



# La feuille de chou



10-02-2015



## Pour réduire vos déchets, adoptez des poules "recycleuses"

**Qui a dit que les poules devaient se cantonner à leur rôle de "pondeuses" voire de décoration champêtre ? Presque omnivores – elles peuvent manger du gras de jambon, des coquilles d'huîtres comme toutes les épluchures –, nos amies gallinacées sont en effet très efficaces pour réduire les déchets bio-organiques, en picorant en moyenne près de 150 kilogrammes de détritrus par an.**

Or, dans de nombreuses villes et régions françaises, les poubelles débordent. Selon les chiffres de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), un Français produisait environ 570 kg de déchets ménagers par an en 2013. C'était moins qu'en 2011 (590 kg par an), mais toujours beaucoup trop. Pour atteindre l'objectif "zéro déchets", leur fonction de "recycleuses" pourrait donc s'avérer fort utile.

### "Adopter la poule attitude"

Fort de ce constat, de plus en plus de collectivités locales, de Roubaix à Colmar en passant par Pierre-Bhénite dans le Rhône, Pincé dans la Sarthe ou la communauté de commune de Podensac en Gironde incitent les particuliers à adopter des poules – voire leur louent directement afin de diminuer les surplus de déchets communaux depuis quelques années. Dans les Hauts-de-Seine par exemple, Chatillon est première commune de la région parisienne à avoir mis en place l'opération "Adopter la poule attitude".

Ainsi, depuis 2014, la municipalité propose à 20 foyers d'adopter deux poules et un poulailler pour trois ans (et pour 20 euros) pour évaluer à titre d'expérimentation la quantité d'ordures ménagères recyclée. Et selon Julien Billiard, chargé de mission écoresponsabilité et prévention des déchets à la mairie, les poules ne présentent que des avantages par rapport à d'autres animaux de compagnie. "L'idée reçue concernant les poules en milieu urbain, c'est que ça pue et que c'est bruyant... Pourtant, entre les aboiements et l'entretien des trottoirs, elles génèrent bien moins de nuisances que les chiens", expliquait-il à M le mag.

### Consommer des œufs bios frais

Partout ailleurs, les initiatives de ce type se multiplient. Car une poule permet également de consommer des œufs bios frais – l'animal en pond 150 par an. A Lille, par exemple, l'association qui gère la ferme pédagogique Dhénin propose depuis 2014 de prêter pendant six mois deux poules afin de sensibiliser les familles au recyclage. Uniques conditions : posséder un jardin assez grand – pour installer un poulailler, il est recommandé de compter 0,5 m<sup>2</sup> par poule pour l'abri en dur et 5 m<sup>2</sup> par poule pour le "parcours" –, faire attention aux éventuelles nuisances sonores ou odorantes, et entretenir correctement les gallinacées.

Plus ambitieux, le syndicat de traitement des déchets Sirmotom de la communauté de commune Montereau-Fault-Yonne en Seine-et-Marne a, lui, lancé depuis 2013 l'opération "Deux poules et un poulailler pour réduire nos déchets". L'objectif est, à termes, de réduire considérablement la production déchets organiques des trois communes. Et ça marche. D'ailleurs, certains candidats aux élections municipales de 2014 ou aux élections régionales de 2015 en ont fait une proposition de campagne notamment à Colmar ou en Île-de-France. Des poules aux œufs d'or ?

Source : [www.metronews.fr](http://www.metronews.fr)

**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](http://www.pole91.fr) - [www.lpdt91.fr](http://www.lpdt91.fr)



## Vos recettes de la semaine

**Temps de préparation : 45 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

1 kg de petites pommes-de-terre  
(variété Nicolas)  
5 dl d'eau  
2 cubes de bouillon de bœuf (ou de légumes)  
250 gr. de champignons de Paris bruns  
frais  
1 oignon  
Sel et poivre du moulin  
Beurre



### Poêlée de pommes-de-terre aux champignons

**Préparation de la recette :**

Laver vos pommes-de-terre et les placer dans une grande casserole avec 5 dl d'eau, ajouter les 2 cubes de bouillon et laisser cuire durant 30 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

Les égoutter dans une passoire et les remettre dans la casserole hors du feu.

Dans une poêle, faire revenir dans un peu de beurre l'oignon finement émincé, faire suer, puis ajouter les champignons. Faire revenir durant quelques minutes, saler et poivrer.

Placer votre poêlée de champignons avec les pommes-de-terre. Mettre encore un peu de beurre et faire chauffer à feu vif en mélangeant bien durant 10 minutes.

C'est prêt !

Source : [www.lesfoodies.com](http://www.lesfoodies.com)

### Gratin de feuilles de blettes au Camembert

**Préparation de la recette :**

Pendant 10 minutes, cuire les feuilles de blettes dans de l'eau bouillante. Peler les tomates. Hacher les feuilles grossièrement. Réserver.

Préchauffer le four chaud thermostat à 220°C. Beurrer un plat à four. Disposer les feuilles de blettes et arroser de crème. Par la suite, disposez les filets d'anchois en croisillons, les tomates coupées en 2 et épépinées. Déposer dessus des dés de Camembert Le Rustique. Assaisonner. Enfourner 20 minutes.

C'est prêt !

Source : [www.750g.com](http://www.750g.com)

**Temps de préparation : 30 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

40g de beurre  
8 filets d'anchois salés  
100g de Camembert Le Rustique  
200g de tomates  
10 cl de crème fraîche  
500g de feuilles de blettes



**Vous souhaitez partager vos recettes ?**

**N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : [contact@lpdt91.fr](mailto:contact@lpdt91.fr)**

# Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



**Paniers simples** : 1 kg de carottes, 1 kg de pommes de terre Nicola, 1 kg de betteraves rouges, 200 g d'échalotes et 1 blette OU 1 botte de radis.








**Paniers doubles** : 1 kg de carottes, 1 kg de pommes de terre Nicola, 1 kg de choux de Bruxelles, 1 chou fleur, 2 laitues, 1 blette, 400 g de mâches et 200 g d'échalotes.

## Les potins du Télégraphe



## Météo de la semaine

via [www.tameteo.com](http://www.tameteo.com)

<b>Mercredi</b> 10 février	<b>Jeudi</b> 11 février	<b>Vendredi</b> 12 février	<b>Samedi</b> 13 février	<b>Dimanche</b> 14 février	<b>Lundi</b> 15 février	<b>Mardi</b> 16 février
						
<b>10° 1°</b>	<b>8° 2°</b>	<b>5° 0°</b>	<b>9° 1°</b>	<b>8° 4°</b>	<b>6° -1°</b>	<b>6° 0°</b>
68 km/h W 0.5 mm	35 km/h SW 2.9 mm	47 km/h SE 11.1 mm	71 km/h SW 11.5 mm	73 km/h SW 8.1 mm	49 km/h NW 0 mm	40 km/h NW 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.***