



La feuille de chou



01-06-2016

Les Français veulent « consommer autrement », selon une étude

Les Français veulent consommer « responsable et plus durable », et une écrasante majorité d'entre eux (94%) souhaitent revenir à des produits simples et accessibles à tous, selon une étude publiée lundi.

« Pour la première fois depuis 2004, consommer responsable, c'est avant tout « consommer autrement » pour la majorité des Français (50,5%) », souligne Greenflex, une société de services en développement durable qui a mené cette étude avec le soutien de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe).

« Consommer autrement » signifie privilégier les produits « éco-labellisés », certifiés éthiques, locaux, moins polluants.

Pour 32% des Français, il s'agit de « ne plus consommer de produits ou services superflus », et pour 16%, de « réduire sa consommation en général ». Près des deux tiers des Français (60%) pensent que consommer autrement « c'est ne pas gaspiller, jeter », soit une hausse de 11 points en deux ans. Environ 85% privilégient les entreprises ayant préservé une implantation locale, selon cette étude menée auprès d'un échantillon représentatif de la population française composé de 4.100 personnes âgées de 15 à 74 ans.

Ils sont 65% à considérer que les distributeurs ont la responsabilité de faire travailler des producteurs locaux et 32% déclarent acheter local.

Pour 30% des Français, un produit est responsable « lorsqu'il respecte les différents intervenants dans la production ». 73% considèrent que « les individus ont un rôle important pour agir concrètement en faveur du développement durable ». Environ 38% consomment moins de viande, ce qui représente une hausse de 5 points par rapport à 2014 (BIEN 2014). Ils sont aussi plus nombreux à privilégier les produits naturels: 60% (+4 points).

Les jeunes se sentent particulièrement impliqués, selon cette étude: pour 75% des 15-24 ans (+3 points par rapport à l'ensemble de la population, et +8 points en deux ans), la prise en compte du développement durable est « une nécessité ».



Source : www.goodplanet.info

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 : 60 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes) :

250 g de courgette
Un peu d'huile d'olive
150 g de chèvre frais
1 oignon nouveau
1 gousse d'ail
10 brins de ciboulette + qq uns pour la déco
9 tranches baguette de pain
Pour maintenir les rouleaux : 9 brins de ciboulette ou des cures dents



Courgettes grillées et fromage frais de chèvre à la ciboulette

Préparation de la recette :

Tailler au couteau ou à la mandoline la ou les courgettes en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur. Lustrer à l'huile d'olive les deux faces des tranches de courgette. Préchauffer le grill. Griller les tranches de courgette quelques minutes sur chaque face, les tenir croquantes. Réserver et laisser refroidir.

Hacher très finement l'ail. Ciseler finement l'oignon nouveau et la ciboulette. Réunir dans un cul de poule ou un saladier, le fromage, la ciboulette et l'oignon ciselés et l'ail haché, assaisonner. Mélanger à l'aide d'une fourchette.

Plier les tranches de courgette en rouleaux. Maintenir les rouleaux avec un brin de ciboulette blanchi noué. A l'aide d'une poche à douille et d'une douille unie, garnir les rouleaux mais pas complètement. Finir de garnir les rouleaux avec une petite cuillère, (c'est pour donner un aspect "rustique" que l'on n'aurait pas si l'on garnissait complètement avec la poche à douille). Si besoin piquer les rouleaux avec un cure dents, réserver au frais.

Juste avant de servir, tailler et griller des tranches de baguette de pain. Dresser les rouleaux sur les tranches de pain grillées, décorer avec des tronçons de ciboulette.

Source: www.lesfoodies.com

Verrine betterave et roquette

Préparation de la recette :

Mixez ensemble la betterave et le fromage de chèvre, le mélange doit être lisse et non granuleux. Montez la crème en chantilly assez ferme. Mélangez les deux préparations intimement, goûtez et rectifiez si nécessaire (mais normalement nul besoin de rectifier). A l'aide d'une poche à douille disposez une bonne couche de cette mousse de betterave au fond de vos verrines. Réservez au frais.

Lavez et séchez la roquette. Dans une casserole, faites fondre le beurre, y faire revenir la roquette pendant 4 min. Les feuilles vont flétrir. Ajoutez 2 c à s de crème liquide, mixez puis réservez (laissez refroidir). Fouettez la crème restante en chantilly ferme, mélangez-la avec la roquette mixée et refroidie. Disposez au frais dans un poche à douille environ 1h avant de dresser cette mousse de roquette sur la mousse de betterave.

Laissez prendre au frais avant de servir.

Source : www.evasion-culinaire.com

Temps de préparation : 20 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Pour la mousse de betterave:

100 g de betterave cuite
100 g de fromage de chèvre
80 ml de crème entière

Pour la mousse de roquette:

60 g de roquette
Beurre demi-sel
200 ml de crème entière



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 salade, 1 barquette de fraises OU 500 g de rhubarbe, 500 g de fenouil OU de choux raves 500 g de betteraves rouges et 1 botte de thym de 50 g.

Paniers doubles : 2 salades, 1 kg de courgette, 1 kg de betteraves rouges, 500 g de navets, 500 g de fenouil, 500 g de choux raves et 1 botte de thym de 50 g.

Les potins du Télégraphe

Bienvenue à **CHRISTINE**,
nouvelle encadrante
technique qui nous a
rejoints le 30 mai !

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

MERCREDI 01 juin	JEUDI 02 juin	VENDREDI 03 juin	SAMEDI 04 juin	DIMANCHE 05 juin	LUNDI 06 juin	MARDI 07 juin
17° 11° 0.7 mm	18° 11° 4 mm	16° 13° 0.1 mm	16° 13° 0.2 mm	21° 13° 0.2 mm	22° 10° 0.1 mm	24° 15° 0.7 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.