

Après Tout...



La feuille de chou « bio » de l'association A.R.B.R.E.S.

Association Réseau Bio Responsable Écologique et Solidaire en Suisse Normande

« Il ne sert de rien à l'homme de gagner la Lune s'il vient à perdre la Terre. » François Mauriac

EDITO

N° 2 - Décembre 2021

Voilà enfin décembre, avec la chaleur, les lumières et la magie de Noël pour contrer le froid qui s'installe et la fin des couleurs d'automne. C'est pour beaucoup une jolie période de partage, de plaisir, d'étoiles dans les yeux, de retrouvailles, mais c'est aussi le moment où, par tradition, la consommation explose sous le poids de la question qui revient tous les ans : "Quoi offrir ?"... Stress, dépenses, accumulation... qui paradoxalement nous éloignent de l'enchantement de Noël, font vaciller nos bonnes résolutions de l'année, nous précipitent vers toujours plus de consommation. Qui ne s'est jamais fait la réflexion que les emballages prennent plus de place que les cadeaux eux-mêmes, le 25 au matin ? Qui ne s'est jamais interrogé sur la (f)utilité de cet énième gadget acheté sur internet, ou sur le devenir de toutes ces babioles en plastique, une fois la lassitude venue... ?

Le 25 novembre, A.R.B.R.E.S. animait un ciné-débat après la projection du film "Une fois que tu sais". Cette soirée, bien qu'elle ait donné lieu à des constats peu réjouissants concernant le devenir de l'écosystème de notre planète, nous a aussi rappelé combien l'adaptation, la sobriété et le changement étaient importants.

Alors... et si on retrouvait un peu de raison, dans notre façon d'appréhender les fêtes de fin d'année ? Et si on essayait de retrouver le vrai "plaisir d'offrir" ?

Dans cette gazette spéciale Noël, vous trouverez quelques pistes en ce sens... Un numéro festif et joyeux, avec des idées simples, locales, gourmandes et aussi engagées que le reste de l'année ! Bref une philosophie de Noël qui nous ramène à l'essentiel... Sobriété et raison ne sont pas synonymes de Noël triste, mais de partage, de conscience de l'essentiel, et d'inventivité !

C'est donc des étoiles plein les yeux que nous vous souhaitons des fêtes de fin d'années sereines et en harmonie avec vos valeurs profondes... Elle est là, la magie !

Charlotte Mancel Arrouët
Présidente de A.R.B.R.E.S

Connaissez-vous... Le RolloN ?



Le RolloN est une monnaie locale, son nom a été choisi en référence au premier duc de Normandie, Rollon. Il s'utilise comme moyen de paiement uniquement sur les cinq départements de la région Normandie (le Calvados, l'Eure, l'Orne, la Manche et la Seine-Maritime).

Et tout simplement : 1 RolloN = 1 €uro

Ainsi, le but est d'encourager le développement économique de notre région en multipliant les transactions dans les commerces et services de proximité, entraînant des circuits courts. Donc, en plus de favoriser notre économie locale, le RolloN s'inscrit dans une démarche de développement durable (moins de déplacements, de carburant, d'émission de CO2, etc). De plus, cette monnaie s'inscrit également dans la transition numérique que nous vivons actuellement : elle est 100% numérique (disponible à travers une application).

Passer au RolloN c'est valoriser nos commerces de proximité et les produits locaux, contribuer au développement de notre économie locale.

L'intérêt du RolloN pour les particuliers :

-  Utiliser le RolloN, c'est s'assurer que l'argent que l'on donne aux commerces normands restera en Normandie.
-  Deuxième avantage (et pas des moindres), en ce moment, chaque achat effectué en RolloN donne lieu à un crédit supplémentaire de 5% sur son compte Rollon.
-  Troisièmement, déjà plus de 500 commerces sont présents sur le site régional Au rendez-vous des Normands (et l'application mobile).

DISPARITION de Pierre Rabhi

Nous garderons de Pierre Rabhi sa participation à l'éveil de bien des consciences à l'écologie et à la sobriété heureuse. Il a donné naissance à une nuée de colibris qui continueront à voler au-delà de lui. C. Mancel Arrouët



L'actu du jardin partagé... par Nath Gaumer

Après un été au repos, quelle projection pour notre jardin ?

Passée la reprise de septembre pour chacun, nous avons pu trouver un temps pour un bon coup d'éclaircissement des divers plants au jardin et pour réfléchir à la suite des activités.

Car c'est bien dans l'idée de les penser en réponse aux envies exprimées que nous suivons toujours le cap.

Ce que nous savons depuis que nous suivons l'évolution de ce jardin, c'est qu'il nous inspire, que nous aimons nous y retrouver, pour un événement, une réunion ou encore pour une pause déjeuner partagée.

Dernière animation en date, samedi 18 septembre, la rencontre pour présenter le projet de développement de l'association A.R.B.R.E.S. Même si nous n'étions pas très nombreux ce fut un moment d'échange fort sympathique au jardin, autour de gâteaux et boissons chaudes.

Un regroupement d'énergies qui fait du bien !

En définitive, la production potagère ne semble plus être la seule activité recherchée et il faut intégrer que les mobilisations ne restent que très ponctuelles pour l'instant.

Nous devons alors organiser ce jardin pour en limiter l'entretien. En cela, le modèle de la permaculture peut permettre un certain allègement des tâches, même si un suivi régulier reste à mettre en place. Il

faut reprendre l'aménagement des espaces, envisager des espaces d'accueil, de partage par l'installation de mobiliers de jardin, de décorations...

En ce sens, nous développons les liens de partenariat pour partager nos projets et envisager les activités. Après le Relais Assistants maternels et le centre de loisirs/UFCV, c'est l'Institut Médico-Educatif de Saint-Rémy/Orne qui devrait prochainement nous rejoindre.



Si vous aussi, vous avez envie de moments de partage au jardin, contactez-nous à l'adresse mail suivante : arbres.sn@gmail.com

METTRE DU SEL DANS SA VIE !

par Sébastien Delaporte

Le SEL de l'asso A.R.B.R.E.S. ? Mais c'est quoi ?

C'est un Système d'Echange Local de biens, services ou savoirs entre les adhérents du territoire de Suisse Normande.



Face au capitalisme, à ses crises successives, aux inégalités qu'il génère (sans argent, l'homme n'est rien) et au phénomène de thésaurisation, le Système d'échange local se veut une alternative au système monétaire actuel. Son objectif est de développer les relations sociales et de transformer le rapport avec l'argent. Il lui retire, en effet, son pouvoir de se reproduire (par le biais des intérêts) du simple fait d'en posséder.

Basé sur le troc, le respect de chacun, l'esprit de partage et de coopération, le Système d'échange local permet à chacun de participer à l'économie locale en apportant aux autres ce qu'il sait faire et en leur demandant ce dont il a besoin. Il permet à ceux qui ne disposent pas de ressources financières d'avoir accès à des services en échange de prestations qu'ils peuvent réaliser.

Contrairement au troc, le Séliste n'est pas tenu de rendre à celui dont il reçoit ; cette disposition élargit les possibilités d'échanges.

Né au début des années 70 en région parisienne, ce type de mise en réseau des savoirs et pratiques se répand silencieusement mais sûrement partout sur le territoire national. Que ce soit les réseaux d'échanges et de savoirs dans les quartiers populaires aux coopératives d'habitants développant la solidarité pour toutes les activités de la vie quotidienne de la coopérative, ce modèle de partage fait son chemin et séduit dans ce contexte incertain de crise permanente et la prise de conscience d'un système capitaliste à bout de souffle.

Le S.E.L. de l'association Arbres va dans ce sens. Il laisse à penser que chacun est utile aux autres quels que soient son sexe, son âge, son parcours, ses compétences... De l'inclusion à l'état pur !

Pour rejoindre le bataillon de Sélistes de l'association Arbres, contactez-vous à l'adresse mail : arbres.sn@gmail.com.

A bicyclette... par Annaïg Rivoal

Depuis début 2021, la Communauté de communes Cingal-Suisse Normande s'est lancée dans l'élaboration d'un schéma directeur cyclable pour développer l'usage du vélo sur son territoire.

Les habitants du territoire ont pu contribuer en tant qu'usagers à la définition d'itinéraires, de services et d'animations à mettre en place pour faire du Cingal-Suisse Normande un territoire cyclable au quotidien.

Pour conforter le diagnostic, identifier les points noirs et l'ensemble des besoins d'aménagements ou de services sur votre commune, près de 550 personnes ont participé à l'enquête en ligne. Des ateliers «Carte de Gulliver» ont eu lieu en juin et trois clubs vélos se sont constitués (avec des personnes passionnées!) pour faire du Cingal-Suisse Normande un territoire cyclable au quotidien.

Les comptes rendus des clubs vélos sont disponibles en ligne sur le site de la Communauté de communes Cingal-Suisse Normande (<https://suisse-normande.com>) à l'onglet Transition Énergétique > actions et projets.

Pour aller plus loin:

1. *Vous souhaitez vous impliquer en tant qu'employeur? Participez au programme dédié sur employeurprovelo.fr !*
2. *Participez également au "baromètre des villes cyclables" du réseau FUB sur barometre.parlons-velo.fr !*

A VOS AGENDAS !

Samedi 11 décembre à 16 heures : fabrication et balade aux lampions organisée par Herbes Folles et le QUAI D'HARCOURT.

SAMEDI 11 DECEMBRE A 19 HEURES EN VISIO :

ASSEMBLEE GENERALE DE A.R.B.R.E.S.

Contactez-nous si vous souhaitez participer : arbres-sn@gmail.com

Mercredi 15 décembre à 14 heures : atelier déco de Noël zéro déchet avec goûter au QUAI D'HARCOURT.

Dimanche 19 décembre à partir de 11h30 : marché de Noël organisé par « les radis de Vassy ». Producteurs locaux, artisans, artistes, ludologues, animations enfants, restauration et buvette sur place.

Fin janvier 2022 (date à confirmer) : projection du film « Animal » de Cyril Dion au cinéma « Le Normandy » de Thury-Harcourt.



N'oublie pas de vivre par Christine Gontier et Franck Besson

Goethe, nous invite à vivre l'instant présent pour tenter de nous sentir vivant. Tenter de ne pas se corrompre dans le passé et ses regrets, ni le futur qui ne peut que nous inquiéter.

Etre là. A cet instant.

C'est bien beau, mais comment faire ?

Je te propose d'essayer de chausser des lunettes de poètes.

Ce sont des lunettes qui permettent de voir le monde autrement.

Nul besoin de dépenser des sous ou de trouver un endroit magique. Le quotidien se sublime à lui seul !

Prenons les occasions qui se présentent.

Le repas de ce soir ? Et si nous mettions une nappe et des verres à pied ? Oui, même si nous n'avons pas le temps d'un repas gastronomique et que c'est « nouilles au jambon ».

Jouons le jeu ! Les enfants adorent. Lorsque je mets en scène nos repas-ce qui m'arrive souvent, je l'avoue-je prépare une jolie table avec des bougies et j'invite la famille à table avec cette phrase : « Bienvenue au restaurant de La Quesnellière ». C'est le nom de notre lieu-dit. J'y mets le ton !

Cette phrase met d'emblée le sourire à toute la famille et l'on se prête au jeu, ensemble. Notre bulle se crée et la maison devient un château ambulante. Nous, en son ventre.

Tel le « il était une fois » qui nous met de suite dans l'histoire, nous introduit dans ce petit espace-temps imaginaire.

Il fait froid dans la maison et vous avez la chance d'avoir une cheminée, un poêle à bois ? Invitez la famille, les amis, à allumer le feu avec vous. Chacun y met du sien. Activité ancestrale : l'Homme qui allume un feu de bois. On s'ancre. Activité intemporelle, transcendance des temps, dans le « tout de suite » de nos vies de passage.

On peut discuter au coin du feu, se raconter des blagues, des histoires ou simplement se taire et regarder les flammes danser. Laisser sans raison, sans but, les flammes nous hypnotiser.

On s'arrête, ensemble ou seul. On déguste l'instant par tous les sens. Même l'air devient divin à respirer.

En cette fin d'année ; châtaignes grillées, chants traditionnels, odeurs d'épices du thé de Noël, vin chaud, guirlandes lumineuses, tissus chaleureux... tout nous invite à nous transporter.

Partageons-le ! Tentons l'instant présent. Grâce à nos sens, notre corps pour que nos esprits se lient et s'élèvent dans des plaisirs simples, accessibles. Gravons l'empreinte de ses instants en nous.



Et surtout, n'oublie pas de vivre !

Interview, d'Aurélie Vermaudon, responsable des « savons d'Orély » par Jean-Marie Bouchard

JMB : Bonjour Aurélie, comment sont nés les savons d'Orély ?

AV : Cela date de 2004, j'étais à la Réunion et j'ai découvert par hasard la saponification à froid. Ça m'a tout de suite passionnée et j'ai commencé à faire des marchés la bas. Je me suis ensuite installée en 2009 à Vaudeloges, à côté de Saint Pierre sur Dives.

JMB : en quoi consiste la saponification à froid ?

AV : c'est la transformation de matières grasses en savon : on mélange les matières grasses avec de l'eau et un alcali et on obtient le savon avec de la glycérine qui résulte elle-même de cette transformation. Tout est bio et l'opération est dite "à froid" car elle se fait autour de 40° de façon à conserver les qualités des matières premières.

JMB : tu as choisi tout d'abord le label bio "nature et progrès" et maintenant "cosmos organic". Pourquoi ?

AV : Dès le début j'ai travaillé exclusivement avec des matières bio et j'ai adopté le label nature et progrès en 2011 pour leurs valeurs humaines. Maintenant j'ai étendu ma production à des produits cosmétiques, d'où le changement vers le label cosmos organic qui est un organisme certificateur reconnu dans ce domaine.

JMB : actuellement ta gamme de produits s'est donc énormément élargie.

AV : oui, côté savons nous avons maintenant du savon de cuisine, différents savons de rasage et plus récemment un savon "linge propre" particulièrement efficace contre toutes les tâches. Et nous avons comme je le disais développé toute une gamme de cosmétiques solides certifiés bio : shampoing, dentifrices, baumes.

JMB : ton entreprise a ainsi beaucoup évolué depuis les débuts. Comment s'est faite cette évolution ?

AV : en effet, au début les savonneries étaient peu développées en France et j'ai fait partie des 10 premières ! Maintenant je suis devenue maître artisan avec transmission de mon savoir-faire. Depuis 2 ans Orély s'est encore plus développé et fait maintenant travailler 6 personnes. Et nous venons de démarrer la construction d'un nouveau bâtiment situé à Saint Pierre sur Dives alimenté en énergie par Enercoop comme nous le sommes déjà dans notre installation actuelle. Nous allons y effectuer des visites d'entreprises. Et je suis aussi adhérente au Rollon et à Normandie équitable pour être au plus près d'une économie locale.

JMB : merci Aurélie. Bonne continuation et de notre côté nous allons faire connaître tous ces produits à nos adhérents.



Le monde de demain pour ceux de demain, pas de bla, bla, bla...

par M-Christine Kerpédron

L'échec désolant de la COP 26 à Glasgow peut mettre en colère. La jeune activiste Greta Thunberg a bien résumé la situation par son habituel : bla, bla, bla...

Les chefs d'Etat des pays émetteurs de CO2 ont été montrés du doigt comme empêcheurs de réduire en rond. Certains états moins émetteurs mais très consommateurs de CO2 (dont la France) affichent des objectifs ambitieux qu'il faudrait suivre car vertueux. Il y a un malentendu car les émissions légèrement réduites pendant le confinement global auront atteint voire dépassé l'année prochaine le niveau des émissions de 2019.

Bref, il y a de quoi se décourager face à des dirigeants qui semblent se moquer de l'avenir des futures générations. Dans ce moment de découragement passager, je suis tombée par hasard sur un reportage en trois volets sur le combat de Greta Thunberg justement visible sur le site de France Télévision.

Voir cette toute jeune fille s'engager envers et contre tous, s'exprimer devant les dirigeants du monde entier à New-York ou Davos m'a laissé béate d'admiration et a provoqué chez moi une envie folle de prendre un vélo jusqu'en Suède pour lui dire mon admiration et mon soutien... Et surtout elle m'enjoint de ne rien lâcher et d'agir quoiqu'il arrive. En tant qu'adulte responsable de la situation où nous nous trouvons, regarder un jeune avec un sentiment d'impuissance revient à le punir deux fois.

Alors reprenons nos esprits et voyons ce qui est possible. Changeons de vocabulaire : ne parlons pas d'émissions de gaz à effet de serre mais d'empreinte carbone. Ce qui permet à chacun de se projeter plus concrètement. En effet, les milliards de tonnes de CO2 émises par mon pays me fait le même effet que les milliards d'Euros de l'évasion fiscale. Calculer son empreinte carbone permet d'avoir une vision concrète de ce qu'il est possible de faire, de l'expliquer et de convaincre son entourage.

Ainsi, si je prends plus souvent mon vélo que la voiture, j'agis ; si je réduis ma consommation de viande, j'agis ; si je réduis le thermostat de ma chambre d'1 ou 2 degré, j'agis ; et si j'achète des produits d'occasion ou reconditionnés, j'agis ; si je privilégie le train pour les vacances, j'agis.

En tant qu'adulte responsable, j'ai décidé d'agir par ces gestes du quotidien pour que toutes les Greta Thunberg du monde ne me disent pas bla, bla, bla...

Envie de nous rejoindre ? arbres.sn@gmail.com



Arbres Suisse Normande

Et si cette année, nous changions les paradigmes et que nous tentions, ensemble, un Noël simple et participatif...

L'association des Colibris de la Druance et de Condé (ACDC) milite depuis plusieurs années pour le zéro déchet, l'écologie et les circuits courts.

Nous avons eu l'idée de converser avec Marjorie Balcou-Mongreville afin qu'elle nous conseille pour préparer un Noël « tendance zéro » tout en douceur. La finalité consiste à diminuer nos déchets et de nous désencombrer.

Pour Noël, nous pouvons agir sur deux domaines : le repas et les cadeaux.

Pour le repas, la date étant fixe, l'anticipation est possible et nous pouvons envisager de tout cuisiner nous-mêmes.

Élaborer un menu à l'avance nous aidera. Cela évitera d'acheter trop ou inutilement.

Pour ce repas, privilégier les circuits courts pour nous approvisionner : les AMAP, les commerces locaux, les marchés de Noël pour nous approvisionner. Avec pour leitmotiv : privilégier la qualité à la quantité !

Le repas peut tout aussi être participatif. Chaque invité cuisine et apporte une partie du repas en tentant de se lancer le défi du local et du minimum d'emballage. Cela réduit les coûts pour chacun ainsi que les déchets. L'ambiance est au partage ce qui va bien à l'esprit de Noël.

Pour les cadeaux, plusieurs choix sont possibles.

La seconde main : les sites d'occasion, les bourses aux jouets, les vide-greniers pullulent de jouets et de possibilités de cadeaux en excellent état. En 2021, il est admis qu'un enfant ne verra pas la différence entre un jouet neuf ou un jouet de seconde main. Cela réduit la mise en circulation de nouvelles matières polluantes et permet d'améliorer le bilan carbone.

Les artisans locaux : des boutiques existent maintenant où plusieurs artisans regroupent leurs créations. Ils sont aussi présents sur les marchés de Noël.

Les cadeaux dématérialisés : ce sont ces cadeaux à vivre plutôt qu'à posséder. Les activités, les abonnements, un cours de natation ou de musique, un baptême... Pour les adultes, un cours d'œnologie, un soin en institut ou une coupe chez le coiffeur etc.

Il y a des cadeaux de l'ordre de la transmission : un arbre, par exemple.

Le cadeau onéreux à faire à plusieurs : cela peut être un instrument de musique, un cours de piano à l'année etc.

Pour emballer nos cadeaux, Majorie nous propose des solutions simples.

Les tissus de récupération : des draps ou des taies d'oreillers récupérés en recyclerie pour très peu cher peuvent faire l'affaire. Pour les créatifs, il y a les techniques de Furoshiki dont on trouve

des tutos sur internet sans oublier le recyclage pour que le tissu ne devienne pas un déchet lui aussi.

Les papiers récupérés : les journaux (certains sont gratuits), les emballages de fleurs récupérés, les papiers des colis, des dessins d'enfant assemblés ou tout simplement, du papier cadeau récupéré.



Bonnes fêtes à tous !

Faire ses achats de Noël au Quai d'Harcourt.

Faire plaisir et se faire plaisir, c'est possible au quai D'Harcourt.

Les cadeaux « zéro déchets » :

- les lingettes : un geste beauté facile à adopter
- sacs vrac
- les bee wrap

Nos créateurs : Lilicréa, Ma Nounou coud, La P'tite Charlotte...



Les idées bijoux :

- les boucles d'oreilles en matières recyclées
- les chouchous pour réutiliser les chutes de tissu
- les bijoux mosaïques

Nos bonnes adresses : Lilicréa, Au cœur d'émaux...

Les idées beauté :

- un kit démarrage produits de beauté avec savon et shampoing à la coupe
- le baume à lèvres pour faire des bisous tout doux

Opter pour des mini formats pour débiter

Nos bonnes adresses : les Savons d'Orely...

Coté gourmandises :

- la tomme de Montfort pour l'apéro
- la bière* houblon local de La Lie
- le jus de pomme de la cave de la Loterie
- le cidre* de la cave de la Loterie
- le Calvados* de la cave de la Loterie
- le miel de la p'tite Abeille de Normandie
- le nougat de la p'tite Abeille de Normandie

Nos producteurs : la ferme de Montfort de Saint Martin de Sallen pour le fromage, la brasserie de la Lie de Saint-Rémy sur Orne pour la bière, la cave de la Loterie de Clécy pour le cidre et le Calvados, la P'tite Abeille de Normandie de Pont d'Ouilly pour le miel et le nougat.

Et plein d'autres idées cadeau à découvrir au quai d'Harcourt.

Renseignements :



* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé - A consommer avec modération

Le Quai d'Harcourt est un café/épicerie associatif qui a pour but de faire vivre cette ancienne gare et la voie verte !

Nous tenons à vous faire découvrir les richesses de la Normandie à travers nos produits bio et locaux !

Comme beaucoup de structures sur le territoire, le quai d'Harcourt fonctionne avec deux salariés et des bénévoles qui accueillent la clientèle sur certaines plages horaires. Si vous voulez contribuer au fonctionnement de ce lieu et profiter des produits du quai à prix préférentiel, contactez le Quai d'Harcourt à l'adresse mail: quaidharcourt@gmail.com

Voici Victor Noël. Il a 16 ans et vit en Moselle. Victor est naturaliste depuis le plus jeune âge ; il lance un appel à la raison dans ce petit livre engagé. Avec beaucoup de bon sens et un esprit pratique développé, il nous invite à prendre le même chemin vers la remise en question et l'action. Il dresse d'abord un état des lieux de la situation actuelle : le vivant ne va pas bien. Convaincu de l'absolue nécessité de changer nos habitudes et notre système, Victor Noël éveille les consciences et invite à l'action. Il donne des conseils pratiques à la portée de tous, au niveau individuel (réduire sa consommation, changer ses habitudes alimentaires, créer un jardin plus accueillant pour la faune sauvage, sensibiliser son entourage, etc.), comme collectif (engagement associatif, participation à un mouvement citoyen). Il propose enfin de repenser une société plus écologique et de prendre conscience de la place importante que nous prenons dans la nature. Prix du livre : 10 €. En vente dans toutes les bonnes librairies indépendantes 😊 **Et si on mettait Victor au pied du sapin ?**

**Idée
cadeau**



C'est local !

Le P'tit Suisse Normand est un des jolis fruits de notre A.R.B.R.E.S. (Association Réseau Bio Responsable Ecologique et Solidaire) en Suisse Normande, et les festivités de fin d'année sont l'occasion de vous faire découvrir ou redécouvrir les richesses humaines de notre territoire, vous donner l'opportunité de consommer autrement, vous permettre d'agir, à votre niveau. Les idées ne manquent pas pour se régaler ; on peut y



piocher des idées cadeaux gourmands, des cadeaux bien-être voir des cadeaux utiles. Notre territoire est riches d'artisans de talents qui nous donnent la possibilité de consommer autrement, local, durable, pour un Noël de qualité.

Mon beau sapin....



Un foyer français sur quatre a acheté un sapin de Noël en 2017, soit sept millions de sapins écoulés par an. Il s'agit dans 84% de sapins naturels, contre 16% d'arbres artificiels.

Chaque fin d'année, le débat revient. Comment le sapin que l'on décore à Noël peut-il être durable ? Les adeptes du sapin artificiel argumentent que ce sapin sert plusieurs années de suite et qu'en cela il est « écolo » puisqu'on ne coupe pas d'arbres. Les adeptes du sapin naturel se recommandent d'une tradition et n'envisagent pas décorer autre chose qu'un sapin naturel coupé ou en pot. Et il y a les originaux qui fabriquent leur sapin conformément à leur goût et leurs valeurs.

Alors comment choisir ?

Si on raisonne en termes d'émissions carbone, le sapin artificiel est celui qui est le plus émetteur. Pour qu'il soit durable, il faudrait qu'il soit conservé vingt ans ce qui n'arrive jamais. Il est constitué de plastique donc de dérivé du pétrole, est fabriqué au bout du monde et de ce fait voyage à bord de containers pour arriver jusqu'à nous. Il est donc à exclure si l'on veut réduire des émissions de gaz à effet de serre.

Le sapin naturel s'en sort mieux car la majorité des arbres vendus en France ne sont pas arrachés dans la forêt mais cultivés spécialement pour Noël, sur une surface dédiée de plus de 5.000 hectares. Le Nordman, qui représente 75% des ventes, provient lui plus souvent de forêts européennes (Danemark ou Finlande). Le transport alourdit dans ce cas son bilan carbone ; n'hésitez pas à vous renseigner sur sa provenance.

Et après ? Que faire de son sapin pour boucler vertueusement la boucle ? Attention à la fin de vie du sapin : 16% des sapins sont simplement jetés, 44% sont déposés à un point de collecte et 31% sont recyclés directement par les consommateurs en bois de cheminée ou compost. Une option pas forcément écologique : «Une journée de chauffage au bois avec une cheminée équivaut en émissions de particules à environ 3.500 kilomètres au volant d'un véhicule diesel», note ainsi Charlotte Songeur, ingénieure de l'Observatoire de l'air en Ile-de-France.

Encore mieux : de plus en plus d'enseignes proposent de replanter votre sapin en pot après les fêtes.

Il est tout à fait possible de trouver des sapins cultivés en Suisse Normande et dont le bilan carbone fera plaisir au Père Noël !



Un repas de fête écologique : idées et recettes de saison et durables.

Une entrée aux légumes de saison



Idées de recettes végétariennes.

Annoncez la couleur green du menu dès l'entrée, grâce à une farandole de légumes d'hiver. Pour entamer votre repas de fête éco responsable, servez par exemple du chou-fleur ou des bâtonnets de carottes rôtis, à tremper dans une mayonnaise maison. Poursuivez avec une mousse de betterave, éventuellement relevée avec du fromage de chèvre frais. Surprenez vos convives avec des rillettes de carottes ou une terrine de champignons. Une farandole de couleurs et de saveurs.

Courge patidou farcie



Pour accompagner joliment une volaille ou un poisson, une courge patidou farcie va ravir les papilles et surprendre à coup sûr !

On peut la farcir de toutes les manières possibles suivant les goûts : riz, lentilles, œufs, lardons, champignons, échalotes, fromage de chèvre, comté, crème.... la saveur très douce du patidou se marie bien avec ces aliments. Il suffit de couper le chapeau, d'ôter les graines au centre de la courge et de farcir. Allumer son four à 200 ° et faire cuire entre 1h10 et 1h20. Les courges sont cuites quand vous pouvez enfoncer facilement la pointe d'un couteau dans leur peau au travers de leur chair. Servez chaud



Des pâtes, des pâtes, oui mais des pâtes « maison » !

Vous pouvez les faire feuilletées, brisées ou encore sablées.

La pâte maison est **l'avantage délicieux et gourmand** de vos tartes, tourtes ou crumbles. Un sans dessus-dessous volontaire, savoureux pour les gourmets. Les régimes alimentaires peuvent être suivis facilement : sans gluten, sans sucre, sans sel, sans produits animaux : tout est permis ! On se prémunie aussi des additifs alimentaires. On peut les agrémenter à notre guise avec des légumes, des viandes, des poissons, des châtaignes, des champignons, du fromage... Combinaisons infinies et gourmandes, on en salive !

Des recettes faciles et rapides en passant par les plus élaborées pour les courageux, sont présentes en grands nombre sur le net. On peut aussi s'offrir un petit livre de recettes de pâtes pour entamer une année gourmande.

Pour garder notre esprit de Noël consomm'acteur, nous n'aurons qu'à privilégier les producteurs locaux et les pêches durables, éviter les poissons en voie de disparition et rester attentif aux saisons. Une pâte maison rendra la noblesse de plats qu'on a tendance à voir comme économiques ou trop « simples », mêmes lors d'occasion comme les fêtes de fin d'année. Petite touche personnalisée qui montre une attention pour les convives.

A vos marques, prêts, Pâtez !



La bûche de Noël facile de Christine



La bûche de Noël, c'est l'incontournable des fêtes. Elle apporte un air de magie sur la table, le soir de Noël.

Elle peut être très facile à réaliser.

Une bûche, c'est avant tout une génoise réussie. Et une génoise réussie, c'est une génoise faite avec rapidité.

Il faut préparer tous les ingrédients et ustensiles avant de se lancer.

Les ingrédients pour 10 personnes :

- ★ 7 oeufs
- ★ 210g de farine blanche
- ★ 1 sachet de levure chimique ou une petite cuillère à café de bicarbonate de sodium
- ★ et un peu de sucre en poudre.... Bon d'accord 210 g !

Étape 1 : la génoise

- ★ Préchauffez le four th6 (180°C) et beurrez votre moule. J'utilise un moule rectangulaire, ça facilite l'enroulement de la génoise.
- ★ Mélangez la farine avec la levure ou le bicarbonate et séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- ★ Montez les blancs en neige.
- ★ Ajoutez le sucre et mélangez.
- ★ Ajoutez en une seule fois les 4 jaunes d'œufs et la farine en pluie.
- ★ Versez dans votre moule et enfournez 15 minutes. Le dessus doit être doré.
- ★ Démoulez tiède et recouvrez-la d'un torchon, la vapeur la rendra plus souple.
- ★ Enroulez la génoise sur elle-même à l'aide du torchon.

Étape 2 : la garniture

Ça peut être du chocolat pâtissier fondu avec une cuillère à soupe d'eau puis du beurre (150g de beurre pour 200g de chocolat).

Une confiture de fruits rouges de qualité ou encore de la crème de marron, une crème au beurre, de la pâte à tartiner chocolat/noisettes, une compote... mélangé ou pas à de la crème fraîche ou encore des fruits et du mascarpone.

A vous d'imaginer la garniture en fonction de vos goûts et de vos envies, presque tout est possible !

- ★ Déroulez délicatement le gâteau et garnissez l'intérieur.
- ★ L'enrouler de nouveau sur lui-même.



Étape 3 : le glaçage et le décor

Le glaçage le plus facile est celui au chocolat fait avec du chocolat pâtissier fondu. Ça durcit rapidement et on ne peut pas se loucher. L'idée est de faire un glaçage différent de la garniture pour que ce soit plus joli.

Par exemple une bûche garnie aux fruits rouges (compote, confiture ou fruits entiers dans le mascarpone) pourrait bien se marier avec un nappage chocolat. Pour le décor, j'aime utiliser de la crème de marron bien épaisse. Avec une fourchette passée délicatement, elle donne un aspect écorce d'arbre.

Pour les adeptes de la crème au beurre, on peut la décliner à tous les parfums (amande, vanille, fruits...).

Crème au beurre :

150g de sucre en poudre, 250g de beurre et 2 œufs.

Mélangez les œufs entiers avec le sucre dans une casserole au bain-marie.

Ajoutez le parfum choisi puis déposez la casserole dans un récipient d'eau froide et remuez jusqu'à ce que la crème soit refroidie

Incorporez progressivement le beurre.

Utilisez en garniture et/ou décors.

Une fois le glaçage étalé, décorez votre bûche.

J'utilise des décorations récupérées sur d'autres desserts ou bien des décorations achetées mais durables. Il en existe en terre cuite.

Il y a aussi les décorations mangeables. On peut avoir prévu suffisamment en avance la fabrication de mini-sablés en forme d'étoile ou autres formes suggérant la nuit de Noël.

La touche finale :

Saupoudrez de sucre glace pour un effet « neige » garanti !
Réservez au frigo.

Bon appétit !

