



La feuille de chou



Les Franciliens très exposés à la pollution atmosphérique

18-05-2016

Le bilan 2015 d'Airparif, l'association de surveillance de la qualité de l'air d'Ile-de-France, montre que plus de 1.5 millions de Franciliens sont toujours exposés à des niveaux de pollution qui dépassent la réglementation.

Les années se suivent et se ressemblent. En 2015, cinq polluants dépassent toujours la réglementation dans l'air francilien : le dioxyde d'azote, les particules (PM10 et PM2,5), l'ozone et le benzène. Ce sont près de 1,5 millions de Franciliens qui sont directement touchés par ces polluants. Airparif, l'association de surveillance de la qualité de l'air d'Ile-de-France, relève cependant une amélioration pour le dioxyde d'azote et une stabilisation des niveaux de particules. « Pour les particules et l'ozone, la situation ne s'est pas dégradée mais elle reste également insatisfaisante ». Au-delà de cette pollution chronique quotidienne, 2015 a été marquée par le même nombre d'épisodes de pollution qu'en 2014 (16 jours), quatre pour l'ozone et douze pour les particules.

Des pesticides en ville

Airparif a également publié le résultat de sa dernière campagne « Pesticides ». Celle-ci s'est déroulée pendant un an sur deux sites de prélèvements situés en ville et à la campagne. Elle permet une comparaison avec une précédente étude menée en 2006. 171 composés ont été recherchés pour cette étude, dont 48 ont été détectés. Les herbicides et les fongicides sont les produits les plus fréquemment retrouvés dans l'air ambiant de la région. Le nombre total de composés retrouvés en ville et en zone agricole est, lui, quasiment identique avec 38 éléments contre 36 pour le site rural. Les types de composés retrouvés sur chaque site diffèrent plus nettement avec une utilisation des herbicides majoritaire en zone rurale, tandis que les insecticides/acaricides sont plus récurrents en ville. Si les niveaux les plus importants sont relevés en zone rurale, le cœur de l'agglomération parisienne reste également concerné par la présence de nombreux composés. Par rapport à 2006, au nombre de composés retrouvés, l'écart s'est réduit entre les deux sites de mesure : en zone agricole, une baisse d'un quart des pesticides observés a pu être constatée (passant de 29 à 21 entre 2006 et 2014), alors qu'en zone urbaine ce nombre est resté identique (19 composés). En revanche, bonne nouvelle : une baisse moyenne des teneurs est visible sur les deux sites, oscillant entre 70 % sur le site rural et de 75 % sur le site urbain. Enfin, 15 composés interdits en tant que phytosanitaires sont toujours détectés en 2014. Le nombre de détections de ces substances interdites varie entre les deux sites : 52 détections sur le site urbain contre 14 en zone rurale.

Pas de surveillance

L'étude d'Airparif rejoint celles réalisées par d'autres associations de surveillance : les pesticides sont présents dans l'air toute l'année, aussi bien en zone urbaine qu'en zone agricole. Mais faute de réglementation, il n'existe pas de dispositif de surveillance pérenne. L'Anses travaille sur des recommandations pour la mise en place d'une surveillance nationale des pesticides dans l'air ambiant. L'agence met également en place une étude pour évaluer les expositions aux pesticides des riverains des zones agricoles. Enfin, elle devrait publier début 2017 les résultats de Pesti'Home, la première étude nationale sur l'utilisation domestique des pesticides.

Source : www.environnement-magazine.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 : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

200 g de blanc de poulet
1/4 de chou chinois
2 carottes
1 poignée de pousses de soja
quelques feuilles de cœurs de laitue
quelques feuilles de coriandre
4 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 branche de citronnelle
sel, poivre



Salade thaï de poulet au chou chinois

Préparation de la recette :

Coupez le poulet en dés et faites-le cuire dans une poêle avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Réservez.

Lavez et épluchez les carottes. Coupez-les en fine julienne.

Lavez et essorez la salade et les pousses de soja.

Épluchez la citronnelle, ôtez les extrémités et coupez finement la tige.

Coupez le chou chinois en lanières.

Dans un saladier, mélangez le poulet, le chou chinois, les carottes, la salade, les pousses de soja, la citronnelle et la coriandre ciselée.

Mélangez l'huile de sésame avec le jus de citron, du sel et du poivre. Versez sur la salade, mélangez et servez.

Source : www.cuisineactuelle.fr

Madeleine à la fraise et au praliné

Préparation de la recette :

Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, réserver.
Mélanger les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter ensuite 40g de lait.

Ajouter la farine et la levure chimique. Puis le beurre et le restant du lait.
Laisser reposer 15 min. Préchauffer votre four à 160 °C.

Séparer l'appareil à Madeleine en deux parties dans un saladier et ajouter dans un saladier le colorant rouge et l'arôme à la fraise, pour avoir une partie d'appareil rouge, parfumez et l'autre partie jaune.

Beurrer les moules à madeleines, et verser les deux préparations dedans pour avoir une moitié jaune et rouge. Ajouter des pralinés concassés sur le dessus du côté jaune.

Enfourner à 160 °C pendant 14 minutes. Démouler dès la sortie du four.

Source : www.750g.com

Temps de préparation : 30 mn

Ingrédients (pour 10 personnes) :

150g de praliné de Lyon concassé

Colorant rouge (quelle goutte)

Arôme fraise (quelque goutte)

50g de lait

100g de beurre fondu

150g de sucre

200g de farine

8g de levure chimique

1 œuf d'oie (vaut 3 œufs)



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 botte de radis, 1 barquette de fraises, 1 laitue et 1 chou chinois.

Paniers doubles : 2 bottes de radis, 2 laitues, 2 choux chinois, 1 barquette de fraises, 1 chou cabus et 500 g d'épinards.

Les potins du Télégraphe



La Feuille de Chou sera désormais distribuée de manière dématérialisée par e-mail.

Si vous ne l'avez pas reçu cette semaine, merci de bien vouloir nous le signaler au 01 69 16 11 11

ou à contact2@lpdt91.fr

Merci !

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

DEMAIN 18 mai	JEUDI 19 mai	VENDREDI 20 mai	SAMEDI 21 mai	DIMANCHE 22 mai	LUNDI 23 mai	MARDI 24 mai
18° 9° 3.6 mm	17° 8° 4.9 mm	18° 7° 0.9 mm	18° 11° 3.9 mm	14° 6° 3.2 mm	16° 4° 3.6 mm	16° 4°

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.