



La feuille de chou



La vitesse va baisser de 20 km/h sur 46 km de routes en Ile-de-France

22-06-2016

La vitesse va baisser de 20 km/h dès cet été sur 46 km de routes nationales et d'autoroutes en Ile-de-France pour lutter contre la pollution et les bouchons, annonce Le Parisien vendredi.

A partir du 4 juillet, quatre portions de routes nationales et d'autoroutes, où roulent quotidiennement près de 400.000 véhicules, verront leur vitesse limite réduite de 20 km/h. Cette mesure a pour objectif de réduire les embouteillages, le bruit et la pollution dans les zones concernées, écrit le quotidien.

« Cela devrait permettre de limiter l'effet accordéon du trafic et donc de retarder la création de bouchons », explique au journal le directeur régional et interdépartemental adjoint de l'Equipement et de l'aménagement Ile-de-France, Eric Tanays, qui attend aussi « des bénéfices en termes de sécurité routière, car il y aura moins de coups de frein brutaux et moins de chocs arrière ».

Le choix des sections de routes concernées « a été fait avec les élus locaux et les associations de riverains », précise Eric Tanays. « Pendant un an, nous observerons les effets de cette mesure et dresserons un bilan », ajoute le directeur des routes d'Ile-de-France.

Alors que la mortalité routière repart à la hausse, la décision de baisser la vitesse sur ces portions de routes franciliennes réputées accidentogènes a été prise le 19 avril par le Premier ministre lui-même, indique Le Parisien.

Un an après la réduction de la vitesse (80 km/h à 70 km/h) instaurée sur le périphérique parisien, une évaluation de cette mesure avait montré une baisse des accidents de 15,5 %, conclut Le Parisien.



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 : 20 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes) :

6 tranches de saumon fumé

1/2 concombre

Ciboulette

Œufs de lump noirs

1 citron

4 c. à soupe de crème fraîche épaisse à 15 % de MG

2 petits fromages blancs à 20 % de MG

Sel, poivre



Verrines au saumon fumé à la crème de concombre

Préparation de la recette :

Coupez les tranches de saumon en lamelles (pas trop longues).

Pressez le jus d'un citron et versez dans un bol avec un peu de sel, de poivre et la ciboulette.

Mélangez délicatement avec la crème fraîche et les fromages blancs.

Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et enlevez les graines, puis râpez-le avec une mandoline avec des trous assez gros.

Ajoutez le concombre et mélangez.

Répartissez la crème dans les verres, puis le saumon en lanières et les œufs de lumps.

Placez les verrines 6 heures au frais jusqu'à dégustation.

Source: www.cuisineaz.com

Bouillabaisse de légumes d'été aux fines saveurs

Préparation de la recette :

Mettre l'eau des œufs à chauffer jusqu'à frémissement. Peler les légumes et les détailler en petits dès (les tomates, asperges et petits pois peuvent être préparés après, pendant la cuisson de ces 1ers légumes et des œufs).

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter l'oignon haché, il doit devenir transparent, ajouter les pommes de terre et courgettes en dés laisser cuire 3 ou 4 minutes doucement. Ajouter le bouillon, le laurier le thym, les graines de fenouil ou le pastis, le safran, le sel et le poivre.

Monter la source de chaleur et laisser faire un 1 bouillon puis baisser et cuire doux durant 10 minutes avec un couvercle.

Puis, mettre les œufs en coquille durant 5 min 30 en maintenant ces petits bouillons, puis les sortir.

Les mettre ainsi dans l'eau froide 30 secondes (pour arrêter la cuisson), si vous les cuisez avant réservez-les dans de l'eau chaude/tiède. Maintenant ajouter les tomates, les asperges, les petits pois et l'ail. Cuire encore 4 ou 5 minutes, vérifier la cuisson avec une pointe de couteau puis couper la chaleur. Servir la bouillabaisse de légumes en assiettes creuses avec 1 œuf poché, écalé et ouvert, délicatement posé dessus. Servir vite et chaud. 1 filet d'huile d'olive extra vierge pour une belle touche finale. On peut poser 1 filet de poisson grillé ou poché dessus, à la place de l'œuf.

Source : www.marmiton.org

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon blanc

2 pommes de terre à chair ferme

1 petite courgette ferme

50 cl de bouillon de légumes

Fenouil en graines (20 graines) ou 1/2 cuillère à café d'anis apéritif (pastis)

20 filaments de safran

1 feuille de laurier

Quelques feuilles de thym

Sel et poivre du moulin

1 gousse d'ail hachée

250 g de petits pois écossés frais (ou 1 mini boîte de conserve)

10 asperges vertes fraîches ou surgelées en tronçons

2 tomates moyennes

2 œufs bien frais dans leur coquille (ou 2 filets de poisson)



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@pdt91.fr

Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



Paniers simples : 1 kg de pommes de terre Apollo, environ 1 kg de courgettes, 1 salade et 1 botte de radis roses OU 500 g de blettes.

Paniers doubles : 2 kg de pommes de terre Apollo, environ 1 kg de choux raves, 800 g de blettes, 2 salades, 500 g d'oignons blanc et 1 concombre.

Les potins du Télégraphe

Les vacances d'été approchent ...

N'oubliez pas de
nous communiquer
vos dates de départ
afin que nous
puissions décaler vos
paniers !

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

DEMAIN 22 juin	JEUDI 23 juin	VENDREDI 24 juin	SAMEDI 25 juin	DIMANCHE 26 juin	LUNDI 27 juin	MARDI 28 juin
29° 17° 2.1 mm	30° 19°	27° 18° 2.3 mm	22° 14° 4.5 mm	22° 14° 20.8 mm	23° 12°	23° 11° 0.2 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.