

LA FEUILLE DE CHOU!

N°20

SE LAVER LES CHEVEUX SANS EAU

(par Céline)

Le shampoing sec fait son retour, il est bon de se le rappeler ! Saupoudrons-le à nouveau sur nos têtes afin d'espacer les lavages car il absorbe le sébum en donnant du volume à notre chevelure. Pour la petite histoire, ma grand-mère se lavait les cheveux à l'eau de pluie, qu'elle trouvait plus douce que l'eau « du robinet ».

Pour ma part j'alterne quelques recettes : le *ghassoul* ou *rhassoul* a ma préférence, c'est une argile naturellement teintée (marron clair) à appliquer sur les racines avec un gros pinceau, attendre une ou deux minutes et brosser.

Vous utiliserez tout aussi bien du talc, parfumé avec quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix, mais aussi la maïzena mélangée à du cacao, pour la couleur, et à de la cannelle moulue, pour son parfum délicieux. Bel été à tous !

CORNEGIDOUILLE !

Cornegidouille (n. f.) : interjection marquant la stupéfaction, le dépit ou la contrariété.

Exemple : « *Cornegidouille ! Dans le N°19, dans la recette de la Galette de Farsous de Bruno, il fallait lire "verser 1 dans 2" et non "2 dans 3".* »

LA TRANCHÉE DE NOYAUX

Au jardin, creusez des petites tranchées dans lesquelles vous enfouirez moult trognons de pommes, de poires, de coings, de nèfles et des noyaux de pêches, d'abricots, de cerises... (pensez à mettre des petits écriteaux).

Au printemps, de petits arbres pousseront, que vous pourrez greffer (pomme, poire, coing, abricot, cerise) ou que vous laisserez grandir (pêche, nèfle) pour ensuite les implanter au verger, ou les offrir (au hasard au projet "Vorey Fruité" ;-)

LE SAVIEZ-VOUS ?

En voiture (électrique ou pas), 90 % de l'énergie sert à déplacer le véhicule.

À vélo, 90 % de l'énergie sert à déplacer le bonhomme !

CONSEIL DE LECTURE

De plus en plus de communes sont à sec en été et les hydrologues annoncent des sécheresses bibliques dans les années à venir. Comment se préparer à des pénuries d'eau à Vorey ?

"*L'eau, manuel pratique*" est une vraie bible de terrain qui vous apprendra à collecter, gérer, transporter, stocker, filtrer et purifier l'eau.

N'attendons pas qu'il n'y ait plus une goutte au robinet, préparons-nous sans tarder.

Titre : *L'eau, manuel pratique*

Auteur : Mouton Résilient

Prix : 26 € neuf (privilégier l'occasion)

Consultable à la médiathèque ou disponible sur Internet, via *La librairie permaculturelle* ou *La librairie du collectionneur*.

PS : relire aussi la *Feuille de Chou* N°14 (diviser sa conso d'eau par 2, astuces anti-canicule etc.)

L'ACTU DE « LA DÉBROUILLE »

À ce jour, la **Débrouille** vous a déjà aidés à réparer : une centrale vapeur, un chargeur de téléphone, deux tondeuses, un mixeur plongeant, une lampe-torche à dynamo, un ventilateur oscillant, un clavier électronique, une horloge ancienne, un soufflant d'appoint, un BMX, des VTT, et j'en oublie !

La **Débrouille** est ouverte le dimanche matin, au 2 rue Pierre Favier.

Le principe en est simple : on répare *avec vous* votre objet/appareil HS.

Ne soyons pas des consommateurs *passifs*, soyons des citoyens *actifs*.

LE CHUTNEY DE TOMATE VERTE DE BRUNO

1 kg de tomate verte
50 g de gingembre frais
3 cuil. à soupe de raisin de Smyre
2 cuil. à soupe rases de sucre

1 piment de Cayenne
1 cuil. à soupe de graine de cumin
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel

- 1) Tomates rincées, essuyées, hachées grossièrement, peler le gingembre et le râper grille fine
- 2) Faire chauffer l'huile dans un sautoir, ajouter les tomates, le gingembre, les raisins, le sucre et le sel. Mélanger, laisser cuire 15' en remuant souvent.
- 3) Faire griller 30" dans une poêle : le piment émietté et graines de cumin.
- 4) Lorsque la préparation à la tomate est cuite, ajouter le piment et graines de cumin.

Mélanger, laisser refroidir, réserver au frais. Bon appétit !

200 000

C'est le nombre de **kilomètres** parcourus en moyenne par la somme des articles contenus dans un chariot de supermarché en France. La quasi-totalité des produits vendus en grandes surfaces sont en effet des produits industriels transformés qui font des milliers de kilomètres (essentiellement en camions) avant d'arriver dans les rayons.

À titre de comparaison, une cagette de légumes achetée aux maraîchers du coin aura parcouru en moyenne... **5 km**.

DEUX APPLIS "NATURE"

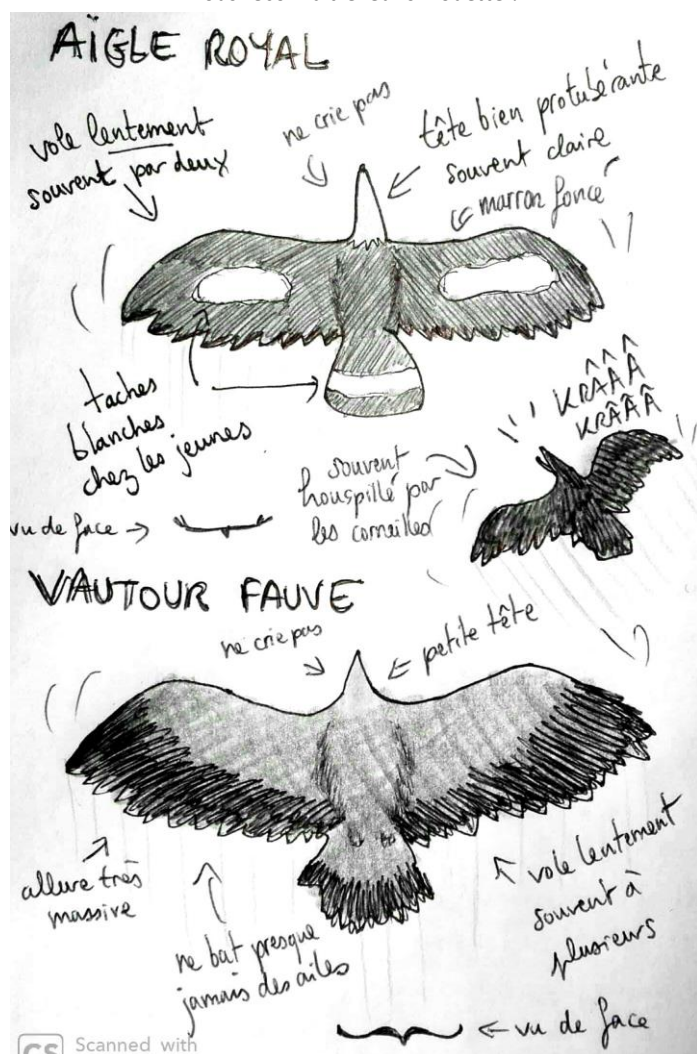
L'application « **PLANTNET** » vous aide à reconnaître les plantes. Prenez la plante en photo et l'appli l'identifie immédiatement. Une application pratique et ludique pour apprendre à connaître la flore qui nous entoure.

L'application « **BIRDNET** » vous aide à reconnaître les chants d'oiseaux. Enregistrez un oiseau qui chante à côté de vous et l'appli vous dit immédiatement de qui il s'agit. Une application pratique et ludique pour apprendre à (re)connaître nos petits voisins les gazouilloux...

"La connaissance des choses périt par l'ignorance du nom." (Victor Hugo)

DANS LE CIEL DE VOREY

Les courants d'air chaud favorisent l'apparition dans le ciel de Vorey de grands rapaces qui aiment planer sur de longues distances, comme le **vautour fauve** ou l'**aigle royal**, venus du sud du Massif Central. Savez-vous reconnaître leur silhouette ?



QUELLE BICYCLETTE POUR PAULETTE ?

Pour ses trajets du quotidien, Paulette privilégiera un vélo ancien. Pourquoi ? Parce qu'il sera bien moins cher (souvent gratuit, même !), et beaucoup plus facile à entretenir et à réparer (cadre en acier, pièces moins complexes, plus solides, faciles à trouver, et aussi à remplacer).

La Débrouille sauve des vieux biclous de la destruction et les retape. Passez donc nous voir, le dimanche matin, au 2 rue Pierre Favier, à Vorey.

UN APÉRO ZÉRO DÉCHET

Un apéro qui ne bousille pas la planète, c'est possible ? Oui ! Quelques idées (parmi d'autres) ici :

- Canapés au pesto d'ail des ours (au Mag'Arzon)
- Beignets de consoude (voir recette ci-dessous)
- Pickles de courgettes du jardin (Feuille de Chou N°8)
- Petits cubes de fromage aux artisous
- Terrine locale, saucisson local en rondelles, etc.
- Samojero de concombre (Feuille de Chou N°14)
- Cubes de courgettes crues, carottes en bâtonnets...
- Œufs durs du poulailler & mayonnaise maison

Pour les boissons, privilégier le bio & local (emballage verre)

Les avantages ?

Vous faites marcher les petits producteurs locaux, vous surprenez vos amis avec de nouvelles saveurs délicieuses (pickles, ail des ours, samojero, consoude...), c'est moins cher que la boustifaille industrielle du supermarché, c'est "zéro déchet" et, cerise sur l'apéro, c'est bien meilleur pour la santé.

Agissons concrètement pour la planète de nos enfants

BEIGNETS DE CONSOUDE

Prélevez des feuilles de taille moyenne. Rincez. Préparez une pâte farine + eau. Trempez-y les feuilles. Faites frire dans de l'huile bien chaude. Saupoudrez un petit peu de sel. Égouttez.

Servez tel quel ou avec une sauce blanche. Goût iodé délicieux.

La consoude se reconnaît aisément et pousse en abondance sur les bords de Loire. Comme toutes les plantes sauvages, on n'en abusera pas (à l'apéro, c'est parfait).