

# LA FEUILLE DE CHOU!

"Même si c'était le jour du Jugement Dernier, je planterais quand même un pommier" (Martin Luther King)

N°19

## L'ACTU DES VERTS DE TERRE

Samedi 3 Juin de 9h30 à 12h, venez profiter des bons plants des Verts de Terre (on distribue notre excédent). Le jardin est situé à gauche de l'EHPAD !

## LA DÉBROUILLE VOUS ACCUEILLE

tous les dimanches matins au N°2 rue Pierre Favier (à côté du Crédit Agricole). "La Débrouille", c'est votre atelier participatif qui vous aide à réparer vos objets (vélos, luminaires, aspirateurs, etc.) ou à en créer de nouveaux (voir au verso).

Rens. : 06.82.57.74.69

## PÉTITIONNONS

Une pétition est à disposition dans les commerces de Vorey pour proposer la création d'une **ressourcerie** à côté de la déchetterie de St-Vincent, c'est-à-dire un hangar dans lequel on range les objets récupérables (vélos, etc.) plutôt qu'ils aillent se fracasser au fond des bennes. Ces objets seront mis à la disposition du public gratuitement. C'est l'avenir !

## LE DICRIM

OK, c'est la troisième fois qu'on en parle (et ce n'est pas la dernière ;-).

Le Document d'Information Communale sur les Risques Majeurs (DICRIM) recense les risques auxquels est exposée la commune de Vorey (inondation, glissement de terrain, feu, etc.) et les gestes à connaître en cas de catastrophe.

Le DICRIM de Vorey ne mentionne pas (encore) les risques de pénurie d'eau, de nourriture et d'énergie. Sur ces sujets, nous vous invitons à vous abonner gratuitement à la *Feuille de Chou* !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une batterie de SUV électrique (100 kWh) permettrait de propulser 2 Renault Zoé ou 16 Citroën Ami... ou 250 vélos électriques.

Moralité, stop aux tanks, voyageons léger !

## LA GALETTE DE FARSOUS DE BRUNO

### Ingrédients

700 g de blette (moitié vert, moitié côtes)  
7 œufs  
Ail dégermé haché  
Persil plat concassé  
280 g de mie de pain sec trempée dans de la crème  
Sel, poivre du moulin

### Préparation

1 – Vert et côtes (épluchées) cuits séparément à l'anglaise  
Vert rapidement refroidi après cuisson (le plonger dans l'eau froide), égoutter  
Côtes cuites, gardées croquantes, égouttées, laisser refroidir  
Exprimer l'eau du vert et des côtes  
Concasser grossièrement vert et côtes, bien mélanger  
Mettre dans un saladier

2 – Mixer la mie de pain et la crème, rajouter les œufs battus petit à petit

3 – Verser 2 dans 3, mélanger à l'aide d'un fouet, ajouter persil et ail. Vérifier l'assaisonnement.

4 – Cuisiner : dans une poêle antiadhésive avec huile d'arachide les deux faces de la future galette. On aura déposé une "bonne" cuillère à soupe et plus d'appareil, à sa convenance, dans un cercle.

Peut être servi avec un apéritif, en accompagnement de viande, agneau par exemple... pour un pique-nique en gros diamètre.

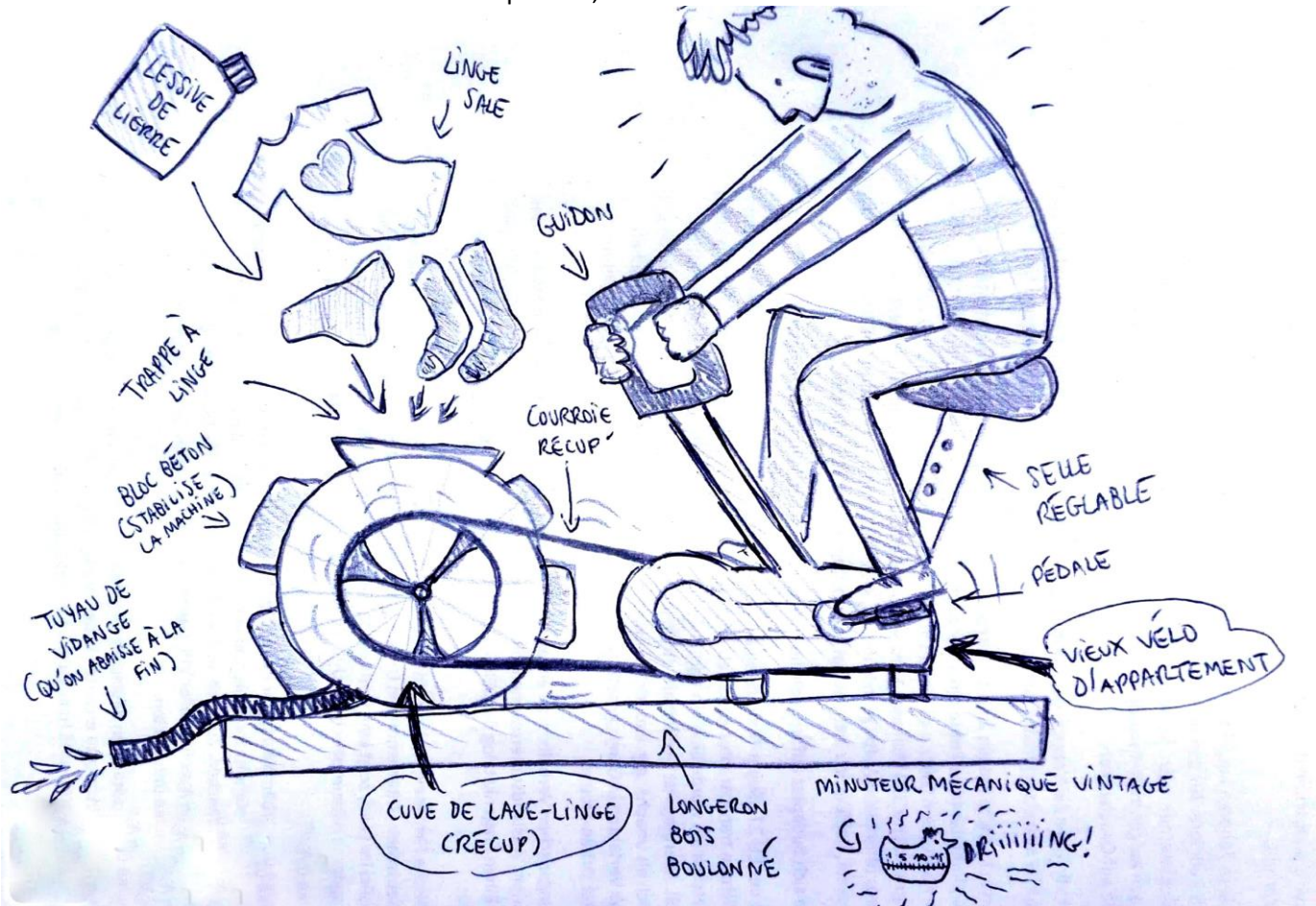
## LA BROUETTE CHINOISE

Désolé les amis, rien à voir avec le Kama Sutra. La brouette chinoise, c'est une des plus merveilleuses inventions de l'humanité, qui existe depuis la nuit des temps. Contrairement à la brouette occidentale, la roue est maousse et tout le poids repose sur l'essieu. Résultat, moyennant un bon entraînement, elle permet de déplacer jusqu'à 300 kilos sans moteur. Elle est encore en usage dans plusieurs pays d'Afrique et d'Asie. Le génie humain à son meilleur.



# LE LAVE-LINGE À PÉDALES DE JB

Tout le monde le sait : nous allons vers un monde de pénuries. De plus en plus de gens s'y préparent, et c'est une bonne nouvelle, d'autant qu'on a encore les moyens de se préparer. Imaginez une panne de jus qui s'éternise. Comment fait-on la lessive si l'on n'a pas de groupe électrogène ou une bonne installation solaire ? On peut aller à la rivière (mais elle est répugnante, puisque plus rien n'est sacré) ou laver à la main dans des bassines (mais c'est peu pratique et... lessivant). Une solution simple et gratuite, c'est le lave-linge à pédales. Il en existe mille et une déclinaisons en fonction du matériel disponible, en voici une :



## Le fonctionnement :

- on place le linge, l'eau chaude et la lessive dans le tambour
- on pédale en douceur 20 minutes
- on abaisse le tuyau pour vidanger (prévoir une évacuation)
- on redresse le tuyau et on verse l'eau de rinçage dans le tambour
- on pédale en douceur 10 minutes
- on abaisse le tuyau pour vidanger (on procède à un 2<sup>e</sup> rinçage si nécessaire)
- essorage : on pédale hardiment pendant 10 minutes en laissant le tuyau par terre

## Les avantages :

- 100 % gratuit (100 % récup')
- amusant à fabriquer et à utiliser (les enfants adorent)
- durable (et réparable par l'utilisateur)
- autonome (la source d'énergie... c'est vous)
- peut servir de chauffage d'appoint en hiver ;-)
- une petite heure de sport par semaine (le médecin vous félicitera)

**Moralité :** Ne jetez pas vos vieux vélos d'appartement et vos machines à laver HS. Donnez-les à un bricoleur qui se fera une joie de les transformer. Ou à "La Débrouille" (2 rue Pierre Favier à Vorey, ouvert le dimanche matin). De manière générale, ne jetez RIEN qui puisse resservir à quelqu'un. (Rens. : Jean-Baptiste Bor 06.82.57.74.69)

Visible en vidéo sur le site de La Commère 43 !

Dans un prochain numéro, découvrez le moulin à farine à pédales !