



La folle avoine  
MEYLAN

# ◆ Les deux choux du marché ◆

Juin 2007

Ass. Folle Avoine - Clos des capucins - chemin des Villauds - 38240 - Meylan - 04 76 90 27 50

« Consommer bio, c'est voir plus loin », c'est le thème cette année du printemps bio national, c'est le thème que nous avons abordé dans le numéro précédent des « deux choux du marché », c'est aussi ce thème que nous allons développer dans ce numéro. Nous parlerons également de cette plante qui pousse en forêt en ce moment : l'ail des ours.

Mais avant place à la fête !



**Mercredi 6 juin de 13h 30 à 18h 30 : fête du marché bio** : grande dégustation des meilleurs produits bios offerts par nos commerçants et toujours la tombola à l'issue de laquelle il y aura 3 heureux gagnants de paniers garnis fournis par les commerçants.

Présence des associations partenaires habituelles.



Du nouveau sur le marché :

Bienvenue à Yves GIGAND (maraîcher meylanais) qui prend le relais de M. et Mme GUILLERMET.

Christine GARCIA, bio esthéticienne, elle présentera des produits cosmétiques bénéficiant d'un label sérieux et de qualité d'origine allemande (BDIH) : les produits du Dr Hauschka.

Attention uniquement le 1<sup>er</sup> mercredi du mois !

à la société Ter Nat, vente de produits biologiques provenant de Sardaigne (ses produits ont déjà été vendus au cours des années 2002-2003). Attention 1 semaine/2 à partir du 2 mai !

de retour pour les mois de mai et juin : M. et Mme BACHER avec des plants bio de légumes et fleurs.

**Attention durant tout le mois de Juillet et Août le marché bio place de la Louisiane se tiendra le matin de 7h 30 à 13h au lieu de l'après-midi. Au mois de septembre le marché bio reprendra ses horaires habituels (13h 30 à 19h).**



Notre association **La Folle Avoine fête ses 30 ans** cette année !!!

Nous vous donnons rendez-vous le **samedi 15 septembre à partir de 11h 30 au clos des capucins**, chemin des villauds à Meylan. Un apéritif, un repas et de nombreuses activités sont prévus (plus d'informations dans le prochain n°). Afin d'aider les organisateurs, merci de renvoyer le formulaire ci derrière accompagné du règlement de 5€ par adulte avant le 20 juin, enfant gratuit jusqu'à 15 ans.



## Les plantes du printemps, nos bonnes sauvageonnes

**L'ail des ours** (*allium ursinum*) : vous le connaissez tous, au cours de nos promenades printanières nous l'avons tous rencontré. De loin déjà il se signale par son odeur forte et pénétrante. Il étire sa couverture verte à l'aspect velouté juste à un moment où l'ours sort de sa dormance. Il se gave de ses belles feuilles pour nettoyer son appareil digestif et pour retrouver ses forces car l'ail des ours est un excellent tonocardiaque en même temps qu'un hypotenseur. L'ours n'habite plus dans les Alpes, mais l'ail des ours y pousse encore. Il arrive juste à un moment où l'ail cultivé de nos jardins tire à sa fin. Bienvenue dans notre assiette, voici quelques recettes pour mieux vous porter :

**Soupe printanière**, excellente à la santé, très digeste, vite faite, facile à réaliser

Pour 6 personnes :

- 1 poignée d'orties fraîchement cueillies
- 1 poignée d'ail des ours
- 1 poignée de feuilles de pissenlit même gros
- 4 pommes de terre moyennes ou grosses selon les appétits
- 1 litre d'eau

Hachez grossièrement les herbes, mettez-les dans l'eau froide avec les pommes de terre, portez à ébullition 20 à 30 minutes

### Beignets de fleurs d'ail des ours

Faire une pâte à beignet à votre convenance, cueillez des fleurs bien épanouies, les tremper dans la pâte en les tenant par le pédoncule, faire cuire dans un peu d'huile, servez à l'apéritif par exemple.

C'est délicieux.

### Ail des ours à l'huile d'olive

Hachez finement les feuilles fraîchement cueillies, mettez dans des petits pots de verre les feuilles hachées et les couvrir entièrement d'huile d'olive. Fermez les pots et placez-les au frais ou dans le bas de votre frigo. S'utilise comme du pesto : riz, pâtes, poisson, etc...

### Vinaigre parfumé à l'ail des ours

Parfume délicatement les vinaigrettes.

Mettez une bonne poignée de feuilles d'ail des ours fraîchement cueillies dans ½ litre de vinaigre de cidre bio, macération 3 semaines.



Pour avoir une belle chevelure : une grosse poignée d'ail des ours + orties + buis dans ½ litre de vinaigre. 2 à 3 cuillères à soupe dans l'eau de rinçage.

Oui je participe au repas **samedi 15 septembre** à partir de 11h 30 et j'envoie ma participation de **5€** par personne

Nom .....  
Prénom.....  
Adresse .....  
Nombre ..... x 5€ = .....

Oui je participe aux animations de la journée (programme en cours, voir p. 4)



Répondre avant le 20 juin. Merci

Dans le précédent numéro, nous abordions l'idée que le choix d'une **alimentation biologique n'était pas du luxe** comme on peut le penser **et pourquoi le gaz à effet de serre passe par l'assiette**, via l'agriculture productiviste. Petit tableau comparatif entre le bio et le conventionnel sous 3 aspects : (comparaison condensée que nous ne manquerons pas de développer, pour plus d'informations ne manquez pas de lire le livre très fourni de Lylian Le Goff : « Manger bio, c'est pas du luxe ».)

## PRODUIT BIO

### *Santé individuelle :*

- . 25% de nutriments en plus
- . plus de vitamines
- . plus de goût
- . plus frais car produit localement
- . riche en fibres
- . alimentation diversifiée, de saison
- . protéine végétale plus économique que protéine animale

### *Santé publique :*

- . pas de transport (= pas de CO2)
- . pas d'engrais, ni de pesticides
- . très peu de subventions = vrai coût
- . produit sain = corps sain

### *Santé de notre économie :*

- . aucun impact sur qualité de l'eau, l'air
- . production locale = petits producteurs diversifiés
- . main d'œuvre qualifiée (emplois)
- . préservation de l'environnement, des ressources naturelles et équilibres sociaux

## PRODUIT NON BIO

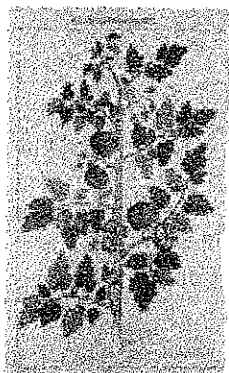
- . produit calibré, standard
- . ramassé avant maturité, conservé et mûri dans frigo = moins de goût et fraîcheur
- . quelquefois ionisé (article n° précédent)
- . production hors sol alimentation goutte à goutte
- . moins de vitamine, protéine, nutriment = moins de défense immunitaire

- . transport en camion = CO2
- . stockage frigo énergivore électricité
- . utilisation p. chimiques : engrais, pesticides
- . développement obésité, cancer, allergies, pb de fertilité masculine, etc.

- . subventions, primes, compensations gouvernementales (impôts indirects)
- . monoculture qui devient agriculture assistée (prime au maïs qui demande beaucoup d'eau)
- . baisse des emplois (travail mécanisé)
- . besoin de compléments vitamines en pharmacie
- . ramassage et recyclage des emballages
- . retraitement de l'eau polluée
- . importation protéines végétales pour l'élevage des animaux

---

Changer le mode d'alimentation :  
manger de tout, un peu  
passer de consommateur à consom'acteur



plant de tomate

---

### quelques chiffres :

- 1 tonne d'engrais chimique nécessite 2 à 3 tonnes de pétrole
- 26% de gaz à effet de serre provient de l'activité agro-industrielle
- 55% de production mondiale de protéine végétale sert à nourrir le bétail
- 7 à 9g de protéine végétale donnent 1 g de protéine animale

Une tomate mangée en hiver nécessite énergie pour chauffer la serre, l'emballer et la transporter jusqu'à notre assiette pour finalement nous apporter très peu de calories.  
Suite dans le prochain numéro.



Clos des Capucins  
18, chemin des Villauds  
38240 MEYLAN

A tous les adhérents de l'association

## La Folle Avoine fête ses 30 ans

Venez participer à cette journée exceptionnelle

Repas, musique, etc ...

**le samedi 15 septembre 2007**

à partir de 11h30 à la grange du Clos des Capucins

Afin d'organiser au mieux le repas, et si vous souhaitez y participer, votre inscription est obligatoire avant le 20 juin 2007.

Participation de 5.00 € par adulte, gratuité pour les enfants jusqu'à 15 ans.

Le programme des festivités sera affiché au jardin dès que possible et diffusé par courriel

---

merci de renvoyer ce coupon avant le 20 juin 2007 accompagné de votre règlement à l'ordre de l'association La Folle Avoine - Clos des Capucins Chemin des Villauds - 38240 Meylan

NOM ..... Prénom .....

Adresse .....

- nombre d'adultes présents : ..... x 5.00 € =

- nombre d'enfants présents : .....  
(gratuit jusqu'à 15 ans)