

# LA FEUILLE DE CHOU!

- La gazette des "Verts de Terre" de Vorey -

N°8

## Le clafoutis aux choux de Bruxelles de Bruno

### Ingrédients (pour 4 personnes)

400 g de choux de bruxelles  
20 g de beurre fondu  
50 g de chapelure  
3 œufs  
10 g de farine  
25 cl de lait  
25 cl de crème  
herbes fraîches (*persil plat, ciboulette, cerfeuil...*)  
150 g de fromage aux artisous (*fromage au lait de vache local*) coupé en dés,  
sel, poivre

>> Four préchauffé à 180°

### Préparation

Beurrer un plat à gratin, puis saupoudrer de chapelure

Nettoyer et couper en deux les choux **crus**, les déposer au fond du plat

Mettre les dés de fromage

Verser sur la farine lentement, le mélange, crème, lait, œufs et herbes fraîches, puis assaisonner

Éviter les grumeaux en mélangeant

Faire cuire 30 à 40 minutes

Servir chaud.

## Trop de courgettes cette année dans vos jardins ?

Vous en avez assez de la ratatouille, de la compotée de courgette, des tians, crumbles, et autres gâteaux courgette/chocolats ...

### Alors le moment est venu des **PICKLES DE COURGETTES AU CURRY** de Céline !

Facile et rapide, cette recette est validée par le prestigieux "Sophie Yoga's Club de Vorey"  
Se conserve et se grignote tout l'hiver, en entrée ou à l'apéro !

Il vous faudra pour 3 KG de courgettes :

- 600 ml de vinaigre de cidre
- 600 ml d'eau
- 450 g de sucre
- 4 c à c de curry en poudre
- 2 c à c de poivre en grain
- + à votre convenance vos épices préférées...

Faire bouillir votre sirop : eau + vinaigre + sucre + épices  
Découper les courgettes en dés (épluchées, épépinées ou non), puis les plonger dans le sirop 3 min pas plus ! pour garder le croquant. Verser les courgettes dans vos bocaux préalablement stérilisés (à l'eau bouillante ou au four à 100° durant 10 min). Recouvrir complètement vos courgettes de sirop bouillant. Retourner vos bocaux jusqu'à complet refroidissement. *A conserver dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.*

Puis un peu de patience avant la dégustation, elles n'en seront que meilleures :)

## CONNAISSEZ-VOUS LE DICRIM ?

Le *Document d'Information Communal sur les Risques Majeurs (DICRIM)* recense les risques auxquels est exposé le village et les bons gestes à connaître : inondation / feu de forêt / coulée de boue / radon / etc. Demandez le **DICRIM** à la mairie. Un homme averti en vaut deux !

## Le sAviEz-voUs ?

Pour rentabiliser un ordinateur (c'est-à-dire les matières premières nécessaires à sa fabrication), il faudrait l'utiliser pendant **50 ans**. Achetons moins d'électronique !

## L'EMPREINTE CARBONE

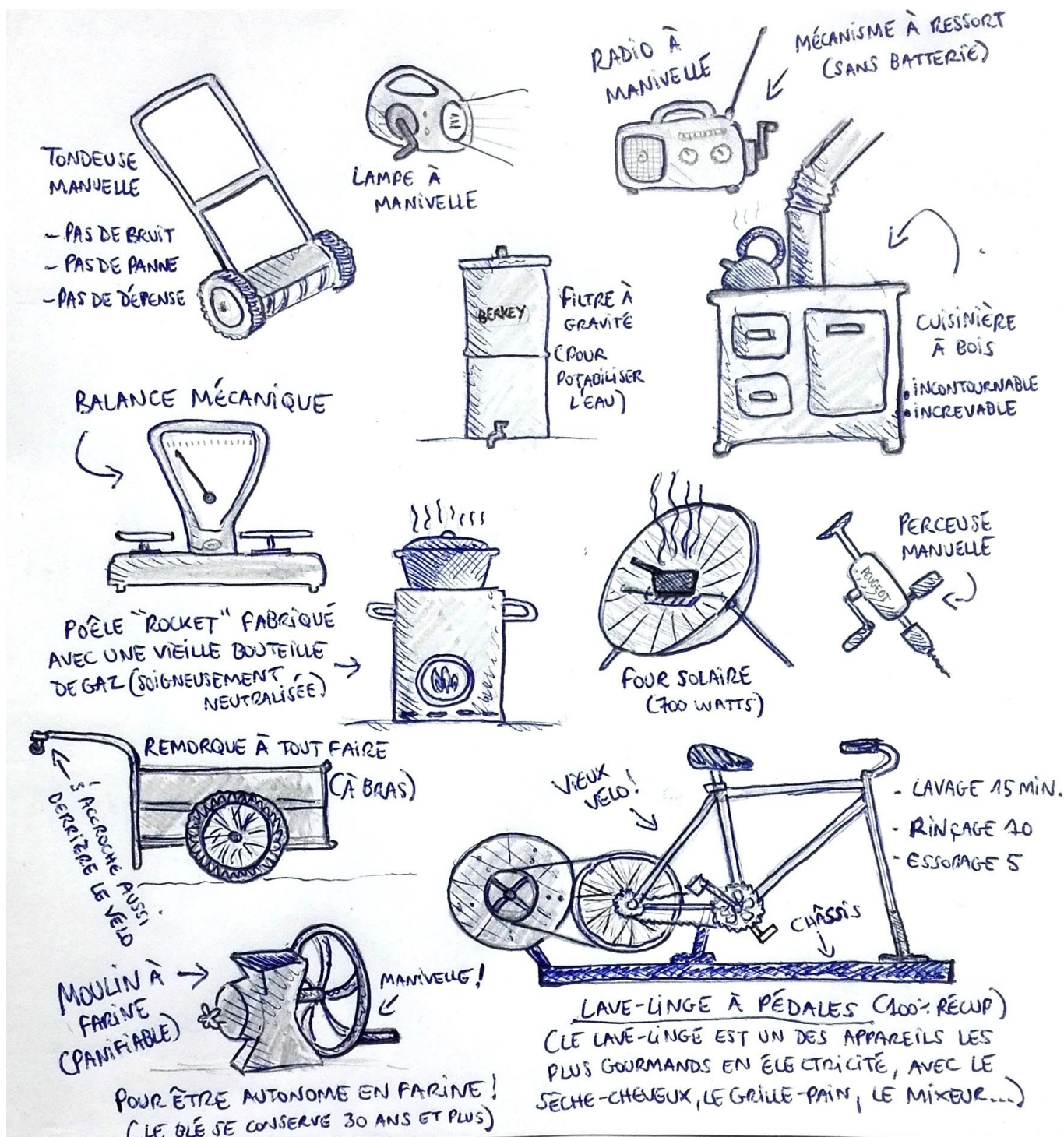
L'**empreinte carbone**, c'est la quantité de CO2 émis par notre mode de vie, soit une dizaine de tonnes par an et par Français. Pour que le climat reste supportable pour nos enfants, nous devons la diviser au minimum **par trois**. Quelques pistes :

- Manger le plus local possible (fuir les grandes surfaces + faire un jardin)
- Réduire la viande et le poisson (une fois par semaine, grand max)
- Réduire ses déplacements en voiture (dans Vorey, c'est possible !)
- Acheter beaucoup moins de vêtements et d'objets importés
- Réduire le plastique sous toutes ses formes (tout en vrac !)
- Réduire le *streaming* (la vidéo pollue énormément)
- Passer au "Zéro Déchet" (et réduire ainsi sa poubelle de 90 %)
- Privilégier toujours *l'occasion* pour ses achats
- Chauffer moins (mieux isoler sa maison/ mettre des pulls)
- Choisir une banque éthique pour son épargne (exemple : la Nef)
- Passer au *low-tech* (outils sans pétrole et électricité, voir au verso)

Calculez votre empreinte carbone individuelle sur le site [nosgestesclimat.fr](http://nosgestesclimat.fr)

# SANS PÉTROLE, SANS ÉLECTRICITÉ

En un siècle, le pétrole et l'électricité ont fait disparaître la quasi-totalité des savoir-faire et des outils de nos aïeux. Or, pour alléger son empreinte carbone (ou en cas de coup dur), il est bon d'avoir chez soi des **outils low-tech** qui, contrairement aux appareils *high-tech*, n'ont besoin ni de pétrole, ni d'électricité pour fonctionner – et qui sont réparables ! En voici quelques-uns à titre d'exemple.



INSCRIVEZ-VOUS au projet "VOREY FRUITÉ". Plantons des arbres ensemble ! Contact : 06 60 29 58 66 / lesvertsdeterre43@gmail.com

Pour notre pépinière, nous recherchons : des noyaux bios (prune, pêche de vigne, nêfle, abricot), des boutures (bouts de branche de figuier, kiwi, vigne), des très jeunes arbres (noyer, châtaignier, noisetier, cognassier, etc.). Merci d'avance de votre participation !