



La feuille de chou



24-02-2015



Eclairer et chauffer un village à la carotte !

Ce n'est pas une 'histoire belge', quoique... Le Groupe landais Larrère, un des leaders européens de la culture de la carotte, produit désormais avec ses déchets de l'électricité pour l'équivalent de 410 foyers, de la chaleur pour 265 foyers, 3.450 tonnes de fertilisant et ce, en réduisant drastiquement ses émissions de CO2.

Louvain-la-Neuve (Belgique), Liposthey (France) – Le Groupe Larrère a inauguré hier son unité de biométhanisation GreenWatt en Aquitaine. La stratégie de développement durable, initiée par cette entreprise familiale atypique qui exporte ses produits vers plus de 20 destinations dans le monde, trouve ici sa suite logique. La production d'énergie à partir de déchets végétaux constitue en effet un axe de diversification à la fois original et prometteur pour ce maraîcher qui n'en est pas à sa première innovation.

« Notre défi était clair : produire plus d'énergie que nous n'en consommons », explique Philippe Larrère, dirigeant de la SARL Larrère & fils. « Aujourd'hui, nos installations de biométhanisation multi-étagées nous rendent non seulement autonomes mais elles génèrent également un engrais organique de haute qualité qui se substitue aux produits chimiques tout en permettant de réduire nos émissions de CO2 de 2.000 tonnes par an, soit l'équivalent de 14 millions de kilomètres en voiture diesel. De quoi ajouter à la fierté de nos collaborateurs qui se veulent prod' Acteurs, respectueux de l'environnement ! »

Les centrales biogaz de GreenWatt rencontrent un succès croissant de par le monde et c'est à nouveau en France qu'une des réalisations les plus remarquables vient de voir le jour. La famille Larrère, qui produit plus de 30.000 tonnes de légumes par an, valorise désormais 6.500 tonnes d'écarts de tri et de coproduits agricoles.

« Les déchets agro-alimentaires ont longtemps constitué un poste très coûteux pour l'industrie et un problème éthique pour la Société. Ils sont désormais une source inépuisable d'énergie et de revenus dans un secteur d'activité ayant bien besoin de l'un comme de l'autre et qui fera bientôt plus que nourrir la planète », conclut Frans Smeulders, CEO de GreenWatt.

À propos de la biométhanisation :

La biométhanisation est un procédé naturel de dégradation de matières organiques par des micro-organismes en l'absence d'oxygène et dans des conditions bien spécifiques, que ce soit au niveau de la température ou du pH. Le biogaz produit est riche en méthane et peut donc, comme le gaz naturel, être brûlé pour produire de l'énergie dans un moteur de cogénération qui permet la production combinée d'électricité et de chaleur afin de maximiser le rendement global de l'installation. Le biogaz peut également être épuré et injecté dans le réseau de gaz naturel.

La technologie développée par GreenWatt, dite « multi-étagée », est unique et se base sur le principe de séparation des différentes étapes du procédé de biométhanisation en trois réacteurs distincts dans le but de pouvoir ajuster les paramètres de ces différentes réactions indépendamment l'une de l'autre. Cette innovation majeure permet d'assurer la robustesse, la fiabilité, la flexibilité et le rendement de l'unité de méthanisation.

De plus, le digestat issu de la méthanisation est un engrais de qualité dont les propriétés varient selon les substrats digérés. En outre, le cœur de la technologie GreenWatt se nomme « HYFAD » (High Yield Flushing Anaerobic Digestor). Il s'agit d'un design breveté qui prévient le colmatage du biofilm via un système de rinçage unique, ce qui garantit le haut rendement de la méthanisation.

Enfin, le digesteur offre une solution simple et efficace à l'épuration des eaux usées chargées en DCO (Demande Chimique en Oxygène).

Source : www.sxminfo.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 - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

800 g de topinambour
30 cl de lait entier
50 cl de crème fraîche
1 œuf entier ou 2 jaunes
150 à 200 g de fromage de chèvre frais
1 grosse noix de beurre
2 gousses d'ail
Sel
Poivre
Noix de muscade



Gratin de topinambour

Préparation de la recette :

Eplucher les topinambours et les émincer en tranches de 3 mm environ. Pour cela vous pouvez utiliser une mandoline de type japonaise qui fera très facilement et rapidement le travail (attention aux doigts !). Ne pas les laver après la coupe.

Les disposer dans une casserole avec 30 cl de lait (entier si possible), une grosse noix de beurre, sel, poivre et noix de muscade. Ajouter l'ail haché.

Porter à ébullition puis baisser le feu légèrement afin de maintenir un frémissement jusqu'à ce que les topinambours deviennent tendres.

Remuer régulièrement et délicatement avec une spatule pour éviter que la préparation attache dans le fond de la casserole. Verser la crème fleurette dans un récipient. Ajouter l'œuf entier. Bien mélanger au fouet.

Assaisonner de sel fin, poivre et noix de muscade.

Beurrer les parois intérieures d'un plat à gratin.

Lorsque les topinambours sont tendres mais encore un petit peu croquants les retirer du lait avec une écumoire et les disposer dans le plat à gratin.

Ajouter à ce moment là le fromage de chèvre frais émietté qui sera mélangé au milieu des tranches de topinambours.

Mélanger le restant de lait à la crème fraîche et à l'œuf.

Verser cet appareil sur les topinambours, à hauteur jusqu'à ce que le gratin obtienne une belle surface gratinée.

Servir dans le plat de cuisson.

Source : www.meilleurduchef.com

Pâtissons farcis aux cèpes et au fromage

Préparation de la recette :

Faites cuire 4 pâtissons entiers à l'eau bouillante salée pendant 10 à 15 mn (ils doivent être tendres mais pas trop cuits). Egouttez-les, laissez-les refroidir.

Coupez un chapeau dans chaque pâtisson, et évidez la chair délicatement. Coupez-la en dés.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Emincez 1 oignon, faites-le revenir 5 mn à l'huile d'olive, ajoutez les dés de pâtisson, puis 400 g de cèpes hachés, salez, poivrez. Ajoutez 2 gousses d'ail hachées et une poignée de persil ciselé. Mixez 150 g de pain sec, faites revenir cette chapelure à l'huile d'olive. Quand elle est dorée, ajoutez-en la moitié au mélange cèpes/pâtisson, avec 60 g de comté râpé.

Remplissez les pâtissons de cette farce, saupoudrez avec le reste de la chapelure et 60 g de comté râpé, remettez les chapeaux des pâtissons. Versez un filet d'huile d'olive, enfournez 25 à 30 mn, et servez.

Source : www.elle.fr

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 pâtissons
1 oignon
Huile d'olive
400 g de cèpes
2 gousses d'ail
1 poignée de persil
150 g de pain sec
120 g de comté râpé
Sel, poivre



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 carottes, 1 kg de pommes de terre à chair fondante, 500 g de choux de Bruxelles et 500 g de mâche.

Paniers doubles : 1 kg de carottes, 1 kg de pommes de terre à chair fondante, 1 kg de pâtisson, 1 kg de fenouil, 500 g de choux de Bruxelles, 500 g de mâche, 500 g de topinambour, 500 g de céleri rave et 500 g d'épinards.

Les potins du Télégraphe



Vous souhaitez vous engager dans l'Economie Sociale et Solidaire en donnant de votre temps ?

Nous recherchons des bénévoles pour les récoltes printemps-été 2016 !

Contactez-nous au
01 69 16 11 11

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Mercredi 24 février	Jeudi 25 février	Vendredi 26 février	Samedi 27 février	Dimanche 28 février	Lundi 29 février	Mardi 01 mars
9° 0°	7° -1°	7° -1°	11° -2°	6° -1°	6° 1°	6° -1°
16 km/h NE 0 mm	23 km/h NE 0 mm	21 km/h E 0 mm	31 km/h NE 0 mm	54 km/h N 0 mm	56 km/h N 0.6 mm	49 km/h N 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 : _____ 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.