

De Bouche à Oreille

Pour des parents qui ont le goût de l'information

L'EAU: ÉCONOMISONS- LA!

L'eau est une ressource précieuse. Mais nous avons tendance à la gaspiller. Chaque année, des millions de litres d'eau sont gaspillés à cause de mauvaises habitudes et de comportements inappropriés. Veiller à sa bonne utilisation est aujourd'hui essentiel. Nos modes de vie, de consommation et de production en dépendent. C'est pourquoi la préserver collectivement, en quantité et en qualité est devenu l'une de nos priorités.



Aujourd'hui en France, chaque habitant utilise en moyenne 148 litres d'eau par jour.

Pour sensibiliser et encourager les jeunes à réaliser des économies conséquentes et à mieux gérer leur consommation, nous déployons, en partenariat avec la Fondation GoodPlanet, tout au long de l'année des messages simples et clairs :



COUPE L'EAU QUAND TU TE BROSSES LES DENTS



ARROSE LES PLANTES AVEC DE L'EAU DE PLUIE



FINIS TON VERRE D'EAU



PRENDS UNE DOUCHE COURTE PLUTÔT QU'UN BAIN

 → **148L/J**
C'EST BEAUCOUP TROP !

Conscient de notre rôle de prescripteur, nous expliquons aussi à nos convives des notions plus complexes comme « l'eau virtuelle ». Il s'agit de l'eau que l'on utilise pour la production alimentaire et non-alimentaire. Virtuelle ? Car l'eau utilisée pour la fabrication des produits n'est pas visible. Par exemple, pour fabriquer un jean 5 400 grandes bouteilles d'eau sont utilisées !

Éveillons les esprits, agissons ensemble et sensibilisons les jeunes à une consommation plus responsable de nos ressources.

FAITES VOTRE MARCHÉ !

**C'EST L'HIVER !
POUR RESTER EN FORME
ET FAIRE LE PLEIN DE
VITAMINES, PROFITEZ DES
BONS FRUITS DE SAISON :**

Amande sèche, Citron,
Clémentine, Kaki, Kiwi,
Mandarine, Orange,
Pamplemousse, Poire,
Pomme...

ON EN PARLE

DES CHEFS AUX PETITS OIGNONS

Nos Chefs adorent se creuser les méninges pour varier mets et saveurs. 10 d'entre eux viennent de se réunir dans les cuisines de La Salvetat-Saint-Gilles en Haute-Garonne (31). Objectif : tester de nouvelles recettes végétariennes... pour des assiettes toujours plus gourmandes. Nouvelles créations culinaires, échanges de techniques et de bonnes pratiques, émulsion d'idées... Vive la nouveauté !



L'ASTUCE ÉCO-CITOYENNE

Toi aussi tu as un rôle à jouer pour déclarer la guerre au plastique !

Le plastique envahit nos océans et pollue notre planète. Tu souhaites trouver des solutions pour protéger la Nature ? Engage-toi ! Utilise une gourde plutôt qu'une bouteille d'eau, préfère les goûters sans emballage, fais ta toilette avec une savonnette, choisis des contenants en carton et donne ou recycle tes vieux jouets plutôt que de les jeter !

LE LÉGUME DU MOIS

Épinard... on l'aime dur comme fer !

L'épinard est un légume feuilles. Originaire d'Iran, il est aujourd'hui cultivé dans tous les pays du monde qui bénéficient d'un climat tempéré. Les États-Unis font partie des plus importants producteurs d'épinard au monde.

UNE LÉGENDE VIVANTE

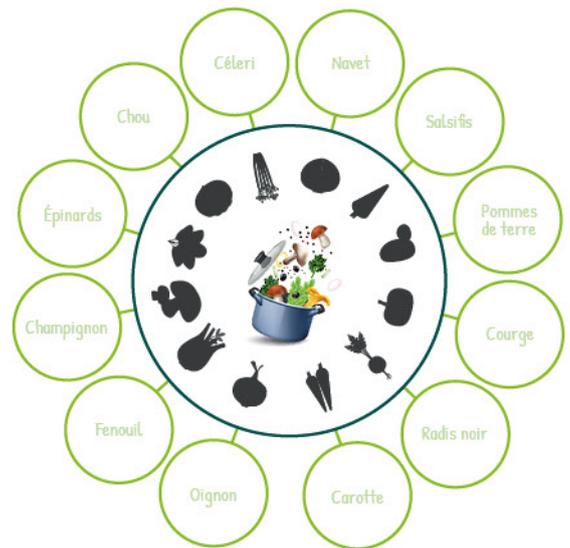
L'épinard riche en fer ? Une croyance aujourd'hui démentie. De nombreux aliments, comme les haricots de soja, les lentilles et les pois chiches sont bien plus ferrugineux que lui. La confusion serait née d'une faute de frappe : une secrétaire américaine aurait, par erreur, multiplié par dix la teneur en fer dans l'épinard, mais il en contient tout de même un peu !

UN DÉTAIL ÉPINEUX

L'épinard tire son nom du latin « spinosa » qui signifie piquant. À l'origine, les premières variétés d'épinard produisaient des graines recouvertes de petites épines. Mais il n'en existe plus de nos jours. Les nouvelles plantations donnent des graines aussi lisses que rondes !

À TOI DE JOUER !

Pour réussir ta bonne soupe maison, retrouve les légumes de saison !



25 min
Cuisson : 20 min

Gratin d'épinards : c'est plus fort que toi !

INGRÉDIENTS :

- 2 kg d'épinards
- 50 g de beurre
- 3 cuillères à soupe de farine
- 45 cl de lait
- 210 g de fromage râpé
- 3 œufs
- Sel et poivre

À FAIRE AVEC UN ADULTE

1. Ébouillantez les épinards 5 min puis pressez-les pour bien les égoutter.
2. Faites-les revenir dans une poêle avec 20 g de beurre.
3. Dans une casserole, mélangez la farine dans 30 g de beurre fondu puis versez le lait. Laissez épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Ajoutez 75 g de fromage râpé.
4. Incorporez les épinards, les deux jaunes d'œufs puis les blancs battus en neige.
5. Disposez dans un plat à gratin beurré, recouvrez de fromage râpé.
6. Enfourez 20 minutes à 200 °C.

TROP BON ! BON APPÉTIT !

