



La feuille de chou



Zéro déchet: les bouteilles consignées reviennent en France

15-06-2016

Depuis les années 80, les consignes ont été délaissées au profit d'innombrables emballages plastique à usage unique. Aujourd'hui, elles restent un système qui plaît même si elles se font rares. Toujours utilisés en Alsace, les consignes reviennent progressivement un peu partout sur le devant de la scène.

La consigne c'est la solution anti-gaspi qui permet de réduire son impact écologique ainsi que ses déchets. Elle consiste à payer un supplément lorsqu'un produit est contenu dans une bouteille en verre (huile, lait, alcool, vinaigre etc). Celle-ci nous est remboursée lorsque nous rapportons les bouteilles vides dans un magasin. Les bouteilles sont nettoyées pour être remplies à nouveau et ce, jusqu'à 50 fois.

Réduire son impact écologique

Contrairement aux emballages plastiques à usage unique qui demandent du pétrole pour leur fabrication, la consigne permet d'éviter l'utilisation inutile de ressources naturelles ainsi que la production importante de déchets. Son recours permet d'économiser jusqu'à 75% d'énergie par rapport au recyclage car le verre demande une fonte à 1500°C et l'utilisation de sable.

Une économie locale

Beaucoup de bars, de cafés, d'hôtels et de restaurants ont recours à la consigne. Cela permet de faire des économies tout en contribuant aux emplois locaux de la filière. D'autres participent également à leur façon: les magasins Jean Bouteille, Day by Day ou La Recharge proposent du vrac ainsi que des consignes. Les festivals green s'y mettent aussi avec leurs gobelets conditionnés et réutilisables.



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 : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

200 g de jambon en dés

Sel, poivre

150 g de mayonnaise

10 gros cornichons au vinaigre

600 g de pommes de terre

3 œufs durs

400 g de tomates fermes



Salade piémontaise maison

Préparation de la recette :

Faire cuire les pommes de terre avec la peau pendant 20 minutes à l'eau bouillante salée. Les laisser refroidir puis les éplucher et les couper en gros dés.

Laver les tomates, les épépiner et les détailler en petits cubes.

Disposer dans un saladier, ajouter les cornichons découpés en rondelles, les dés de jambon, et les oeufs durs grossièrement coupés.

Mélanger avec les pommes de terre, et ajouter délicatement la mayonnaise.

Placer au réfrigérateur 1 heure avant de consommer.

Source: www.750g.com

Lasagnes de blettes mentholées

Préparation de la recette :

Préparez les blettes. Séparez les cotes des feuilles. Les laver.

Plongez les cotes dans de l'eau bouillantes salées durant une dizaine de minutes. Égouttez-les. Faites cuire de la même façon les verts durant 3 minutes.

Préparez une sauce tomate. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et ajoutez y l'oignon émincé. Une fois doré, versez le coulis de tomate. Assaisonnez et laissez mijoter.

Faites une sauce béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, puis le lait froid. Remuez jusqu'à épaississement. Salez, poivrez et plongez la menthe ciselée.

Montez les lasagnes. Mettez une petite couche de béchamel au fond du plat, puis les lasagnes, les cotes de blettes, la sauce tomate et la bechamel, remettez une couche de lasagnes, les verts de blettes, la sauce tomate et la bechamel, finissez par une couche de béchamel. Saupoudrez de chapelure.

Faites chauffer votre four à 200°C. Faites cuire environ 20 minutes.

Source : www.marmiton.org

Temps de préparation : 40 mn

Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 botte de blettes

1 bocal de coulis de tomates

1 oignon

40 grammes de beurre doux

40 g grammes de farine

1/2 litres de lait 1/2 écrémé

5 branches de menthe

Chapelure

Sel, poivre

1 c. à soupe d'huile d'olive

1/2 paquet de lasagnes



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 : 800 g de rhubarbe, 1 kg de pommes de terre Apollo, 1 botte de blettes et environ 1 kg de courgettes.

Paniers doubles : 800 g de rhubarbe, 1 kg de pommes de terre Apollo, 1 botte de blettes, environ 1 kg de courgettes, 1 kg de choux raves, 500 g de fenouil et 2 laitues.

Les potins du Télégraphe

Bienvenue à nos
nouveaux salariés :
MALODY à Etampes
ISABELLE, THIERRY et STEVE
à Itteville

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

DEMAIN 15 juin	JEUDI 16 juin	VENDREDI 17 juin	SAMEDI 18 juin	DIMANCHE 19 juin	LUNDI 20 juin	MARDI 21 juin
18° 9° 10.8 mm	18° 9° 2.1 mm	18° 10° 1.9 mm	17° 9° 0.8 mm	18° 9°	19° 6° 0.5 mm	14° 9° 7.3 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.