



## TERRE'Association Panier Ysieux

### NOUVELLES DE L'APY

#### **Faites un tour sur notre nouveau site!**

On attend vos commentaires et avis!  
Un GRAND merci à Alain B. pour la  
conception graphique  
[www.associationdespaniersdelysieux.fr](http://www.associationdespaniersdelysieux.fr)

#### **La 100ième!**

Le jeudi 08 mai sera la 100ième distribution de l'APY, ce qui, à quelques semaines près, coïncide également avec les 2 ans de l'association. Nous proposons de « marquer le coup » en prévoyant le jeudi 08 mai pour la distribution quelques boissons et gâteaux (sucrés ou salés mais faits maison) et en invitant tous nos producteurs partenaires (avec leurs conjointes, actrices de l'ombre!). Qu'en dites-vous?  
Rappel : le 01/05 et le 08/05 les distributions se dérouleront chez Bernard.

**L'AG du réseau AMAP**, Jean-Claude H., l'un de nos deux référents réseau IdF nous y a représenté. Les discussions sont toujours aussi compliquées en particulier lorsqu'il s'agit de prendre des décisions et d'agir. Une difficulté majeure du réseau est la faible participation de ses adhérents (aux groupes de travail). A noter, la fête des AMAP d'IdF prévue le 24 mai 2008. Pour en savoir plus <http://amap-idf.org/>, nous tenons également à votre disposition les documents d'AG.

#### **Promotion du concept et essaimage, quel programme en 2008?**

En 2007 nous avons participé à la fête de la ville et à la journée de l'environnement de Fosses ainsi qu'aux terrasses d'été. En 2008 nous pourrions ouvrir notre horizon en participant à une manifestation en dehors de Fosses, tout en maintenant une participation à la journée de l'environnement de Fosses (si cette dernière ne devait pas être organisée alors nous participerions à la fête de la ville de Fosses) et à un jeudi des terrasses d'été. **Connaissez-vous une manifestation non fossatusienne prévue en 2008 à laquelle nous pourrions participer?**



## NOUVELLES DES EXPLOITATIONS

### **Voici les dernières astuces de saison de Jean-Michel, de Bernard et de Didier**

Ne pas oublier de nettoyer les fraisiers en ôtant les feuilles abîmées, bien les préparer pour la nouvelle saison

Pour les framboisiers remontants : ne pas hésiter à les couper très bas, (voire au raz du sol)

Pour les framboisiers (fruits uniquement au mois de juillet) enlever toutes les branches mortes et les couper à 1m50 environ,

Pour les cassis, enlever toutes les branches mortes

Pour les arbres fruitiers, type cerisiers ou pruniers sur lesquels ils resteraient des fruits desséchés restés sur l'arbre ou des feuilles non tombées, surtout les ôter et les jeter (ne pas mettre au compost)

### **L'atelier taille d'arbre du samedi 23 février**

Bernard nous a fait une démonstration très intéressante de taille de fruitiers, il nous a prodigué beaucoup de conseils sur la taille, comment reconnaître les bourgeons « bois » et les bourgeons « fruits », la meilleure période de la taille, l'entretien à faire ou ne pas faire, les maladies, le choix des fruitiers dans notre région... le tout avec beaucoup de patience et de gentillesse (texte et photos de Dominique B-D)



## NOUVELLES DU MONDE



**Journée Mondiale de l'Environnement le 05 juin 2008 : stimuler les économies à faible consommation de carbone**

La Nouvelle-Zélande, un des premiers pays à s'engager pour un futur sans carbone, sera l'hôte principal des manifestations de la Journée mondiale de l'environnement 2008.

Le défi du changement climatique et les menaces pour les régions polaires ont été mis

en lumière en Norvège lors de la Journée mondiale de l'environnement 2007. Les commémorations de 2008 en Nouvelle-Zélande seront axées sur les solutions et les opportunités pour les pays, les industries et les communautés de modifier les comportements en vue de parvenir à des économies et styles de vie à faible carbone. Les mesures incluent une plus grande rationalité énergétique dans les bâtiments et les appareils électriques, y compris les ampoules, jusqu'à un changement vers des formes plus propres et renouvelables de production énergétique et de systèmes de transport. L'accent sera également mis sur le rôle des forêts pour contrer l'augmentation des gaz à effet de serre. Environ 20 pour cent d'émissions de gaz contribuant au changement climatique sont globalement un résultat du déboisement. La Nouvelle-Zélande, où la sylviculture est une industrie importante et la conservation des forêts une grande priorité, projette de saisir l'opportunité de cette journée mondiale de l'environnement 2008 pour mettre en évidence le rôle que les technologies et la gestion des forêts peuvent jouer dans la réalisation des objectifs climatiques domestiques et internationaux. La journée mondiale de l'environnement a été établie par l'Assemblée générale de l'ONU en 1972 pour marquer l'ouverture de la conférence de Stockholm sur l'environnement humain. Une autre résolution, adoptée par l'Assemblée générale le même jour, a mené à la création du PNUE (programme des Nations Unies pour l'environnement).

Cette journée est commémorée le 5 juin de l'année dans une ville différente chaque année. Elle est un des principaux véhicules par lesquels les Nations Unies stimulent la conscience mondiale sur l'environnement et renforce l'attention et l'action politiques. L'ordre du jour est de donner un visage humain aux problèmes environnementaux ; amener les peuples à devenir les agents actifs du développement durable et équitable ; promouvoir la compréhension du fait que les communautés sont incontournables dans les changements d'attitudes en ce qui concerne les problèmes environnementaux ; et défendre le partenariat qui assurera à toutes les nations et les peuples d'apprécier un futur plus sûr et plus prospère. La journée mondiale de l'environnement est également un événement populaire avec des activités colorées telles que des rassemblements de rue, des défilés de bicyclettes, des concerts écologistes, des concours d'affiche et de rédaction dans les écoles, des plantations d'arbres, aussi bien que des campagnes de recyclages et de nettoyage. En ce jour particulier, les chefs d'Etat, les premiers ministres et les ministres de l'environnement fournissent des rapports et s'engagent à protéger la terre. Des engagements qui mènent à l'établissement des structures gouvernementales permanentes ayant affaire avec la gestion environnementale sont faits. C'est également l'occasion de signer ou ratifier des conventions environnementales internationales.

Une souffle d'espoir...

### **Quelques astuces pour aider la planète à notre échelle**

## **Chaque geste compte, à commencer par le vôtre !**

### **J'utilise l'eau du robinet**

Il faut toujours penser à couper le robinet rapidement, sachant que ce sont 12 litres qui s'écoulent à la minute. Etre attentif permet d'économiser des quantités énormes d'eau. Dans cet esprit, lorsque l'on se brosse les dents, il est préférable de se rincer avec un verre à dents (10 000 litres d'eau gaspillés par an). Pour contrôler le débit des robinets : il existe aujourd'hui des dispositifs simples, à poser sur les robinets ou les flexibles de douche, qui limitent sensiblement la consommation, tout en conservant la même efficacité d'utilisation.

### **Je modère la température des pièces**

Il est courant d'arriver au bureau et de constater que telle pièce est surchauffée et telle autre glaciale. 19°C suffit amplement. Si chacun prend la peine de se sentir

responsable, beaucoup d'énergie peut être économisée. En effet, le chauffage représente une part très importante de la consommation énergétique en France, et est donc fortement émetteur de CO<sub>2</sub>, contribuant au changement climatique. Un degré de moins, c'est peut-être un pull en plus, mais cela représente 7% de consommation en moins!

Par ailleurs, baisser le chauffage lorsque l'on sort quelques heures doit devenir une évidence.

**Vous avez plus de pouvoir que vous ne le pensiez !**

## QUELQUES RECETTES

### **Le topinambour**

Le topinambour est un tubercule de couleur rosée ou jaune pâle, il possède une forme ovoïde un peu irrégulière. Peu consommé aujourd'hui, il évoque encore pour certains le souvenir des années de disette de la dernière guerre. Pourtant, ses amateurs apprécient sa saveur, proche de celle de l'artichaut.

Avec un apport de 31 kcalories aux 100g (soit 46 kcalories pour une portion de 150g), le topinambour fait partie des légumes modérément énergétiques. Dans le cadre d'une alimentation qu'on souhaite "légère en calories", il peut remplacer avantageusement, de ce point de vue, un plat de pommes de terre (85 kcalories aux 100g). C'est un aliment riche en fibres.

**Une façon simple de les déguster** : cuit à la vapeur avec la peau, juste refroidi avec un peu de mayonnaise, c'est délicieux!

### **Topinambours braisés aux petits lardons**

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| - 250 g de lard maigre coupé en lardons | - 30 g de beurre                    |
| - 1 kg de topinambours                  | - 10 cl de vin blanc                |
| - 2 gros oignons                        | - 1 feuille de laurier              |
| - 2 carottes                            | - 1 brin de thym                    |
| - 2 échalotes                           | - 1 pincée de noix de muscade râpée |
| - 2 gousses d'ail                       | - sel et poivre                     |

**Préparation :**

Faites chauffer une casserole d'eau. Plongez les lardons pendant 1mn dans l'eau bouillante, égouttez-les et passez-les sous un filet d'eau froide. Epongez-les sur un linge propre. Epluchez et émincez finement 2 gros oignons et 2 échalotes. Pelez et lavez 2 carottes, découpez-les en petits dés. Epluchez et écrasez 2 gousses d'ail. Pelez avec un petit couteau bien aiguisé, les topinambours, lavez-les avec soin et coupez-les en deux ou trois selon grosseur. Dans une cocotte, faites doucement rissoler les lardons dans 30g de beurre (ou de l'huile). Quand ils sont dorés, retirez-les et mettez-les en attente sur une assiette. A la place, mettez les oignons, les échalotes, l'ail, les carottes, 1 feuille de laurier, et le brin de thym. Laissez étuver doucement pendant 5mn. Ajoutez alors les topinambours, 1 pincée de noix muscade en poudre, du poivre et un peu de sel. Remettez les lardons et arrosez de 10cl de vin blanc sec. Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 35mn. Servir bien chaud.

Rédaction : Anne C., Sylvia D. et Véronique L.

Terre'APY n°4, bulletin d'information s'appuyant sur les contributions de toutes les bonnes volontés!

**Association des Paniers de l'Ysieux**

Courriel : [associationdespaniersdelysieux@yahoo.fr](mailto:associationdespaniersdelysieux@yahoo.fr) / web : [www.associationdespaniersdelysieux.fr](http://www.associationdespaniersdelysieux.fr)

Centre social AGORA - serv. Associatif - av. du Mesnil - 95470 Fosses