



Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont:

Petit panier: tomate cerise, poivron, aubergine, tomate, ciboulette

Saint-Brice:

Petit panier : tomate cerise, poivron, tomate, courge, ciboulette

Grand panier: tomate cerise, poivron, concombre, blette, tomate, ciboulette

Saint-Leu:

Petit panier : tomate cerise, poivron, aubergine, tomate, ciboulette

Grand panier : tomate cerise, poivron, aubergine, concombre, blette, tomate, ciboulette

Ezanville:

Petit panier : tomate cerise, poivron, aubergine, courge

Grand panier: tomate cerise, poivron, aubergine, concombre, blette, tomate, ciboulette

LES PANIERS DU JEUDI 1er NOVEMBRE SERONT LIVRES LE MERCREDI 31 OCTOBRE EN RAISON DU JOUR FERIE!!!

Dans le cadre des formations collectives du lundi matin, l'association « le chemin du philosophe » a commenté la balade au cœur de la forêt de Montmorency au château de la Chasse. Une belle occasion de faire rencontrer deux associations locales. Merci pour ce bel échange!

CAFES PHILO

(participation libre)

Préparation et animation par Catherine Delaunay et Pierre Haller

A Bouffémont à 20 heures, Espace Lesseps – 11, rue Ferdinand Lesseps à 95570 Bouffémont.

Vendredi 19 octobre 2018 à 20 h : « Les vertus de l'échec ».

Avec la contribution de Patricia Glonneau

000

Vendredi 30 novembre 2018 : « Une humanité sans guerres ? »

000

AUTRES ACTIVITES

Samedi 8 décembre 2018 de 10 h à 12 h 30 :

Promenade hivernale en forêt.

Rendez-vous au [Château de la chasse](#) - Montlignon

Thème : « Fêtes et lumières d'hiver »

000

ACTIVITES AVEC NOS AMIS ET CONNAISSANCES

Avec le Pôle Philo des [Médiathèques de Valparisis](#)

et son programme « [Tous philosophes](#) »

(Il convient de s'inscrire par téléphone)

+ Cafés philo préparés et animés par Catherine Delaunay et Pierre Haller

- **Samedi 06 octobre 2018 à 15 h** [Médiathèque d'Ermont](#)

9, rue de la République. Tél. : 01 34 44 19 99.

« **Le corps est-il un instrument ou un obstacle à notre liberté ?** »

000

Nous vous remercions tous pour vos participations.

Les comptes rendus des activités, des cafés philo et des cours de philo

sont consultables sur le [blog](#).

000

Par ailleurs, je me permets de vous rappeler que

l'association du Chemin du philosophe, a besoin de votre soutien.

Nous vous invitons à **adhérer ou à renouveler votre cotisation pour 2018** qui est de 25 euros par personne et de 35 euros par famille.

Vous pouvez utiliser le bulletin d'adhésion à [télécharger ICI](#).

Pierre Haller

01 34 14 72 44 / 06 76 79 73 11

<http://cheminphilo.blogspot.com>



CAFE PHILO

Préparé et animé par

Catherine Delaunay, Patricia Glonneau et Pierre Haller

THEME :

« **Les vertus de l'échec** »

Vendredi 19 octobre 2018 à 20 h 00

Espace Lesseps-11, rue Ferdinand de Lesseps
95570 BOUFFEMONT

Plan d'accès : <http://tinyurl.com/bouffemontphilo>

ENTREE LIBRE



La betterave à l'honneur dans l'atelier cuisine du mois d'octobre. Voici les recettes aussi étonnantes qu'originales, testées par Sofia (notre nouvelle animatrice nature), aussi étonnante qu'originale :)



Houmous de betteraves : 15min

- 260g de pois chiches
- 2-3 betteraves
- 1 gousse d'ail
- 1 cas de tahini
- 1 citron
- Coriandre fraîche
- Huile d'olives
- Sel, poivre

Faire cuire les betteraves

Rincer les pois chiche

Rincer les betteraves pour les refroidir Peler et couper la gousse d'ail

Presser le jus de citron

Mixer pois chiche, betteraves ; tahini, ail, jus de citron, huile d'olive

Tahini maison-20 min

250 g de graines de sésame

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile neutre (huile de pépins de raisin + un peu d'huile de sésame)

Sel (facultatif)

Grillez les graines

Placez les graines de sésame dans une poêle à sec sur feu moyen, et remuez régulièrement avec une cuillère en bois.

Grillez une première fois les graines de sésame pour donner une saveur de noisette au tahini.

Grillez ensuite les graines jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées et parfumées, pas plus 5 minutes, ça va très vite !

Versez les graines de sésame grillées dans une grande assiette et laissez-les refroidir complètement.

2ème option : faites torréfier les graines de sésame au four

Préchauffer le four à 180°C. Étalez les graines de sésame sur une plaque à pâtisserie.

Griller les graines, en remuant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et parfumées, environ 5 minutes.

Transférez les graines de sésame grillées dans une grande assiette et laissez-les refroidir complètement.

Préparez la pâte de sésame

Placez les graines de sésame au mixer, *vous pouvez également utiliser un mortier.*

Broyer les graines de sésame: mixez les graines de sésame jusqu'à obtenir une pâte friable.

Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile dans le mixer et continuez le mélange pendant 1 à 2 minutes, en raclant les côtés si nécessaire. Vous allez obtenir une pâte épaisse et assez lisse.

Pour du tahini plus lisse : ajoutez plus d'huile, 1 à 2 cuillères à soupe à la fois, et mixez jusqu'à satisfaction.

Libre à vous de saler le tahini.

Conservez le tahini

Versez le tahini dans un récipient hermétique.

Conservez cette pâte au frais pendant un mois ou plus.

Si le mélange se sépare, secouez le tahini pour que tout se rassemble à nouveau.



Chips de betteraves : 15min

- 1 Betterave rouge crue
- Huile d'olive
- Thym
- Sel

Peler la betterave et la râper le plus fin possible à la mandoline

Placer les tranches sur une feuille ou tapis de cuisson, et les badigeonner légèrement d'huile d'olive, sur les 2 faces, à l'aide d'un pinceau.

Parsemer éventuellement de thym

Les faire cuire 50-60 minutes dans un four préchauffé à 120°, puis les laisser reposer une dizaine de minutes après la cuisson.

Saler et poivrer. C'est prêt.

Rillette de betteraves et radis noir

- 2 betteraves crues
- 2 radis noirs
- 1 boîte de thon
- 1 boîte de fromage frais
- Sel
- Poivre

Eplucher les betteraves et les radis noir. Les couper en dés, puis les passer au hachoir à légumes.

Mettre cette préparation dans un saladier. Parsemer des miettes de thon.

Ajouter le fromage frais et mélanger.

Servir sur des toasts.

La Gazette de Roberte...

Le coup de gueule de Roberte...

La consommation de viande animale, de poisson, semblent aujourd'hui être « la norme » ! Les végétariens, les végétaliens, eux, semblant être « des martiens » !

Je suis végétarienne depuis si longtemps ... quand j'étais petite, la viande n'était servie qu'une fois par semaine, surtout le dimanche, et le poisson de nos rivières (truite) et du lac de ma région (féra...), de temps en temps, notamment à Pâques... et nous devions manger le gras de viande, la peau du poisson. ...Hors de question de les mettre à la poubelle !

Moi j'arrivais à éviter ces produits 9 fois sur 10, et je préférais manger les œufs de nos poules qui mouraient de vieillesse, car comme disait ma mère, « on ne tue pas pour la manger, une poule qui nous a donné ses œufs pendant de longues années »... on se contentait au fil des ans, de ce qu'elles voulaient bien nous donner une fois âgées...

De plus en plus, des voix osent s'élever sur une consommation effrénée de viande et de poisson, qui mettent en cause les conditions de vie des animaux en « institutionnalisant » leur souffrance, la disparition des réserves des mers et océans, et l'impact de l'élevage industriel sur notre planète ! Ces cris qui s'élèvent me procurent du bonheur, pourtant je sais qu'il y a encore du chemin à parcourir pour que l'animal soit vraiment, dans les esprits, considéré comme étant capables de sentiments, et sensible à la douleur !

Je suis persuadée qu'on peut, à défaut d'être végétarien ou végétalien, mieux traiter les animaux, et manger plus raisonnablement viande et poisson !!!

Notre monde de plus, est chargé de contradictions ! Prenons celle qui concerne le gaspillage des denrées alimentaires ... alors que la faim est présente partout ...



Savez-vous que plus de **41.200 kilos** de nourriture sont jetés chaque seconde dans le monde. Cela représente un gaspillage alimentaire de **1,3 milliard de tonnes d'aliments par an**, soit **1/3 de la production globale de denrées alimentaires dédiée à la consommation**

Chaque année, la France gaspille près de **10 millions de tonnes de produits alimentaires**, soit **317 kg par seconde**.

Sur ces 10 millions de tonnes, plus de 1,2 concerne de la nourriture encore consommable, soit près de 20 kg par Français et par an. Les restaurants sont responsables de 14 % du gaspillage alimentaire en France (2016)

Rapporté à la population française, ce gaspillage total se monte à 20 kg/personne/an...

Chaque Français jetterait près de **20 kilos d'aliments encore consommable** chaque année, ce qui représente **1.2 million de tonnes de nourriture** qui finissent à la benne.

Ainsi, chaque année, nous jetons environ 7 kilos de produits non déballés et non consommés par personne.

D'après une étude réalisée par **Verdicité et FNE**, nous pouvons estimer que le gaspillage alimentaire représente 10% des déchets ménagers et assimilés. Les foyers jettent, en moyenne, entre 500 et 1500 euros par an de nourriture encore consommable.

Ces chiffres sont issus de <https://www.planetoscope.com/>

www.verdicite.fr/ Verdicité est un bureau d'études en prévention et gestion des déchets. Nous proposons à nos clients des prestations « sur-mesure » adaptées à leur contexte.

[Déchets | France Nature Environnement](http://www.fne.asso.fr/dossiers/ds) <https://www.fne.asso.fr/dossiers/ds>

La forte augmentation des *déchets* a un lourd impact sur l'environnement



Ce hors-série de 60 millions de consommateurs traite du bien-être animal, et s'élève à son tour contre les mauvais traitements infligés aux animaux...

Adeline TREGOUËT rédactrice en chef déléguée :

« Nous ne devons plus fermer les yeux sur ces traitements indignes aussi bien pour les bêtes que pour les hommes, pris dans l'engrenage de la productivité. Face à l'ampleur du s*désastre, les efforts des grandes marques pour prendre en compte le bien-être animal sont encore timides, entre alibi et cache-misère. Toujours est-il que d'autres modes d'élevage sont possibles. A nous, consommateurs, de les encourager en en notre âme et conscience ».

L'œuf qui ne tue pas la poule.

Concept novateur et respectueux de toute forme de vie, Poulehouse propose le premier œuf qui ne tue pas la poule avec un mode de production sans abattage.

Achetez vos œufs éthiques près de chez vous (+300 magasins)

Pour plus de renseignements cliquez...

<https://www.poulehouse.fr/>



Cette semaine, une chanson de Rémy Tarrier : Blues de vache

Enregistrée en public au Théâtre de l'Européen à Paris le 14 mai 2017. cet artiste simplissime, à découvrir sur : www.remytarrier.com

« avant, on m'appelait Suzette, Vanessa ou Marguerite, aujourd'hui c'est 907 ou 2168...

Confinée dans mon enclos, je rêve de voir mes veaux... »

Chanson d'actualité, croyez-moi...et tout ça sur le ton de l'humour et la dérision...car savez-vous vraiment comment le lait arrive dans nos frigos ??

<https://www.youtube.com/watch?v=dc14R3999lq>