



# La Feuille de Chou

## Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Nous avons l'extraordinaire chance de vivre dans les Alpes. Juste magnifique.

**Non, pas juste magnifique.** Il est aussi une autre richesse que nombres de contrées nous envient : l'**EAU**.

Au détour d'un chemin, un ruisseau, une cascade... il y a de l'eau partout. Juste magnifique.

**Non, pas juste magnifique !**

L'eau est source de vie. Notre Terre, planète bleue, est en **DANGER**. Tirons la sonnette d'alarme. Une de ses richesses, l'EAU, rencontre une situation particulièrement difficile. Réagissons pour éviter le **péril bleu**.

Petite parenthèse dans cet édit : le péril bleu est aussi une fiction de Maurice Renard. Au début du siècle, il se moquait gentiment, tout autant de Conan DOYLE et de son Sherlock, que des êtres humains orgueilleux. Alors, extra...polons. Maurice Renard voyait l'humanité mise en danger à cause d'une invasion invisible d'extra-terrestres. Une enquête à la frontière de la science-fiction, de la parodie et de l'ironie. A (re)découvrir.

Depuis une centaine d'années, les connaissances des hommes ont montré que les théories développées par Maurice Renard sont complètement obsolètes. Néanmoins, j'aimerais vraiment m'arrêter quelques instants pour, ensemble, réfléchir sur le devenir de notre planète.

L'échelle est grande et nous sommes petits. N'oublions pas cependant que, seul, on va plus vite mais, ensemble, on va plus loin (proverbe africain que les permanents de Terre Solidaire utilise avec plaisir et très fréquemment). Alors, c'est avec de simples gestes, au quotidien, que nous pourrions avoir un impact pour le futur.

**Car, il est urgent de réagir.** La planète souffre.

J'aurais aimé parodier Maurice Renard. Mais, d'une part, je n'en ai pas le talent et, d'autre part, il ne s'agit nullement d'humour. Non, il est question de survie, tout simplement. Pas la nôtre, certes, mais tout simplement celle de nos petits, voire arrières petits-enfants. Et là, l'histoire prend du sens, non ?

**Le danger, c'est NOUS.** Nous et notre désinvolture à croire que tout nous est dû. L'eau coule à flot. Il suffit d'ouvrir son robinet. Elle est là. Pour reprendre le préambule de cet édit, faites une promenade en montagne, l'eau est partout. Mais, pour combien de temps encore ?

Il nous faut être vigilants, intelligents, agir pour que les générations futures héritent d'un espace de VIE. Il y a urgence. D'après une citation d'origine indienne, diffusée par Antoine de Saint-Exupéry, nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants. Soyons raisonnables, agissons.

Telle une enquête de Monsieur Holmes, il est nécessaire de repérer les indices pour aboutir à la solution.

Constats à Terre Solidaire :

- Un légume est composé de 90 % d'eau. Si le légume n'a pas d'eau, il meurt.
- Quand Terre Solidaire arrose, les habitants de Planaise voient la pression de leur robinet chuter, voire disparaître.
- Nous arrosons 50 % du temps avec l'eau de la commune, et 50 % avec l'eau d'une nappe phréatique ainsi que la récupération des eaux de pluie.

## Votre panier

Pour un panier

0.140	kg	échalotes
0.8	kg	pommes de terre
1.4	kg	épinards
1	pièce	Butternut (0.7 kg mini.)

Fruits :

1 kg de pommes, 1 kg de poires

*Pensez à laver vos légumes à l'eau du robinet, avant de les consommer.*

## La Recette de la semaine

**Crumble aux épinards et au bleu**

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g d'épinard frais  
20 cl de crème fraîche liquide  
200 g de lardons fumés  
150 g de farine  
150 g de beurre  
1 grosse pincée de Sel  
150 g de bleu d'Auvergne

Laver les épinards et les faire cuire à la vapeur 8/10 min.

Faire revenir les lardons dans une poêle.

Dans un plat verser la crème fraîche. Émietter le bleu d'Auvergne dessus et ajouter les lardons.

Égoutter les épinards et les ajouter dans le plat.

Préparer un crumble : mettre le beurre et la farine dans un mixeur. Mixer de façon à bien mélanger. Ajouter le sel en dernier. Parsemer le crumble au dessus des épinards.

Faire cuire au four à 200°C pendant 25 min environ jusqu'à ce que le crumble se colore.  
Servir bien chaud.



## Prévisions légumes semaine prochaine

Courge  
Panais  
Mâche



### Comment améliorer le système ?

- Faire un second forage pour récupérer plus d'eau ? (en cours d'étude)
- Acheter des cuves pour stocker l'eau ? (en cours d'étude)
- Nettoyer les chéneaux pour récupérer le maximum d'eau de pluie ? (en cours de réalisation)
- Créer une mare, retenue d'eau ? (en cours d'étude)
- Vérifier l'étanchéité de tous nos tuyaux (pas une mince affaire mais en cours de réalisation)

### Objectif ?

- Viser la plus grande autonomie possible en eau pour ne pas gêner Planaise et arroser autant que nécessaire les légumes.

Et si nous prenions conscience de la nécessité d'agir dans notre quotidien ?

Comment ?

Voici une petite liste de ce que nous pouvons faire. Il existe bien d'autres exemples bien sûr. J'avais uniquement l'envie de partager les recherches actuelles de Terre Solidaire, et non d'être donneuse de leçon. Je serai ridicule d'ailleurs. Par exemple, et que la honte pèse sur moi, je laisse l'eau de la douche couler lorsque je me savonne. Je m'engage à tout faire pour m'améliorer.

### Osons des gestes éco-responsables.

Etre un citoyen écoresponsable consiste à poser des gestes concrets au quotidien pour réduire à la source les substances polluantes afin de préserver nos infrastructures et les cours d'eau. Dans plusieurs cas, il suffit de changer certaines mauvaises habitudes. Essayons.

#### Toilettes, éviers et bouches d'égout ne sont pas des poubelles

Beaucoup de gens se servent des toilettes, de l'évier ou de la bouche d'égout, comme poubelle ou pour y déverser des substances polluantes. Je l'ai lu dans le journal de mon village. Et c'est un tout petit village de 200 habitants !

De tels gestes sont néfastes pour l'environnement, car la quantité supplémentaire de déchets jetée devra être traitée au centre d'épuration. De telles matières risquent aussi d'obstruer les conduites des égouts et créer de mauvaises odeurs.

Pour y remédier, chaque citoyen peut agir concrètement en posant des gestes simples, par exemple :

- Vous effectuez des travaux de peinture chez vous ? Rincez vos pinceaux dans un contenant et apportez l'eau souillée par la peinture à la déchetterie. Ce geste vous permettra d'éviter de jeter des substances toxiques dans les éviers, les toilettes ou les bouches d'égout ;
- Privilégiez l'utilisation du savon à lessive sans phosphates et les produits d'entretien ménager biodégradables pour éviter la formation d'algues dans l'eau ;
- Jetez les restes de table dans votre bac à ordures et faites du compost avec les matières organiques, 2 pratiques qui diminueront l'obstruction des canalisations par les déchets.

L'eau est notre préoccupation à Terre Solidaire. Une commission EAU a été créée en début d'année. Elle a pour vocation de chercher des solutions.

Nous vous en reparlerons dans de prochaines feuilles de chou, au fur et à mesure de l'avancement des réflexions et travaux.

En attendant, belle semaine à tout le monde.

Véronique, directrice



Elena Poirier,  
Rodrigue, Véronique  
et Alix.

### Visite du Réseau Cocagne à Terre Solidaire

Elena POIRIER, responsable formation du Réseau Cocagne, est en visite à Planaise.

3 points à l'ordre du jour :

- Financement de la formation
- Essaimage du Pôle Vignes
- Suivi de la formation en alternance d'Alix