

# [Défi familles zéro déchet ] : Des sacs en vrac

*Samedi 9 juin, dans le cadre de ses actions Biotonomes, le magasin Biocoop de Morlaix-Saint Martin des Champs avait prévu, comme tous les ans, une journée sans sac, afin de sensibiliser ces clients, coopérateurs ou simples consommateurs, à l'usage de sacs recyclables (pour les fruits et légumes, pour les légumes secs et les céréales notamment) .*

*Alerté, l'équipe de Morlaix Communauté du défi « familles zéro déchets » a aussitôt mobilisé son équipe de couturières, plus ou moins chevronnées , pour venir faire une démonstration de confection de « sacs à vrac ».*

Ainsi pendant toute la journée de 10 heures à 18heures, elles se sont relayées, avec leurs machines à coudre pour transformer des bouts de tissus plus ou moins inutilisables en sac à provision plutôt seyants et dont l'accumulation faisait un tas très bigarré.

Faire un sac à vrac est finalement assez facile dès que vous avez maîtrisé les principes de base de la machine à coudre.

## **Pour faire des sacs que vous faut-il ?**

Des chutes de tissus suffisamment grandes . Ce jour-là, il y avait de tout : des draps de lits d'hôpital, des coupons de tissus récupérés auprès d'une mercerie, un grand foulard un peu déchiré, c'est-à-dire essentiellement de la récupération. Pour la cordelette, il y avait surtout de la cordelette achetée exprès pour l'occasion, mais un grand lacet pourrait aussi bien faire l'affaire, qu'un cordon de pyjama orphelin, c'est à dire tout ce que vous avez sous la main qui fasse entre 20 et 40 centimètres de long pour une section comprise entre 5 millimètres et un centimètre.



1°. Commencer par découper un rectangle correspondant à peu près à deux fois la taille du sac que vous voulez confectionner. En effet, votre sac à vrac n'aura pas la même taille si vous voulez vous en servir pour y mettre vos achats de pommes de terre ou vos achats de noix de cajou. Sur la forme du rectangle, il y a deux écoles. La première défend l'idée que la couture doit se faire sur les deux côtés opposés et dans ce cas la découpe se fait en prenant une pièce qui fait deux fois la longueur finale que vous repliez par le milieu. La seconde prétend plutôt coudre deux côtés adjacents et dans ce cas, votre pièce fera deux fois la largeur finale et là aussi vous la pliez par le milieu.

2°. Ensuite vient la couture proprement dite. N'oubliez pas que pour que cela fasse plus joli, la couture se fait sur l'envers du tissu, qu'on retournera comme en gain en fin d'opération. Si vous avez choisi l'option 1, vous cousez au point droit les deux côtés de votre pièce. N'oubliez pas de vous arrêter à 3 ou 4 centimètres du bord, car il y aura l'ourlet à faire. Selon ce schéma, votre pliure constituera le fond de votre sac.

Si vous avez choisi l'option 2, cousez d'abord le petit côté, en partant de la pliure, puis le grand côté opposé à la pliure, en n'oubliant pas non plus de vous arrêter à 3 ou 4 centimètres du bord, car l'ourlet sera aussi à faire.

3°. Faire l'ourlet. Sur ce qui est devenu le haut de votre

sac, repliez le tissu sur 3 ou 4 centimètres, Piquez le bord intérieur de façon à faire un petit tunnel. Pour des raisons d'esthétique et de solidité, utilisez le point zigzag. Ne faites pas complètement le tour et laissez une fente libre d'environ 3 centimètres . Afin de renforcer les bordures de votre fente, n'hésitez pas à faire un petit aller-retour avec votre machine. Vous pouvez maintenant retourner votre sac

4°. Dans la fente ainsi pratiquée, faites passer un bout de cordelette dont la taille est un peu plus grande que le tour du sac, afin de pouvoir faire un nœud en fin d'opération. Pour faciliter le passage de la cordelette dans l'ourlet, utilisez le vieux truc de nos grand-mères : un épinglé à nourrice accrochée au bout de la cordelette qui sert de guide pendant l'enfilage de la cordelette.

Une fois que les deux côtés de la cordelette sont sortis chacun d'un côté de la fente, faites un nœud et tirez. Votre sac est prêt.



Maintenant, ne partez plus sans lui quand vous allez faire vos courses et n'oubliez surtout pas que si votre tissu est un peu épais, il peut être utile de tarer votre sac avant de vous servir car ce serait trop bête de repayer à chaque fois le prix de votre sac.

Cette opération a été l'occasion d'échanges avec la clientèle de Biocoop. Certains pensent ce genre d'opérations, pour être

efficaces, devraient avoir lieu tous les mois et non une fois par an. Ainsi l'habitude se prendrait plus facilement de penser à son « sac à vrac ». D'autres plus grincheux, ont réclamé malgré tout leurs sacs en papier car tout le monde n'a pas encore ses sacs à vrac et les habitudes sont dures à perdre. Il y eut même un début de polémique sur l'utilité de remplacer les sacs en papier recyclé, par des sacs en coton, provenant de pays où la culture du coton contribue à accroître la sécheresse. D'autres enfin ont trouvé que franchement les sacs proposés à la vente dans le magasin étaient trop chers. En tout cas, ils l'étaient sûrement plus que ceux fabriqués par les couturières du défi « familles zéro déchets » car ils ont été offerts gracieusement à qui en faisait la demande. Cela a fait quelques dizaines d'heureux et d'heureuses.

---

## **Défi « famille zéro déchet » : atelier « faites-le vous-même » : la couture pour les débutants**

*L'atelier, qui se déroule chez les Chiffonniers de la joie à Morlaix, est animé par Rozenn Gouret, de l'association L'Etend'arz, dont le siège social est à Locquéolé. Cette association, créée en 2015, anime régulièrement des ateliers couture, ouverts à tous, sur le Pays de Morlaix, mais aussi des ateliers de sérigraphie, de fabrication de jouets en bois et de teintures végétales, bref tout ce qui touche un peu à l'art textile et à l'écologie.*

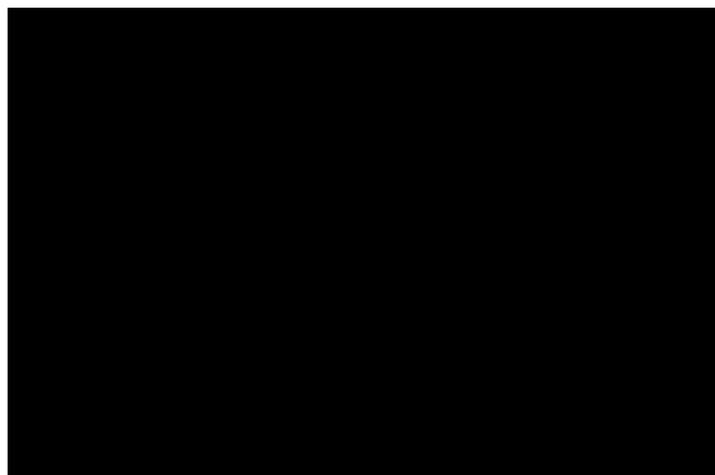
En lien avec une artiste bengalienne, qui, de son côté, contribue

à la mise en place dans des villages du Bangla Desh, d'ateliers de tissage artisanaux, l'association envisage dans l'avenir de faire ses propres créations de tissus, mais ce n'est qu'un projet pour l'instant.

A cet atelier, participaient 8 femmes et aucun homme faisant ainsi mentir la chanson « papa pique et maman coud ».

L'atelier s'est déroulé en deux temps : découverte de la machine à coudre et de la technique d'enfilage, et première réalisation : une lingette pour la toilette du visage.

Première découverte : il n'existe pas UNE machine à coudre mais autant de modèles qu'il y a de participantes, ce qui ne simplifie pas les explications pour la première épreuve, l'enfilage. Cette étape est fondamentale : si vous buttez sur ce casse-tête, inutile d'essayer d'aller plus loin, ce serait un peu comme si vous partiez à la pêche sans savoir accrocher votre hameçon à la ligne. Comme d'une machine à l'autre, cela peut varier, le plus simple est de se reporter à un des nombreux tutoriels qu'on trouve facilement en ligne.



Mais à l'expérience, cela se révèle moins compliqué qu'il n'y paraît, le cheminement des fils étant en général balisé. Il suffit de faire les choses dans l'ordre et de ne jamais s'affoler et surtout de se souvenir que les fils doivent

toujours être tendus.

Petite astuce de réglage ensuite : une fois que vos deux fils, celui de la bobine du haut et de la cannette du bas sont bien en place et noués entre eux : plus votre tissu est épais, plus vous devez choisir un point long. Quant à la largeur, droit ou plus ou moins en zig-gaz, cela dépend de la finition que vous voulez obtenir.

La machine enfilée et les réglages faits, il est temps de passer aux travaux pratiques : la fabrication d'une lingette.

1°. Découpez un carré d'environ 10 centimètres dans un tissu éponge (ici c'était du coton bio). Cela peut être du tissu de récupération mais pour le confort et la douceur du produit final, il vaut mieux utiliser un coupon neuf, car il s'agit de la face appliquée sur la peau.

2°. Découpez un carré de même dimension dans un tissu quelconque, de récupération de préférence et si possible très coloré qui servira de doublure à la lingette.

3°. Mettez les deux carrés de tissu l'un contre l'autre, endroit contre endroit (car on va d'abord coudre à l'envers). Si vous n'êtes pas sûr de votre dextérité, prenez la précaution de fixer l'ensemble avec quelques épingles.

4°. Engagez l'ensemble sous le pied presseur à un demi-centimètre du bord et commencer à coudre en ligne droit, jusqu'à ce que vous arriviez à un demi-centimètre du bord (si vous cousez à un centimètre, arrêtez-vous à un centimètre du bord

5° Faites pivoter votre pièce de 90° et recommencez l'opération sur les deux côtés suivants

6° Quand vous arrivez au 4° côté, arrêtez-vous à environ trois centimètres du bord et faites une petite marche arrière afin de bien stopper votre couture.

7°. Dégagez la pièce et coupez le fil.

8°. Afin d'avoir une finition propre, « dégarnissez » chaque coin en coupant en biais le tissu qui dépasse de la piqûre sur environ la moitié de chaque côté ; cela évitera d'avoir un bourrelet disgracieux quand on retournera la pièce.

9°. Une fois cet ébarbage terminé, insérez deux doigts dans l'ouverture laissée dans le 4° coté et retournez l'ensemble de façon à ce que les deux côtés « endroit » soient à l'extérieur.

10°. Remettez la pièce sous le pied-presseur et faire une surpiqûre à deux millimètres du bord sur les 4 côtés.

Petite astuce : pour avoir une belle finition, tirez sur chaque coin avec la pointe d'une épingle afin d'éviter d'avoir un petit bourrelet à chaque coin.

Voilà, votre lingette est terminée. Fini les lingettes en papier qui remplissent inutilement nos poubelles !

Et si vous utilisez des chutes de tissu de différentes couleurs et de différents motifs pour l'envers de la lingette, cela peut faire une belle collection. Lors de l'atelier, l'une des participantes a réussi ainsi un bel assortiment de 5 lingettes, verte, rouge, jaune, à fleurs ou à rayures, du plus bel effet !

L'atelier suivant qui concernait des couturières plus expérimentées devaient se lancer dans la fabrication de « porte-tartes ». Si l'une d'entre elles pouvait nous dire ce que c'est, cela nous éclairerait bien.

Pour en savoir plus sur l'enfilage :

<https://www.youtube.com/watch?v=lX4WgEVMs8Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=kfbwFbN-jfg>

<https://www.pratique.fr/enfiler-machine-coudre.html>

<https://fr.wikihow.com/enfiler-une-machine-à-coudre>

### ***Focus sur les...Chiffonniers de la joie***

*Les chiffonniers de la joie, c'est une association qui évolue dans une dynamique d'innovation sociale, solidaire et durable. Créée en 1984, cette association située 74 Route de Callac à Morlaix a pour vocation première de favoriser la socialisation en fusionnant vie collective et activités professionnelles. Lieu d'échange et de cohésion sociale, les chiffonniers contribuent grandement à la réinsertion socio-professionnelle de personnes fragilisées. « L'activité de Ressourcerie c'est l'outil de cette dynamique de socialisation » explique Isabelle Ogès directrice de l'association et éducatrice.*

*11 salariés, une soixantaine de bénévoles qui œuvrent à recycler divers objets et à leur redonner une nouvelle vie avant leur mise en vente dans la ressourcerie. Ordinateurs transformés en machines de gamers old school\*, boîtes de cigares métamorphosées en instruments de musique, meubles restaurés, ou plus simplement recyclage de vêtements, de livres, d'ustensiles de cuisine, et d'objets en tout genre ; ce système de ressourcerie qui se veut durable permet une réduction des déchets. En effet, les objets recyclés sont récupérés grâce à un système de collecte mobile et via deux points de collecte dans les déchetteries de Taulé et Langolvas.*



*Transmettre, apprendre, partager son savoir, grâce aux divers ateliers proposés par Les chiffonniers de la joie. Restauration et création de mobilier, tapisserie d'ameublement, couture, et atelier numérique et mécanique, autant d'ateliers éclectiques et accessibles à tous.*

*Abondance d'idées et de projets pour les dynamiques chiffonniers de la joie, en effet l'association prévoit la création d'un hébergement collectif pour les personnes qui ne peuvent vivre seule, qui ont besoin de vivre en collectif. Le futur lieu d'hébergement sera rénové avec des techniques d'écoconstruction. Une formation d'écoconstruction sera alors mise en place l'année prochaine.*

*\* à l'ancienne*

*Pratique :*

*74 Route de Callac, 29600, Morlaix*

*02 98 62 18 60*

*Horaires ressourcerie : lundi – fermé*

*mardi – 14h-18h*

*mercredi – 10h-12h / 14h-18h*

*jeudi – 14h-18h*

*vendredi – 14h-18h*

*samedi 10h-12h / 14h-18h*

*dimanche – fermé*

*Horaires ateliers : Atelier tapisserie d'ameublement –  
mercredi après midi*

*Atelier couture – mercredi 10h-12h*

*Atelier numérique et mécanique samedi 10h-12h / 14h-18h*

*Atelier restauration et création de mobilier samedi 10h-12h /  
14h-18h*

*Youna Forner*

---

# **[Défi famille zéro déchets] Atelier fabrication de crème de jour**

*La meilleure façon de faire diminuer son volume de déchets, c'est encore de ne pas en produire. Et la meilleure de ne pas en produire, c'est tout simplement d'apprendre à faire soi-même et à ne plus acheter de produits déjà tout prêts avec emballage. C'est l'objectif des ateliers proposés dans le cadre du Défi Famille Zéro Déchets mis en place par Morlaix Communauté.*

*Au programme aujourd'hui : un atelier « soin du visage » animé par Muriel Charlier-Kerbiguet, herboriste certifiée et phytothérapeute, intervenante au sein de l'association Cap*

**Santé, et qui se déroule au magasin bio morlaisien Le Silo. Elle va nous expliquer comment réaliser de A à Z une crème de jour.**

« Le but de la crème de jour, c'est d'hydrater, de nourrir la peau, de la protéger des agressions extérieures », précise-t-elle, devant la dizaine de participantes. L'intérêt de faire soi même sa crème jour ? « Celles qu'on achète dans le commerce sont assez chères, et contiennent souvent des composants un peu douteux, comme des parabens pour la conservation, qui peuvent être d'ailleurs remplacés par d'autres composés pas forcément meilleurs. Et puis, on paie également le marketing et les brevets », détaille Muriel. Outre les fameux parabens, on peut trouver également dans les crèmes de jour classiques du commerce des ingrédients issus de la pétrochimie, de l'aluminium...bref, on ne sait pas exactement ce qu'on met sur sa peau.

La crème que nous propose de réaliser aujourd'hui Muriel est simple : elle est composée de gel d'Aloe Vera, d'une huile végétale et d'huile essentielle. On peut également y rajouter de l'extrait de pépins de pamplemousse en guise de conservateur naturel. Tous les ingrédients sont faciles à trouver, que ce soit en magasins bio ou sur Internet.



On utilise le gel d'Aloe Vera pour ses vertus « cicatrisantes, adoucissantes et hydratantes ». Et en plus, l'Aloe Vera favorise le renouvellement cellulaire ! De quoi constituer une bonne base, à laquelle on va rajouter une huile végétale de son choix et qui correspond de préférence à sa peau : amande douce, avocat, bourrache, germe de blé ou sésame pour la peau sèche ; noisettes, jojoba, macadamia, rose musquée pour les peaux mixtes à grasses ; amande douce, calendula, germe de blé ou jojoba pour les peaux sensibles ; avocat, bourrache, jojoba, pépi

n de raisin, rose musquée pour les peaux matures.

Du côté des huiles essentielles, même principe : on choisit en fonction de son type de peau : bois de rose si on a de l'acné, palmarosa si on a des rides, camomille romaine ou ylang ylang si on a la peau sèche, ciste ladanifère si on a une peau à problème (avec de l'eczéma par exemple), lavandin pour la peau grasse...Attention cependant aux huiles essentielles d'agrumes : elles sont photosensibilisantes, et donc à ne pas utiliser l'été ! Tout comme l'huile essentielle de carotte.

C'est parti pour la fabrication de la crème ! Chacun fabrique sa propre préparation suivant son souhait.



*Voici donc la recette :*

-Diluer 3 cuillère à café d'huile végétale dans 2 cuillère à soupe d'Aloe Vera.

-Ajouter 4 gouttes d'huile essentielle en fonction de l'effet souhaité et 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse.

-Si la peau est très sèche ajouter une cuillère à café supplémentaire d'huile végétale. Si la peau est grasse, diminuer la quantité d'huile végétale.

On met ensuite le mélange dans un petit pot (on peut recycler ses vieux pots de crème qui trainent dans la salle de bain par exemple!)

Se conserve 1 mois à l'abri de la lumière et à température ambiante !

### ***Focus sur : le magasin Le Silô***

Le Silô est un magasin bio situé Zone de Keriven à Morlaix. Ouvert depuis un an par Malika, il propose des produits bio : épicerie, produits frais, fruits et légumes, fromages, boissons, pain, cosmétiques, produits ménagers...Ils proviennent essentiellement de fournisseurs locaux : Ferme Du Foin Dans les Sabots à Guerlesquin pour les produits laitiers, Ferme du Guillec à Plounéour-Menez pour les soupes et tartinables, viande de porc bio de Plougouven, fromages de Saint-Vougay...

Le Silô est aussi un magasin sensibilisé à la réduction des déchets : on y trouve des produits en vrac (pâtes, riz, gateaux, sel...), du shampoing solide... et on peut venir avec ses propres contenants ! En projet, une installation pour que les produits liquides puissent être achetés en vrac eux aussi. Il suffira de venir avec ses bouteilles !

Plus d'infos : <https://www.facebook.com/LeSiloMorlaix/>

---

# **[Défi familles Zéro Déchets] Visite chez l'association Terre d'Espoir à Morlaix**

*Le 20 avril nous avons été accueillis par le président et le vice président de l'association Terre d'Espoir. L'association morlaisienne, qui fête cette année, ses 40 ans est entièrement composée de bénévoles qui collectent, tri et revendent des déchets papier. (750 tonnes de papier triés et vendus en 2017!). L'argent ainsi collecté avec ces activités permet de financer des projet humanitaires autour de l'enfance.*

**100 000 euros récoltés cette année pour des projets humanitaires !**

Les associations et ONG qui reçoivent finalement ces dons sont principalement basées en Bretagne et mènent des actions dans des Pays en voie de développement comme le Burkina Faso, le Sénégal, Haïti mais aussi en France.

En effet, 20 % des dons sont utilisés pour l'achat de couches et ont permis l'an dernier la distribution de 20 000 couches à destinations d'associations comme les Restos du cœur, le Secours Catholique et le Secours Populaire.

Cette année, ce sont ainsi près de 100 000 euros qui ont été récoltés par l'association et entièrement redistribués.



## **Réduire le coût du traitement des déchets pour la collectivité**

Terre d'Espoir apporte une solution concrète à la problématique de retraitement des déchets à l'échelle d'un territoire. Il faut d'ailleurs abandonner tout espèce de fantasme quant à l'argent qu'une collectivité pourrait gagner en revendant ses déchets. Comme l'explique Nicolas Ulrich, de Morlaix Communauté, « cela permet juste de minimiser le coût exorbitant pour la collectivité ».

Pour exemple le papier blanc est revendu 200 euros la tonne par la collectivité alors que cela lui coûte 250 euros. Cela coûte bien 250 euros alors même que le papier blanc est le plus rentable à la revente.

Donc plutôt que d'impacter les finances de la collectivité il vaut mieux alors donner ses déchets à Terres d'espairs qui en plus finance des projets humanitaires.

L'association reçoit également beaucoup de livres. Certains sont revendus à des bouquinistes et à des particuliers, les autres sont revendus pour le papier.

Terre d'Espoir travaille avec des entreprises du territoire, comme par exemple Cellaouate, à qui elle revend du papier journal, ou encore Véolia pour le tout venant, principalement des magazines, et pour la première fois cette année le papier blanc type feuilles d'imprimantes. L'association propose

d'ailleurs l'enlèvement des documents d'archives chez les entreprises et les particuliers le papier blanc étant plus intéressant à la revente.



Terres d'Espoirs est située au 66 route de Callac dans des bâtiments dont elle est propriétaire depuis cette année ; Des points de collecte sont par ailleurs présents dans l'ensemble des déchetteries du Pays de Morlaix et même au-delà.

### Plus d'infos

<http://terreespoirmorlaix.wix.com/recyclage>

---

**[Défi Famille Zéro Déchet]  
Atelier cuisine sans restes à**

# Elocop

*Les familles du défi « zéros déchet » animé par Morlaix Communauté avaient rendez-vous le 18 mai 2018 à Pleyber-Christ pour un atelier cuisine.*

Sandrine, l'une des créatrices d'Elocop nous accueille dans ce hangar aux aménagements sommaires au fronton duquel figure fièrement l'enseigne « l'épicerie paysanne ». L'histoire d'Elocop a commencé en 2015 avec quatre agriculteurs locaux qui voulaient vendre en direct, au centre-bourg, leur production issue de l'agriculture biologique. Aujourd'hui, ils sont 40 producteurs qui fournissent légumes et fruits de saison, viande, produits laitiers, mais aussi crêpes, viennoiseries, pain, glaces et conserves de fruits et de légumes, de quoi remplir le réfrigérateur pour la semaine. Tous ces producteurs sont du Pays de Morlaix sauf un qui, de Brest, fournit des conserves issues de la récupération de fruits et légumes dit « de rebut ».

Justement puisqu'il est question de récupération, l'atelier est animé par Pierre-Antoine, la cheville ouvrière des Temps-Bouilles, une ressourcerie alimentaire qui « bricole les invendus » et propose lors d'animations ponctuelles, des jus et salades « de bidouillage » comme il le dit lui-même. L'ambition des Temps-Bouilles est d'ouvrir un restaurant où ne seraient proposés, moyennant un prix raisonnable, que des plats cuisinés à partir de légumes récupérés auprès de la grande distribution et des producteurs locaux. Le projet avance à son rythme et devrait voir le jour avant 2020.

L'atelier démarre dans une certaine animation. En effet, c'est l'heure de pointe des livraisons. Toutes les semaines, le rituel est établi, les clients viennent le vendredi en fin d'après-midi, récupérer le panier qu'ils ont commandé par internet dans la semaine. Et comme ils sont 583 clients potentiels identifiés dans les fichiers d'Elocop, dont un

centaine de consommateurs réguliers, cela fait un peu de monde dans le hangar entre 17heures et 19heures. Mais tout se passe plutôt dans une ambiance détendue : entre habitués, on se connaît.

Pendant ce temps-là les participants à l'atelier ont fini d'arriver : ils sont une quinzaine, et on vient un peu en famille. C'est d'ailleurs le but et il s'agit pour la plupart de jeunes couples qui comptent sur ces ateliers pour mettre en pratique les mille et une petites astuces qui permettront de vider leurs sacs poubelles de tout ce qui est inutile.

Sauf que aujourd'hui, il n'y aura pas de pratique : Pierre-Antoine officie seul mais quand il le fait, cela paraît tellement simple, du moins quand on a le coup de main qui en dix gestes précis vous transforme un chou-rave en fétu et un chou chinois en dentelle.

Donc les participants regardent et goûtent et en général l'avis est très favorable même si l'un des enfants présents avoue ingénument que « c'est bon mais j'aime pas ! »

Au menu, jus apéritif et salades concoctés avec les quelques kilos de légumes collectés pour l'occasion par les Temps-Bouilles. Peu de fruits au menu car nous sommes entre deux saisons mais du chou, beaucoup de chou, choux-fleurs, choux chinois, choux raves et choux pointus, mais aussi des concombres des fanes de carottes, du fenouil une des dernières oranges de la saison et quelques kiwis.

L'apéritif est un cocktail de légumes où on retrouve le chou chinois, des fanes de carottes, des épluchures de chou pour le goût, du concombre pour le jus et des kiwis pour la pointe d'acidité, le tout épicé par une pointe de gingembre frais qui se trouvait par hasard dans la collecte. C'est frais, c'est goûteux et ça ouvre l'appétit.

Deux salades au menu mais qui deviennent bientôt quatre au gré de l'inventivité de Pierre-Antoine

## **la salade de choux-fleurs**

Depuis le début de l'année, on en a vu défiler des choux-fleurs et l'imagination commence à manquer. Qu'à cela ne tienne. Prenez un chou-fleur et détaillez les fleurs que vous ciselez finement, très finement même, rajoutez un gros poivron haché finement également, 2 ou 3 tomates de récupération qui subissent le même sort que le poivron. Quelques gouttes de cidraigre (c'est ainsi qu'on appelle le vinaigre de cidre vendu à Elocoop) bien remuer. Et voilà une salade bien agréable.

Et si le coeur vous en dit et puisqu'il reste encore du chou-fleur, voici la recette express née de la découverte sur l'étal d'Elocop d'un pot de pesto à l'ail des ours . Le chou-fleur subit le même sort que son confrère en quelques coups de couteau habiles, deux grosses cuillerées de pesto et le tour est joué. Il faut dire qu'avec l'ail des ours, la partie est souvent gagnée.

## **La salade de fenouil-orange**

Il paraît que fenouil et orange, c'est le mariage du siècle. Dommage que pour l'atelier, il manquait un peu d'orange. Comme toujours la magie du couteau a vite fait de transformer le fenouil en fins filaments, l'orange en jus vient se rajouter mais il paraît que l'orange en tranche c'est encore meilleur ; il suffit de rajouter un peu de chou pointu, finement ciselé, un jet d'huile d'olive, un peu de sel et du poivre. La recette est terminée. On peut remplacer le fenouil par de l'aneth quand c'est la saison mais alors il faut un peu plus de chou pour la consistance de la salade.

## **Et pour finir la salade de chou-rave.**

Prendre un chou-rave, le détailler en lamelles fines puis découper ces lamelles en fins bâtonnets. Y rajouter un peu de curry et un giclée de sauce soja. Compte tenu de la force en goût du curry et de la sauce soja, il convient d'avoir la main

légère.

Et voilà comment en une grosse demi-heure, vous avez un apéritif et 4 salades. Pour les petits repas d'été, rien de tel.

Et tout ça avec des produits qui auraient dû ne jamais être mangés.

Pour réaliser cela, très peu de matériel est nécessaire : un bon couteau bien aiguisé, une planche à découper, des tas de récipients. Seul le jus demande du matériel un peu plus sophistiqué ; en l'occurrence, c'était un extracteur de jus mais un mixeur peut faire l'affaire à condition de disposer d'une passoire à maille fine genre « chinois » pour tamiser la soupe ainsi obtenue.

Et au bout du compte, très peu de déchets : l'écorce de l'orange, la peau des kiwis, les grosses côtes des choux-fleurs et le plumeau du fenouil, c'est à dire à peine de quoi remplir un petit seau qui finira au compost sauf évidemment l'écorce d'orange car les buzuks n'aiment pas les agrumes, paraît-il.

Pour aller plus loin :

<http://elocop.panierlocal.org/>

[Les Temps Bouilles – Home | Facebook](#)

---

**[Défi familles zéro déchet]**

# Atelier chocolat

*Comment réaliser soi-même ses petites gourmandises à base de chocolat, caramel, miel... ? Un atelier, qui s'est déroulé chez le fabricant de tablette de chocolat Grain de Sais à Morlaix, a permis aux familles du Défi d'apprendre à les fabriquer, le tout sans les déchets encombrants des emballages !*

Place à la gourmandise ! Ça tombe bien, l'atelier se déroule chez Grain De Sais, la chocolaterie qui se situe sur le port de Morlaix. Après une visite des lieux, place à la cuisine ! Au programme, des recettes concoctées par Jacqueline, de l'association l'Hêtre et Lavoir. Bounty, pralins, mendiants, truffes...il y en a pour tous les goûts !

## Les recettes

Au préalable, munissez-vous de moules en silicone, plus simples à utiliser car ils n'adhèrent pas.





## **Les bounty**

*Pour 15 chocolats*

200 g de chocolat

80 g de noix de coco .

50 g de lait concentré sucré ou crème de coco

1 à 2 cuillères à soupe de crème liquide (ou de lait de coco)

Faire fondre le chocolat au bain marie. Tapissez-en le moule uniformément . Mélanger dans un bol, la noix de coco avec le lait concentré sucré et un peu de crème (ou de lait de coco) Lorsque le chocolat a durci, mettre un peu de mélange coco dans les cavités. Fermer avec une couche de chocolat fondu. Démouler avec précaution.

## **Le caramel au beurre salé**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 160 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre demi-sel
- 20 cl de crème liquide

Mettez dans une casserole le sucre et faites chauffer sur feu moyen pour obtenir un caramel à sec. Le sucre va commencer à se dissoudre, devenir liquide puis se transformer en un liquide ambré : ça prend à peu près 3 ou 4 minutes. Pendant ce temps, dans une autre casserole, faites chauffer la crème liquide et réservez.

Dès que le sucre est transformé en caramel, retirez la casserole du feu et ajoutez délicatement une petite partie de la crème. Attention aux projections. Remuez vivement et incorporez le reste petit à petit. Quand il n'y a plus de bouillons, ajoutez le beurre et remuez à nouveau jusqu'à consistance d'une crème moyennement liquide. Si la crème ne vous semble pas assez épaisse, remettez la casserole à feu doux et remuez jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée.

### **Pour finir**

Versez dans un bocal en verre, couvrez et réservez au frais

### **Chocolats au caramel (pour 15 chocolats)**

200 g de chocolat noir à tapisser dans le moule .

Ajoutez le caramel au beurre salé et remplir les cavités chocolatées... Refermer avec du chocolat fondu et laisser durcir...

Démouler très, très délicatement.

## **Les mendiants (pour 15 mendiants)**

200 g de chocolat

- fruits secs, fruits déshydratés,
- ou brisures de biscuits,
- ou amandes caramélisées

Faire fondre le chocolat, verser sur une plaque une cuillère à café de chocolat (ou dans le fond d'un moule à mini muffins) mettre quelques fruits secs ou confits (ou quelques éclats d'amandes caramélisées, ou de boules soufflées au chocolat coupées en petits morceaux) laisser durcir.

## **Le praliné**

200 g de chocolat noir

100 g de pralinoise (voir recette )

5-6 crêpes dentelles (gavottes)

Mélanger la pralinoise fondue et refroidie avec les gavottes écrasées

badigeonner le moule avec le chocolat noir fondu, lorsqu'il est sec remplir avec la croustillante pralinoise, mettre une nouvelle couche de chocolat noir.

## **La pralinoise**

Dans une poêle, mettre des noisettes (ou un mélange noisettes-

amandes) et le même poids de sucre en poudre

Chauffer jusqu'à obtenir un caramel **blond**.

Arrêter le feu et bien enrober les noisettes

Laisser refroidir sur un papier sulfurisé

Casser en morceaux et placer dans le robot (avec une lame)

Mixer : vous obtenez d'abord des petits granulés : **le pralin** ;

Mixer encore jusqu'à obtenir une pâte (si le robot chauffe, arrêter et recommencer plus tard). La pâte peut être granuleuse ou lisse, à votre choix

Faire fondre au bain-marie un peu de chocolat (noir ou au lait) et l'incorporer dans la pâte.

Remplir les coques de chocolat

### **Chocolats à la pâte à tartiner au chocolat cœur de noisette (pour 15 à 20 chocolats)**

200 g de chocolat noir à 64% ou 70%

quelques cuillères à café de pâte à tartiner au chocolat

1 noisette par chocolat

Faire fondre le chocolat pour l'enrobage au bain marie en le tempérant (ajouter 2 carreaux de chocolat coupé en morceau dans le chocolat fondu ) pour obtenir un aspect brillant après démoulage. Tapisser le fond des moules avec le chocolat fondu et laisser le tout sécher. Faire griller quelques minutes les noisettes au four ou à la poêle. Remplir les moules chocolatés avec un peu de pâte à tartiner sans aller jusqu'au bord pour

laisser la place pour faire le fond. Ajouter dans chaque empreinte une noisette. Former le fond en mettant une couche de chocolat fondu (reste du bain marie précédent) Laisser durcir le tout au froid. Démouler délicatement les chocolats. Les conserver ou pas !! dans un endroit sec et frais.

## **Truffes**

125 g de chocolat

75 g de beurre

2 cuillères de café ou de lait

1 jaune d'œuf

Fondre le chocolat avec le café ou la lait de manière à obtenir une pâte lisse .

Retirer du feu .

Laisser tiédir.

Ajouter un jaune d'œuf et le beurre en crème

Laisser raffermir et rouler les truffes avec noisettes ou noix de coco ou noix , sucre glace .

## **Truffes au miel**

100 g de chocolat au lait et 100 g de chocolat noir

2 cuillères à soupe de miel

2 cuillères à soupe de lait concentré sucré

60 g de crème fraîche .

## **Truffes au butternut X 2**

150g de tournesol décortiqués

10 dattes dénoyautées ou pâte de dattes

170g de purée de butternut ou autre... patate douce, potimarron,

1/2 cc d'extrait de vanille

1 càc 4 épices + pour saupoudrer

1 pincée de sel de mer

100 g de chocolat

1càs d'huile de coco

Faire tremper les graines de tournesol 2 h dans l'eau. Egoutter.

Dans un blender, mixer les graines avec les dattes, la purée, la vanille, les épices et le sel.

Placer le mélange au congélateur pendant 30 à 40 minutes pour que la pâte soit dure et plus facile à travailler.

Sortir la pâte, et former des boules avec vos doigts. Replacer ensuite au congélateur .

Faire fondre le chocolat au bain marie avec l'huile de coco.

Glacer les truffes dans la mélange .

Saupoudrer d'épices. Réserver au frais jusqu'à la dégustation.

## **Pâte d'orange comme les espérantines de MARSEILLE**

Des écorces de 4 oranges, mises à cuire dans de l'eau pendant 1 heure .Les égoutter, les mixer.

Ajouter du sucre 60g, de la poudre d'amandes 70 g, et 20 g

d'huile d'olive.

Mixer le tout finement et y fourrer les chocolats ou manger tel quel !!

### *Focus sur...Grain de Sail*

*Grain de Sail est une entreprise morlaisienne qui produit du café et du chocolat. Elle est la seule entreprise bretonne à torrefier ses fèves de cacao. D'ici l'année prochaine, l'entreprise compte bien convoyer ses matières premières à la voile ! En attendant, elle propose une gamme de 11 variétés de tablettes de chocolat, toutes en bio (noir, au lait, à la pointe de sel...). L'atelier de production est installé à Lanmeur à côté de Morlaix, atelier dans lequel oeuvrent des travailleurs de l'Esat des Genêts d'Or.*