

LA FEUILLE DE CHOU!

N°23

« Si t'as froid, va couper du bois » (proverbe altiligérien)

UN SAVON À TOUT FAIRE

Avec le savon de Marseille (le vrai, pas le chintok du supermarché, hein), vous pouvez entre autres :

- Faire la vaisselle
- Faire la lessive (râpé)
- Vous laver le corps
- Vous laver les cheveux
- Vous raser la barbe
- Vous laver les dents (si si)
- Briquer la maison
- Graisser vos joints de portières en hiver pour éviter qu'ils ne collent sous l'effet du gel ;-)

>> Les avantages du savon de Marseille :

- Hyper-économique (très longue durée)
- Moins polluant que les autres
- Ne se périmé jamais
- Facile à stocker (empilé)
- Zéro Déchet bien sûr (zéro emballage)

INCREVABLE COCOTTE

S'il est un objet increvable entre tous, c'est bien la cocotte en fonte. Certaines ont près d'un siècle (la cocotte Le Creuset est inventée en 1925). Les cuisiniers ne tarissent pas d'éloges à son sujet. Elle est souvent gratuite (regardez dans le grenier ou demandez autour de vous).

La cocotte en fonte revient à la mode, mais **gare aux contrefaçons**. Les modèles en « fonte d'aluminium » (en réalité, un simple alliage d'aluminiums) sont plus légers et moins onéreux neufs (car fabriqués en Chine) mais n'offrent pas la même qualité de cuisson, dixit les grands chefs. En plus, rien ne dit qu'ils durent aussi longtemps que la bonne vieille cocotte à toute épreuve de mamie...

RÉSOLUTIONS 2024 : 1 mois d'essai Zéro Déchet ! (Céline)

Au choix :

- Je me passe d'essuie-tout jetable et le remplace par des **lavettes tissu**, serviettes de table, chiffons, torchons...
- **Exit le papier alu**, le film étirable et le papier sulfurisé, bienvenue aux boîtes en verre (ou inox) avec couvercle, ou une simple assiette retournée sur le plat dans le frigo, ou encore des « wraps » (tissus enduits de cire d'abeille). Je peux aussi beurrer et fariner mes moules avant cuisson.
- Je lave la **vaisselle au savon de Marseille** (voir ci-dessus à gauche) placé sur l'évier dans un porte-savon.
- J'achète ma **lessive en vrac**, le savon noir, le bicarbonate, le vinaigre blanc, etc.
- Côté salle de bains : je teste le **savon solide** pour les mains, la douche et les cheveux (il existe sûrement le parfum et le type de savon qui vous conviennent), sans oublier le **dentifrice solide** !

Ici, à Vorey, nous avons la chance de pouvoir trouver chez nos commerçants tous ces produits Zéro Déchet : au Mag'Arzon (lentilles, pâtes, etc.), à la quincaillerie Eureka ainsi qu'à la pharmacie Portal. Les courses alimentaires en vrac ne sont pas en rade dans notre village, achetez avec vos contenants (bocaux, boîtes, sachets papiers...) votre viande à la boucherie (voir au dos), vos fromages à la petite épicerie, vos pâtisseries et chocolats dans une de nos 3 boulangeries/pâtisseries. Sans oublier le marché dominical (beurre à la coupe, etc.).

Essayez un mois et faites-moi un retour d'expérience. Si vous avez besoin d'un coaching personnalisé gratuit ou en cas de questions, appelez **Céline au 06.60.29.58.66**

LA VIANDE ZÉRO DÉCHET

Un des meilleurs moyens d'agir pour préserver ce petit pois qui nous sert de planète, c'est de passer au **Zéro Déchet** (voir recto), qui permet de réduire sa poubelle de 90 %. Zoom sur la viande. Même un benêt peut y arriver : il suffit d'arriver chez le boucher avec votre boîte (verre, inox, etc.). Le boucher fait la tare de votre boîte et met le produit dedans directement, sans le papier (le papier alimentaire ne se recycle pas). Arrivé chez vous, vous mettez la boîte au frigo. Les os nourriront les animaux. Simple comme bonjour !



CHOU ROUGE BRAISÉ À L'ANCIENNE

(par Bruno)

Ingrédients

1,5kg de choux rouge sans trognon et grosses côtes , coupé en fines lanières
8 c.à s. de gelée de groseille
5 c.à s d'eau
2 c.à s. de vin
1 c.à s. de sucre en poudre
3 pommes acides épluchées , vidées , coupées en tranches
60g de poitrine fumée en dés
sel
½ c à café de graines de carvi

Progression

Placer tous les ingrédients sauf le chou dans une cocotte, mélanger et porter à ébullition.

Ajouter le chou, couvrir et faire braiser à feu doux ou au four pendant une heure environ , rajouter de l'eau si besoin , jusqu'à ce que le chou soit cuit

240 000

C'est le nombre de particules de plastique que vous ingurgitez, par litre, quand vous buvez de l'eau en bouteille, selon une étude américaine*.

Une solution c'est de s'équiper d'un filtre à gravité* dont les cartouches durent 10 ans. Ça revient beaucoup moins cher que l'eau en bouteille, et c'est Zéro Déchet (alors que les bouteilles se recyclent très très mal).

* demandez-nous la référence

A.G. DES VERTS DE TERRE

L'assemblée générale des Verts de Terre aura lieu le vendredi 26 janvier 2024 à 19h à la Marmotte. Rens. : 06.82.57.74.69

LA PINCE À LINGE EN NOISETIER

Prenez une branche de noisetier. Coupez-en un tronçon. Fendez-le sur un tiers de sa longueur. Écartez un peu. Votre pince à linge est prête ;-) C'est gratuit, c'est Zéro Déchet.

LA FEUILLE DE CHOU CÔTÉ WEB

Retrouvez les articles de votre canard préféré sur son site Web dédié, conçu et administré par Stéphane Démoulin, développeur Web.

lafeuilledechou.enemlavez.fr

LA CITATION DU JOUR

« Le premier supermarché a été construit aux États-Unis en 1946. Il n'y a pas très très longtemps, donc. Avant ça, où était la nourriture ? Mes chers amis, la nourriture était dans les maisons, dans les jardins, dans les forêts et dans les prés voisins. Elle était à proximité des cuisines, à proximité des tables. Elle était dans nos placards, dans nos caves, dans nos arrières-cours... »

Joël Salatin, extrait du livre *Les gars, ceci n'est pas normal : les conseils d'un fermier pour des poules plus heureuses, des gens plus sains, et un monde meilleur* (2011)