



## *TERRE'Association Panier Ysieux*

### NOUVELLES DE L'APY

#### 1ère fête des AMAP IdF.

samedi 24 mai 2008 de 14h à 22h,

Centre Culturel La CleF - 21 rue de la Clef - PARIS 5ème.

14-15h : Accueil en musique avec Guyom Touseul, chanteur loufoque, engagé et poétique.

15-18h : Table ronde animée par Ruth Stegassy (productrice de l'émission Terre à terre (France Culture)) puis débat.

Quel est l'avenir de cette démarche écologique, économique et solidaire? Quelles sont les questions sociales que pose ce mouvement en Ile de France : lien social, accès au foncier, place de l'agriculture biologique dans la région?

20-22h : Projection du film HOMO AMAPIENS et débat avec la réalisatrice, Bénédicte Mourgues.

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

Le calendrier des manifestations se précise...et les échéances approchent!

A Fosses, il n'y aura pas de journée de l'environnement, nous pourrions alors participer à la **fête de la ville qui se déroule le 7 juin** (mais vu le délai, je ne suis pas sûr que se soit possible). Par contre nous pourrions participer aux **terrasses d'été**, et dans ce cas-ci la meilleure date serait (après échanges avec les organisatrices) le **jeudi 26 juin** (en modifiant légèrement notre créneau : 19h00-20h30) au jardin de Cérés.

A l'extérieur de Fosses, **en octobre ou novembre, participation à une manifestation (co-)organisée par le Parc Naturel Régional**. Sans oublier en septembre la **journée porte ouverte chez Jean-Michel**. Nous avons besoin de nous organiser... et donc de quelques bonnes volontés!

## NOUVELLES DES EXPLOITATIONS

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

Une visite de l'exploitation (vergers) de Bernard le jeudi 8 mai (17h00), nous aurons donc un bel article à vous proposer pour la prochaine fois...

## NOUVELLES DU MONDE

### **Idée ballade : Vétheuil et le pays d'Arthies ou Monet, la Seine et l'agriculture bio**

Une promenade bucolique entre architecture, peinture et agriculture!



Prévoir 2 heures, accessible à tous les âges.

Vétheuil s'étale au pied de la jolie église Notre Dame, construite au XIIème siècle qui inspira Claude Monet. Il y peignit 150 tableaux avant de s'installer à Giverny. D'étroites ruelles mènent sur les bords de Seine où une vaste esplanade livre de jolies vues sur le village. Vienne en Arthies appartient au Vexin et donne son nom à la forêt royale. Le parcours suit un temps le rû de la vallée du roi pour passer, plus haut, au portes de la ferme écologique de Vaulézard qui exploite un domaine de 30 hectares classés en réserve naturelle. On peut y suivre un sentier botanique de découverte et apprécier ses productions issues de l'agriculture biologique.

Le plan et le détail du parcours seront disponibles en distribution.

## **Petit mémo pour s'y retrouver dans les poubelles - Au secours, je m'emmêle dans le tri ménager!**

- Il faut vider les emballages mais ne pas les laver.
- Côté Plastique :
  - on ne recycle que les bouteilles et les flacons. Aux ordures ménagères les pots de yaourt, boîtes d'œufs en plastique (ou bien pour les oeufs de l'APY!), emballages de viandes ou de charcuterie;
  - on ne recycle ni les sacs plastiques des supermarchés ni les emballages des packs de lait, d'eau ou des canettes.
- On ne recycle pas la faïence, les pots en terre, les ampoules électriques, il faut les jeter aux ordures ménagères.

## **Les plantes dépolluantes (pour l'intérieur)**

Nous passons plus de 20 heures par jour à l'intérieur soit de notre maison ou au travail ou à l'école.

L'air intérieur semble malheureusement pollué, voire plus pollué que celui de l'extérieur.

Pour y remédier, voici quelques pistes à tester :

- Tout d'abord une bonne aération et tous les jours d'au moins 10 minutes.
- Penser aux plantes dépolluantes, plantes vertes et plantes fleuries : voici quelques exemples :



L'AZALEE : c'est sans doute la meilleure exterminatrice de l'ammoniac que nous retrouvons dans les dégraissants ménagers et dans certains produits de nettoyage de sol. Idéale pour la cuisine.



LE FICUS BENJAMINA : il neutralise le formaldéhyde appelé couramment formol (contenu dans les mousses d'isolation, la colle des moquettes mais aussi les papiers d'emballage ou les essuie tout).



LE LIERRE s'avère être la meilleure plante pour éliminer le benzène qui est un solvant fréquemment présent dans les peintures, encres, matières plastiques ou détergents.

Voici donc 3 exemples de plantes dépolluantes mais il en existe d'autres comme le dieffenbachia, le faux papyrus, le philodendron ou encore le clivia pour ceux qui connaissent. A noter aussi, contrairement aux idées reçues, il n'y a pas d'inconvénients à avoir des plantes vertes dans une chambre car celles-ci produisent de l'oxygène en quantité plus importante que le gaz carbonique rejeté.

## **QUELQUES RECETTES**

### **La betterave rouge**

La petite histoire de la betterave : au commencement était une plante sauvage que l'on rencontre sur les bords de mer, la bette maritime. Cultivée par l'homme elle donne

naissance à la poirée (bette ou carde) et les betteraves rouges et sucrières. C'est un légume riche en potassium, elle est pourvue en glutamine et en bêtaïne qui contribuent au bon fonctionnement cérébrale, régularise les fonctions hépatiques, anti anémique et re-minéralisante. Traditionnellement elle est consommée cuite, elle gagne à être consommée en crudité.

### **Betterave en crudités**

2 betteraves crues, radis, 1 oignons et un peu d'aneth hachée.

Râper les betteraves et l'oignon. Préparer l'assaisonnement, mélanger, saupoudrez le tout d'aneth hachée.

C'est simple, rapide et peu calorique.

### **La Poire**

La petite histoire de la poire : les premières poires sont venues d'Asie mineure, leur culture était répandue chez les phéniciens et les romains. Au temps de Louis XIV, on en dénombrait 500 variétés. Moyennement énergétique, la poire est réputée rafraîchissante «il faut toujours garder une poire pour la soif» dit le dicton. Sans battre des records, elle est pourvue de vitamines variées. C'est un apport particulièrement bénéfique en automne et en hiver. Autrefois les fruits étaient dégustés en «entre-mets», après les plats principaux d'où l'expression : «entre la poire et le fromage»

### **Toasts aux poires et roquefort**

Ingrédients : 2 poires fondantes (williams ou comices), 100 gr de roquefort et du pain complet.

Eplucher les poires, les couper en deux et les faire caraméliser puis les taillader en éventail. Couper les tranches de pain, les faire griller. Les tartiner à chaud de roquefort et disposer les poires.

Servir avec une salade verte.

### **Le poulet aux poires**

Ingrédients : 1 poulet, 3 poires, huile d'olive, thym, sel et pommes de terre.

Eplucher les poires, les couper en 4 et les mettre à l'intérieur du poulet avec un brin de thym. Après avoir badigeonné d'huile d'olive, le saupoudrer de thym. Disposer dans un plat, mettre les pommes de terre autour et enfourner à four chaud. Cuire 25mn par livre.

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

Terre'APY, 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