



La feuille de chou



02-03-2016



2015: record de consommateurs bio !

L'Agence Bio a dévoilé son bilan annuel et bonne nouvelle, le bio a la côte, encore et toujours. 2015 est l'année record d'acheteurs et de consommateurs de bio, une alternative qui séduit aussi les agriculteurs.

Tous les indicateurs du bio sont au vert: emploi, agriculture et consommation. 2015 fut une année propice à l'implantation du bio que ce soit sur nos terres (+17% de surfaces cultivées par rapport à 2014) ou dans nos assiettes, puisque 65 % des Français ont régulièrement consommé bio en 2015.

9 français sur 10 consomment bio

En 2015, le bio a enregistré un taux record de consommateurs et d'acheteurs puisque 89% des Français ont consommé bio (contre 54% en 2003) et 65 % d'entre eux en ont consommé au moins une fois par mois. Une tendance qui ne fait que croître depuis les années 2000 où seuls 37 % des Français étaient tentés par ce choix.

Aujourd'hui, 82% des Français font confiance aux produits bio qui font désormais partie de la liste de leurs courses (contre 43% en 2003), notamment avec des produits bio incontournables tels que les oeufs, l'huile et le lait. Rappelons-le, toutes traces de substances chimiques déclassent le produit ou le champs sur lequel il pousse. C'est pourquoi la première raison invoquée lorsqu'on demande aux Français pourquoi ils font désormais le choix du bio est la santé.

Le bio comme une solution d'avenir

Pour l'Agence Bio, c'est indéniable, l'agriculture bio est une "agriculture d'avenir qui respecte l'environnement, contribue aux bienfaits de la société et participe au développement économique". Les Français sont aussi convaincus puisque 78% des sondés estiment que l'agriculture bio est une solution face aux problèmes environnementaux. Ils consomment d'ailleurs bio pour soutenir l'agriculture biologique à 59% et à 58% pour préserver l'environnement.

Le bio séduit les agriculteurs

Portée par une demande toujours croissante des consommateurs et en réponse à une crise agricole, les agriculteurs tendent progressivement à convertir leur exploitation au bio (+7% par rapport à 2014).

Bien que le bio ait connu une année faste, il n'a tout de pas été épargné par le scandale de l'abattoir de Vigan en ce début d'année. Les prix plus élevés des produits bio restent aussi un frein pour les consommateurs.



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 : 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Huile d'olive
30 g de beurre
50 g de parmesan râpé
Sel & poivre
Quelques brindilles de thym
Feuilles de lasagnes sèches
5 poireaux
250 g de mascarpone
2 œufs
20 cl de crème fraîche
3 pavés de saumon



Lasagnes saumon et poireaux

Préparation de la recette :

Emincer les poireaux en ne gardant que les parties les plus tendres. Bien les laver et les égoutter. Dans une sauteuse, faire revenir les poireaux dans un peu d'huile d'olive, environ 15 minutes à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler, poivrer.

Rincer les pavés de saumon à l'eau fraîche. Les couper en dés. Saler, poivrer. Réserver.

Dans une terrine, mélanger le mascarpone, la crème, les œufs battus et un peu de sel et de poivre.

Beurrer un moule à gratin. Déposer dans le fond un peu de mélange crémeux. Déposer des feuilles de lasagne. Recouvrir de poireaux, puis de saumon. Saupoudrer de parmesan, puis de feuilles de thym. Verser un peu de préparation crémeuse. Déposer ensuite une deuxième couche de feuilles de lasagnes, puis à nouveau poireaux, saumon, parmesan, thym, et crèmes. Pour finir, déposer une dernière couche de lasagnes. Verser la crème restante et enfin le parmesan restant. Recouvrir de noix de beurre. Réserver au frais, filmé pendant 2 heures.

Mettre au four thermostat 6 (180°C) pour 35 minutes. Si le dessus brunit trop vite, recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium pour la fin de la cuisson.

Source : www.750g.com

Gratin de navets au bleu d'auvergne

Préparation de la recette :

A la façon d'un gratin dauphinois, beurrez un plat allant au four. Coupez les navets épluchés en fines lamelles.

Disposez la moitié des lamelles de navets au fond du plat, recouvrez de bleu d'Auvergne puis du reste de navets.

Versez la crème et assaisonnez.

Faites cuire 45 minutes et servez accompagné d'une salade verte.

Source : www.elle.fr

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

100 g de bleu d'Auvergne
10 g de beurre
½ litre de crème liquide
800 g de navets
Sel, poivre
1 pincée de 4 épices



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, 500 g de poireaux, 500 de choux de Bruxelles, 300 g de mâches et ½ chou blanc.

Paniers doubles : 1 kg de carottes, 1 kg de potiron, 500 g de poireaux, 500 de choux de Bruxelles, 500 g de navets roses, 300 g de mâches, 200 g de fenouil, 1 botte de radis roses et 1 chou blanc.

Les potins du Télégraphe

Nous souhaitons la bienvenue à **Zoé** et **Jessica**, deux nouvelles salariées du chantier d'Étampes.

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Demain 02 mars	Jeudi 03 mars	Vendredi 04 mars	Samedi 05 mars	Dimanche 06 mars	Lundi 07 mars	Mardi 08 mars
10° 3°	10° 4°	8° 3°	7° 0°	7° 1°	7° 0°	9° 1°
75 km/h W 5.1 mm	62 km/h NW 2.2 mm	65 km/h W 5.9 mm	55 km/h NW 1.8 mm	49 km/h NW 0.5 mm	53 km/h SW 2.8 mm	23 km/h W 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.