



La feuille de chou



06-01-2015



Quand les emballages alimentaires deviennent comestibles

Pour en finir avec les emballages alimentaires toxiques et difficiles à recycler, les chercheurs se mobilisent pour mettre au point des emballages comestibles et biodégradables.

En France, nous produisons plus de 540 kg d'ordures par an dont 23 % d'emballages alimentaires. Ces emballages regorgent de substances nocives pour notre santé, parmi elles le bisphénol A, dangereux perturbateur endocrinien. Ils peuvent aussi s'avérer difficiles à recycler notamment les emballages en plastique.

Et si la solution pour conserver nos aliments venait tout simplement de la nature ?

Un emballage qui s'inspire du fonctionnement des cellules biologiques

Créer des emballages qui imitent la nature, c'est l'idée de David Edwards, professeur à Harvard et inventeur des Wikicells. Selon lui "l'emballage de demain devrait être basé sur la structure et le fonctionnement de la cellule biologique". C'est le cas des grains de raisins qui sont dotés d'une peau imperméable qui préserve les particules d'eau.

Inspiré par ce processus naturel, David Edwards a mis au point un emballage que l'on peut manger ou peler comme un fruit. Cet emballage est composé de particules naturelles (framboise séchée, menthe, chocolat en poudre) gélifiées par des ions de calcium ou de magnésium et couplés à des molécules consommables d'alginate ou de chitosan.

Des bouchées de yaourt, de glace, ou de gaspacho ont aussi été élaborées par ce roi du design culinaire. Elles sont enveloppées dans une coque faite de bagasse (résidu fibreux de la canne de sucre) et d'Isomalt (édulcorant) qui assurerait aux aliments une durée de vie de six mois.

Enfin le professeur d'Harvard n'en est pas à son premier coup d'essai puisqu'en 2010, il mettait au point une bouteille comestible, fabriquée à base d'algues brunes.

Un emballage aux huiles essentielles pour conserver la viande

Autre idée innovante, Idoya Fernandez Pan, chercheuse à l'Université publique de Navarre a mis au point un film transparent comestible permettant de conserver des viandes fraîches plus longtemps. Composé d'antimicrobiens naturels (huiles essentielles d'origan, de romarin et de clou de girofle), le revêtement permet de conserver des blancs de poulets réfrigérés pendant 13 jours alors qu'habituellement ils ne se conservent seulement quatre à neuf jours.



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 : 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 chou fleur
1/2 sachet de brocolis (surgelé)
1 gousse d ail
3 carottes
Sel et poivre
1 cuillère à soupe de moutarde forte
Beurre
3 cui. de farine
Lait
1/2 sucre
1 cube de bœuf
1 poignée de fromage râpé



Gratin de chou fleur, brocolis, carottes à la moutarde

Préparation de la recette :

Préparer le chou fleur, le couper en petit bouquet, couper les carottes en rondelles et peler une gousse d ail.

Cuire 15 min les carottes dans de l'eau bouillante salée et assaisonner d'un bouillon cube de bœuf et de l'ail, et cuire à la vapeur les choux 20 min. Saler et poivrer.

Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter environ 3 cuillère à soupe de farine et petit à petit incorporer le lait, jusqu' à épaissement et pour finir rajouter la moutarde, le sucre, sel poivre et une poignée de fromage râpé et bien mélanger.

Préchauffer le four à 200°C.

Mettre les légumes dans un plat à gratin, napper par dessus la crème et enfourner 20 min et 5 min sous le grill.

C'est prêt !

Source : www.lesfoodies.com

Lapin aux topinambours

Préparation de la recette :

Hacher les oignons et l'ail, dégraisser les râbles de lapin, réserver les rognons.

Eplucher les topinambours et les couper en cubes grossiers.

Dans une cocotte, faire revenir les lardons avec les oignons, ajouter les râbles de lapin. Les faire dorer une quinzaine de minutes.

Déglacer avec le vin blanc, recouvrir ensuite avec le bouillon de volaille. Ajouter le bouquet garni, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 30 mn.

Ajouter les topinambours et les rognons coupés en deux dans la longueur. Laisser mijoter 45 mn.

En fin de cuisson, ajouter la farine pour épaissir un peu la sauce.

Source : www.marmiton.org

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 râbles de lapin
2 rognons
1 kg de topinambours
2 beaux oignons
200 g de lardons
2 têtes d'ail
1 bouquet garni
1 bouillon de volaille dissout dans 1 litre d'eau
Sel, poivre
25 cl de vin blanc
1 cuillère à soupe de farine



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 carottes, 1 kg de choux fleur, 1 botte de radis OU 1 salade et 300 g de topinambours.

Paniers doubles : 1 kg de carottes, 1 kg de choux fleur, 1 kg de potirons, 1 kg de radis noirs, 1 botte de radis OU 1 salade, 300 g de topinambours, 300 g d'épinards et 400 g de mâches.

Les potins du télégraphe

Bonne année!

Nous vous remercions de nous avoir accompagnés tout au long de l'année 2015 et vous présentons nos meilleurs vœux pour l'année à venir.

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Mercredi 06 Janvier	Jeudi 07 Janvier	Vendredi 08 Janvier	Samedi 09 Janvier	Dimanche 10 Janvier	Lundi 11 Janvier	Mardi 12 Janvier
11° 4°	13° 5°	13° 6°	13° 5°	11° 6°	9° 7°	12° 5°
32 km/h SW 0.9 mm	46 km/h W 3.8 mm	81 km/h SW 11.5 mm	57 km/h SW 1.1 mm	56 km/h SW 1.1 mm	87 km/h S 9.6 mm	131 km/h W 5.4 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.