

[Défi Familles Zéro déchet] Visite à la ferme du Kleuz et atelier yaourts à Plounéour- Ménez

Dans le cadre du projet des familles zéros déchet porté par Morlaix communauté, nous avons été accueilli par Gabriel et Véronique le Hir à la ferme du Kleuz à Plounéour-Menez. Au programme visite de l'exploitation fromagère suivis d'une dégustation de délicieux yaourts faits maison.

Installé au bourg de Plounéour-Menez depuis 2003 le couple déménage trois ans plus tard à quelques kilomètres de là au lieu de dit Cleuz pour y créer leur propre exploitation.

Les 12 vaches pie noir dont ils s'occupent fournissent chaque année les 26 000 litres de lait nécessaires à la fabrication des fromages. Les vaches sont élevées en plein air et, chose étonnante dans nos contrées, elles portent toutes des cloches au cou. Cette excentricité, Gaby la doit à sa formation en Savoie où il a appris son métier, comme il nous l'explique : "Elles sont aussi un indicateur de l'état du troupeau même quand celui-ci n'est pas en vue."



Pour Gaby la relation avec ses vaches est fondamentale pour garantir la qualité du lait, lui-même ne se verrait pas travailler autrement. Chaque geste vise à garder le contact avec les animaux comme le prouve le calme apparent des vaches malgré l'affluence soudaine à la ferme.

La ferme compte 26 animaux en tout, et ici rien ne se perd, le petit lait issu des fromages et mélangé avec des céréales pour nourrir les cochons.

Véronique transforme le lait récolté par Gaby en en fromage blanc, fromage frais, pâte molle, tomme et en meule. Pour cette dernière 150 litres de lait sont nécessaires au remplissage du moule à comté importé directement de Savoie naturellement. Ils proposent aussi du lait frais et pratiquent même la consigne.



Les trésors de la ferme du Kleuz sont à découvrir tous samedis matins sur le marché de Morlaix et le vendredi matin directement à la ferme. Cette vente sans intermédiaire leur permet de maintenir des prix raisonnables pour les consommateurs tout en se rémunérant convenablement.

Pour les familles malchanceuses ayant loupées cette visite de la ferme du Kleuz, une session de rattrapage sera prévue fin mai.

La Recette

A la fin de la visite, Les familles accompagnées de nos hôtes d'un jour en ont profité pour échanger leurs recette de yaourts maisons et faire part de leurs expériences en la matière.

La recette :

1 litre de lait entier (la qualité du lait y fait beaucoup notamment en terme de consistance)

1 yaourt (pour l'apport de ferments)

2 cuillères à soupe de lait en poudre (si l'on aime les yaourts biens fermes)

A partir de cette base toutes les déclinaisons sont possibles (vanille, chocolat, noix de coco râpée, etc). On mélange l'ensemble des ingrédients puis l'on répartit l'appareil dans chaque pot à yaourt et hop direction la yaourtière. On la met en marche le soir et dès le lendemain matin on a des délicieux yaourts pour le petit déjeuner.

Défi famille zéro déchets. Les conserves lactofermentées

Samedi 14 avril, les familles du territoire de Morlaix Communauté participant au « défi famille zéro déchets » étaient invités à un atelier autour de la conservation des aliments par lactofermentation. L'occasion, avec l'association Cap Santé d'en savoir un peu plus sur ce mode de conservation et d'apprendre à faire ses bocaux de légumes fermentés ! (Recettes et informations de Catherine Le Tacon).

Les aliments fermentés, qu'est ce que c'est ?

Un aliment fermenté est un alimenté qui a été transformé par des micro-organismes : bactéries, levures, moisissures, champignons.

La fermentation se déroule le plus souvent sans oxygène (en anaérobie). En présence d'oxygène, les microbes se multiplient. En anaérobie, ils sont stressés et luttent pour survivre en fabriquant des molécules destinées à tuer les

microbes concurrents : alcool, acide lactique, etc. Il se trouve que durant cette action, ils fabriquent également des substances aromatiques, des vitamines et des centaines d'autres molécules que nous jugeons utiles pour transformer le goût, la texture et la conservation de nos aliments.

Les aliments fermentés, il ne faut pas manger que ça ! Ils doivent faire partie d'une alimentation variée et équilibrée. Le mieux est d'en consommer de petites quantités tous les jours ou régulièrement, et ce n'est pas difficile : quelques légumes fermentés ajoutés dans une salade, un peu de jus mis au dernier moment dans une soupe, quelques cornichons ou pickles pour accompagner une viande, un peu de chutney avec le fromage... au lait cru bien sûr. Un yaourt en dessert, du pain au levain, une bière non pasteurisée de temps en temps, une rondelle de saucisson, un verre de kéfir ou de kombucha, le choix est vaste et il y en a pour tous les goûts !

- 1 –Ils facilitent la digestion
- 2 –Ils sont une source de vitamine C
- 3 –Ils sont une source de vitamines K, PP et B
- 4 –Ils sont une source de choline
- 5 –Ils sont riches en minéraux
- 6 –Ils sont antiseptiques
- 7 –Ils détoxifient la nourriture
- 8 –Ils participent au bon fonctionnement de l'intestin
- 9 –Ils renforcent notre système immunitaire
- 10 –Ils nous apportent de l'énergie

Attention : ils sont déconseillés avec les maladies auto-immunes

En pratique !

Les légumes en général

Épluchez-les (facultatif s'ils sont bios, lavez les) et râpez-les, ou bien détaillez-les en fine julienne.

Pesez vos légumes et préparez 10 g de sel par kilo.

Mélangez dans un récipient les légumes et le sel, éventuellement des aromates, en pressant bien avec les mains pour faire sortir le jus des légumes.

Une fois que c'est fait, tassez-le tout dans le bocal, en pressant fortement avec la main ou avec un pilon, afin de chasser les poches d'air et d'exprimer le jus des légumes.

Fermez ensuite hermétiquement le bocal, avec son caoutchouc. Posez-le sur une assiette, car si vous avez trop rempli le bocal, il se peut que cela déborde lorsque la fermentation va commencer.

Gardez-le à température ambiante pendant 1 semaine. Si un débordement se produit, contentez-vous de vider le liquide de l'assiette, et essuyez le bocal, ne l'ouvrez surtout pas !

Au bout de quelques heures, le légume va libérer son eau, et le bocal va se remplir de liquide. Après 1 jour ou 2, vous allez constater une effervescence, ça va faire des bulles et même cela peut chuintier ou siffler autour de l'ouverture. Ce n'est pas le légume qui se plaint, c'est le gaz carbonique produit par la fermentation qui chasse l'air situé entre le niveau du liquide et le couvercle : ainsi l'air extérieur ne pourra plus entrer dans le bocal : la fermentation pourra se dérouler en parfaite anaérobiose comme il se doit.

Après la première semaine à température ambiante, mettez le bocal au frais, soit au réfrigérateur, soit dans une pièce fraîche (15-20 °C suffisent).

N'oublions pas que la fermentation a été inventée à une époque où les frigos n'existaient pas, c'est donc un mode de conservation qui se passe très bien de frigidaire, du moment qu'on n'entrepose pas les bocaux dans des pièces surchauffées !

La fermentation totale dure environ 3 à 6 semaines. (Plus c'est au froid, plus c'est long). Après ce délai, on peut passer à la dégustation !

A vous d'inventer des mélanges : carottes + chou, radis blanc + céleri, ou navet + betterave, ou chou + pomme verte...

Mettez les aromates que vous aimez : fines herbes, ail, oignon, poireau, ciboule, persil, coriandre, estragon, basilic, bâton de cannelle, girofle, genièvre gingembre...

Les légumes fermentés peuvent se manger chauds, en soupes ou en garniture d'un plat principal, mais c'est également délicieux froid en salade. C'est ainsi qu'on profite au mieux de leurs vitamines et probiotiques bienfaisants. Égouttez-les simplement avant de les utiliser, et ne resalez pas le plat, ou au moins goûtez avant de saler !

Par Catherine Le Tacon, pour l'association Cap Santé

Un défi « Zéro Déchets » pour les familles du territoire de Morlaix Communauté

Le « Défi Famille Zéro Déchets », c'est l'opération que propose Morlaix Communauté aux habitants du territoire pour se lancer dans un mode de consommation moins producteur de déchets et ainsi alléger les poubelles. D'abord lancé à Locquéolé en 2017 avec la participation de 12 familles, il s'étend cette année à l'ensemble du territoire de l'intercommunalité. La présentation et le lancement de l'opération 2018 se sont déroulées dimanche 18 février à Locquéolé.

Ce dimanche après-midi, la pluie tombe finement sur Locquéolé, petite commune à côté de Morlaix. Mais cela n'a pas découragé le public, qui est venu en nombreux s'informer sur le « Défi Famille Zéro Déchets » mis en place par Morlaix Communauté. En effet, après une édition pilote sur Locquéolé qui a rassemblé 12 familles, l'opération est désormais ouverte à tous les habitants du territoire de Morlaix Communauté, soit 27 communes. Chacun peut y participer, sur une durée de 6 mois. Le principe est simple : il s'agit de repenser son mode de consommation et agir sur les gaspillages quotidiens, afin de réduire ses déchets produits. On peut s'inscrire tout au long de l'année, l'important étant de commencer le défi en 2018. Une pesée des déchets est prévue durant un mois, au démarrage du défi, afin d'analyser la composition des poubelles et en évaluer le volume. Puis, une autre pesée est effectuée en fin de défi, afin de prendre conscience des progrès réalisés. Tout au long du défi, les familles ne sont pas laissées livrées à elle-même : elles bénéficient d'un

suivi par un « coach zéro déchets » qui leur prodigue conseils et astuces. Un accompagnement collectif est également réalisé par Morlaix Communauté et les associations du territoire partenaires de l'opération (Ulamir-Cpie, Au Fil du Queffleuth et de la Penzé, Bretagne Vivante, Cap Santé, L'Hêtre et Lavoir, Les Jeannettes...) qui proposent des temps d'échange, des ateliers « Do It Yourself »...

Progresser petit à petit dans la démarche

Afin de témoigner de leurs expériences, des familles ayant réalisé le défi à Locquéolé étaient présentes dimanche. C'est le cas de Chantal et Jean-Yves. Le couple s'est lancé dans l'aventure du « zéro déchets » et ne semble pas vouloir revenir en arrière aujourd'hui. Ils présentaient sur un stand tout ce qu'ils avaient pu réaliser eux-même durant le défi : dentifrice, allume-feu, peinture, lessive, yaourt...« J'ai tout essayé, j'ai adopté », explique Chantal. Gain de temps, pas ou peu de déchets, meilleur pour la santé et l'environnement...les avantages de ce nouveau mode de vie au quotidien les ont séduits. « En plus c'est vraiment ludique ». Chantal et Jean-Yves ont progressé petit à petit dans la démarche. « On a avancé mois par mois, une recette à la fois », raconte Chantal. « C'est vraiment facile ! le premier mois, on est passés au dentifrice fait maison, à la lessive le mois d'après, et ainsi de suite... ». Tous deux semblent ravis de l'aventure. « Il y a une belle dynamique de groupe, on se motive et on échange, lors d'apéros Zéro Déchets par exemple ! ». Un discours, couplé aux ateliers présents en démonstration, qui fait mouche auprès des visiteurs et qui les incitent à s'inscrire au défi. C'est le cas de Nolwenn, morlaisienne de 26 ans. « Je fais déjà très attention aux déchets que je produis, et je fais beaucoup de choses moi-même. Là, mon souci actuel, c'est de trouver de la litière pour chat qui soit compostable », souligne-t-elle. Elle s'est néanmoins inscrite au défi, afin de trouver des solutions ! Comme elle, une vingtaine de familles du territoire se sont

d'ores et déjà inscrites suite à cette après-midi de présentation du défi. Et il est encore possible de s'inscrire à l'opération via le site de Morlaix Communauté !

Plus d'infos

<http://www.morlaix-communaute.bzh/Reduire-trier-les-dechets/Comment-reduire-mes-dechets>