

La feuille de chou

chou : légume familier qui égale en grosseur et en sagesse la tête d'un homme

Bio & local, c'est... l'idéal !

Pourquoi acheter bio et local ? Parce que c'est bien meilleur pour la santé, pour l'environnement (moins de pétrole, moins de transport, moins d'emballage) et pour l'économie locale : on soutient des petits producteurs qui placent la qualité avant le rendement.

À Vorey, vous les trouverez sur le marché ou au **Mag'Arzon**, face à la mairie.

C'est un modèle de société qu'il faut encourager : bio, local et zéro déchet...

Trop cher ?

Au début du XX^e siècle, les Français consacraient 65 % de leurs revenus aux achats alimentaires. Aujourd'hui... 12 %.

Pourquoi ? Parce qu'on s'est habitué à manger de la nourriture industrielle bas de gamme, sans se soucier de l'impact sur l'environnement et sur notre santé.

Le sac d'évacuation

En cas de catastrophe (nucléaire par ex.), le ministère de l'Intérieur et l'Armée préconisent d'avoir toujours chez soi un sac d'évacuation pour tenir trois jours dehors. Qu'y met-on ?

- Trousse à pharmacie
- Eau (le plus possible)
- Nourriture pour trois jours
- Couteau & ficelle
- Bougies & briquets
- Lampe de poche
- Téléphone portable chargé
- Carte d'identité
- Argent liquide
- Savon & brosse à dents
- Sac plastique
- Vêtements chauds
- Couverture de survie / duvet
- Bâche permettant de fabriquer un abri



Conseil de lecture : *Aventure & Survie*, de John Lofty Wiseman (Hachette, 2016)



LA LESSIVE DE CENDRE (par Céline)

N°4

L'aube se lève révélant de verticaux lambeaux de fumée blanche par-dessus les toits, les foyers des âtres rougissent tandis que les cendriers des poêles se gorgent de cendre.

Nous sommes entrés dans la saison des "récoltes" ! Bien sûr il vous faudra attendre le refroidissement totale de la braise avant de recueillir "votre précieuse cendre" puis la tamiser avec une passoire, un tamis ou de la tulle (cette matière première ainsi récoltée peut se conserver indéfiniment à l'abri de l'humidité). À présent, passons aux choses sérieuses : je ne connais rien de plus simple que la lessive de cendre.

Elle se prépare en seulement un jour et demi environ. Les proportions sont de **1 litre d'eau pour 150 grammes de cendre tamisée**. Vous pouvez à votre guise en préparer 3 à 5 litres suivant le volume de votre contenant. La potasse (résultat de la macération de la cendre dans l'eau) se conserve trois mois.

Réunir les ingrédients **dans un seau, remuer matin midi et soir**, pendant un jour et demi ou deux jours, puis **filtrer** le liquide couleur miel avec un linge propre dans un bidon par exemple. Votre lessive est ainsi prête à l'emploi !

Il est conseillé d'utiliser un verre à moutarde par machine, vous pouvez ajouter à votre guise dans le tambour deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude pour éliminer les mauvaises odeurs et quelques gouttes d'huile essentielle de *tea tree* (arbre à thé), lavande, etc. afin de parfumer votre linge. Pour le blanc, incorporer deux cuillères à soupe de percarbonate de soude (dans le tambour).

Ainsi vous aurez réalisé une lessive **Zéro Déchet à zéro euro** (si vous utilisez l'eau de pluie) !

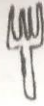
PS : concernant le Zéro Déchet, c'est maintenant officiel, les masques chirurgicaux sont lavables à 60°, alors réutilisons-les ! (économique et écologique).



Les feuilles mortes au jardin



Un excellent moyen d'améliorer son sol, c'est d'épandre à l'automne une généreuse couche de feuilles mortes (même le platane, qui a l'avantage de se dégrader lentement) qui va nourrir le sol tout l'hiver. Si vous n'en faites rien, donnez-les nous, ça nous intéresse beaucoup ! lesvertsdeterre43@gmail.com



PAR ICI LES JARDINIERS-CUISINIERS !



Vous qui mettez tant d'amour patient et de talent à faire sortir de terre toutes sortes de choses délicieuses, avec pour seule aide celle de minuscules bestioles qui, au bout du compte, font l'essentiel du boulot à votre place, vous qui levez vos verres avec tant de grâce à la santé des vers, une fois récoltés, vous souciez-vous sérieusement de tirer le meilleur parti des fruits de ce travail de fourmi ? Sans doute, mais avec maladresse des fois, enfin, je parle pour moi ! Alors, pour en tirer la quintessence, faites-vous aider : vous trouverez dans le "**Traité de cuisine Confine**" l'ami qu'il vous faut, plus de 50 véritables recettes gourmandes décrites par le menu, et pour le menu, concoctées par un gars du métier, entouré d'une bande de joyeux plaisantins éclairés aux vers luisants...

Nicole, Philippe, Jacques (*Traité de Cuisine Confine*, en vente à la Pâtisserie Guyot de Vorey-sur-Arzon)



ACACIA : le vrai du faux

Je vais vous parler rapidos de l'arbre dont l'aire de répartition est la plus étendue sur notre planète : l'*acacia*, ou plutôt, le *Robinier* de son vrai nom mais qui n'est pas du tout un acacia !

Voilà bien un drôle de coco qui n'a vraiment rien du cocotier non plus : prospérant spontanément du Ténére au Grand Nord, ce mal élevé aux airs de faussaire qui peut grimper à 30 mètres tout de même est un goujat qui s'installe derechef et sans autorisation sur le premier talus venu... de plus sous un faux nom ! *Ôte-toi de là que j'y pousse !*

Bien que son bois soit aussi un retors qui n'en fait qu'à sa guise - en séchant, il se tortille bien mieux que le vers qui ne sait l'attaquer - il faut malgré tout lui reconnaître les défauts de ses qualités : insensible aux attaques de bestioles de tous genres, ce pourri qui ne connaît pas la pourriture, ce têtù qui prit perpète le jour même de sa conception, non content de désespérer l'ébéniste, méprisant goguenard les attaques sournoises des champignons, et narguant même les outrages du temps en fait malgré tout un complice accompli et précieux plein de vergogne lorsqu'il s'agit de clayetter, de bordurer, de piqueter, bref, de fricoter avec le placide jardinier fâché avec la gente chimique et plastique et le temps qui trouve ça cool de s'écouler en écroulant : cet exilé dispense de xylo.

Au fond, ce voyou est un faux dur, un vrai gentil, cet imputrescible n'est pas un pourri, ce bois dur a le coeur tendre qui se donne presque au plus offrant.

Adoptez ce *Robin-ier Des Bois*, il vous rendra de valeureux et durables services. Mais ce faux acacia est délicat : avant de le clouer, faites-lui un joli petit trou à la *vrillette métallique*, la seule que tolère ce robuste, afin de ne point lui fendre l'âme si fissile.

Jacques

La confiture d'oignons doux de Bruno

Oignons émincés	700 g
Sucre	150 g
Beurre	75 g
Grenadine (sirop)	125 ml
Vin rouge	125 ml
Vinaigre rouge	125 ml



Progression

Suer les oignons au beurre moussieux 10 min. environ, sans coloration.

Ajouter le sucre et les trois liquides.

Porter à ébullition, couvrir, cuire doucement 1h30 jusqu'à évaporation.

Rajouter de l'eau si besoin pour obtenir une cuisson douce.

Mélanger, laisser refroidir, réserver au frais.

Suggestion : accompagne un foie gras, inséré dans une râpée de pommes de terre, pour un apéritif au coin du feu...



Vorey futé, Vorey fruité !

Une des meilleures manières (et gratuite) d'obtenir de beaux arbres fruitiers, c'est de planter... des noyaux. Si vous en voulez, demandez-nous : prune, pêche, abricot, nèfle, au choix... Ou, si vous avez du temps, rejoignez notre équipe de planteurs d'arbres !

Mail : lesvertsdeterre43@gmail.com // Tél. : 06 82 57 74 69

Ah, sinon, si vous avez des noyaux ou des boutures (vignes/ kiwi/ figuier/ etc.) à donner, ça nous intéresse pour notre pépinière...

UNE DERNIÈRE CHOSE

Retrouvez la *Feuille de Chou* à la Mairie et dans les commerces. Vous pouvez également la recevoir gratuitement dans votre boîte mail au format pdf, par simple demande à l'adresse lesvertsdeterre43@gmail.com. Les archives sont également disponibles gratuitement sur demande. Que demande le peuple ?

