la potée.

Servir chaud.

Source : www.marmiton.org

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

1/2 chou blanc

5 carottes moyennes

5 pommes de terre à chair ferme

2 navets

1/2 céleri

5 poireaux entiers

1/2 pâtisson

2 panais

250 g de haricots blancs

250 g de boulgour gros

5 oignons

1 gousse d'ail

Sel et poivre



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@lbd91.fr

Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



Paniers simples : 1 kg de potirons, 1 kg de carottes, 1 kg de PDT fondantes « Désirée », 200 g d'échalotes et selon récolte → 300 g de mâches OU 1 botte de radis OU 1 laitue OU 400g de blettes.

Paniers doubles : 2 kg de potirons, 1 kg de carottes, 1 kg de PDT fondantes « Désirée », 1 chou blanc, 1 kg de panais, 200 g d'échalotes et selon récolte → 300 g de mâches OU 1 botte de radis OU 1 laitue OU 400g de blettes.

Les potins du télégraphe

Pour vos achats de Noël, pensez à la boutique solidaire :
de nombreuses idées cadeaux vous y attendent !



NOUVEAUTÉS
Les savons artisanaux
ARTHUR et les jeux
éducatifs BIO VIVA
fabriqués en France

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Demain 16 Décembre	Jeudi 17 Décembre	Vendredi 18 Décembre	Samedi 19 Décembre	Dimanche 20 Décembre	Lundi 21 Décembre	Mardi 22 Décembre
17° 8°	18° 8°	15° 9°	18° 9°	17° 8°	13° 7°	12° 7°
47 km/h SW 0 mm	36 km/h S 0 mm	19 km/h SW 0.3 mm	31 km/h S 0 mm	49 km/h SW 0 mm	59 km/h SW 1.1 mm	60 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 : _____ E-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.