

La recette. Les tartelettes aux mûres sauvages

C'est la saison des mûres sauvages ! La petite baie issue de la ronce commune se trouve un peu partout malgré la sécheresse, sur les bords des talus, des chemins, dans les prairies ou dans les bois.. .Riche en eau et acidulée, elle regorge de fibres, de minéraux (potassium, calcium, magnésium), et de vitamines C et E. On peut la déguster en confiture, dans une salade de fruits, en smoothies mais aussi en gâteaux, tartes et tartelettes, comme ici.

Ingrédients

- 1 pâte brisée ou sablée
- 500 g de mûres
- 1 c. à s. de farine
- 4 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de confiture de mûres

Préparation

1. Préchauffez le four sur th. 6/180°C. Déroulez la pâte dans les moules à tartelettes et piquez-la de plusieurs coups de fourchette.
2. Mélangez les mûres avec le sucre, la farine et la confiture. Versez-les sur la pâte.
3. Rabattez les bords vers le centre en laissant les fruits apparents et faites cuire 40 à 50 min. Servez tiède avec un peu de crème fraîche.

Recette issue du site [Cuisine-Libre](#)

Eco-Bretons vous propose une information gratuite. Pour pouvoir continuer à le faire, nous avons besoin de vos contributions ! Chaque don, même tout petit, compte. Et en plus, c'est déductible de vos impôts, Eco-Bretons étant une association reconnue d'intérêt général !

Propulsé par [HelloAsso](#)

La transition écologique dans tous ses états sur Rennes Métropole avec « Bienvenue en transition »

Le projet « Bienvenue en transition », qui vise à mettre en lumière des initiatives citoyennes présentes sur Rennes Métropole et à donner envie aux citoyens de se passer à l'action, continue jusqu'à l'année prochaine. Alors que le prochain rendez-vous aura lieu en octobre et aura pour thème la protection de la nature, on peut écouter une série de podcasts compilant des témoignages d'habitants portant des projets, sur le site de la Maison de la Consommation et de l'Environnement (MCE) de Rennes.

Le projet « Bienvenue en transition » a été lancé en 2021, et se poursuit jusqu'en 2023. Développé par les associations de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Rennes et celle-ci, il a pour objectif « d'aller à la rencontre des initiatives citoyennes qui existent déjà autour de nous avec le souhait de favoriser la transmission des savoirs et savoir-faire entre habitants ! », peut-on lire sur le site internet dédié.

A cette fin, tous les deux à trois mois, un week-end de « portes ouvertes » est organisé dans les communes de Rennes Métropole, autour des thématiques suivantes : Habiter / Consommer autrement / Se nourrir / Protéger la nature / Se déplacer.

Après un premier week-end consacré aux initiatives pour « habiter autrement » en octobre 2021, un second pour « se déplacer autrement » en mai 2022, et un troisième pour « consommer autrement », on pourra découvrir du 5 au 12 octobre comment « protéger la nature » sur Rennes Métropole.

Les organisateurs appellent d'ores et déjà les habitants à faire connaître leurs initiatives, ou celles de leur connaissance, sur le sujet, via un formulaire disponible sur le site de la MCE.

En attendant, on peut découvrir le témoignages de certain.e.s habitant.e.s de Rennes Métropole qui ont porté des projets de transition écologique grâce à une série de podcast. On peut ainsi découvrir grâce à l'écoute le pédibus d'Acigné, les vacances à vélo avec Damien, une extension de maison en écoconstruction avec Didier, le repair Café de Cleunay...entre autre. Les podcasts sont disponibles sur les plateformes habituelles (spotify, apple...) et aussi sur le site de la MCE (on vous conseille de les écouter par ce biais, ce qui vous permettra de découvrir aussi de nombreuses autres informations!).

Plus d'infos :

<https://www.mce-info.org>

<https://www.bienvenueentransition.org/temoignages/>

Eco-Bretons vous propose une information gratuite. Pour pouvoir continuer à le faire, nous avons besoin de vos contributions ! Chaque don, même tout petit, compte. Et en plus, c'est déductible de vos impôts, Eco-Bretons étant une association reconnue d'intérêt général !

Propulsé par [HelloAsso](#)

Parc Naturel Régional d'Armorique : votez pour vos initiatives préférées !

La campagne de vote pour soutenir les initiatives sélectionnées par le Parc Naturel Régional d'Armorique est lancée. Cette année, 10 projets ont été retenus, dans deux catégories : ceux « soutenant l'activité économique », et ceux « portés par des associations ou des collectifs de citoyens ». Les internautes ont jusqu'au 18 septembre pour faire leurs choix. Les lauréats bénéficieront d'un accompagnement technique et financier.

Depuis 2018, le Parc Naturel Régional d'Armorique lance sa campagne de soutien aux initiatives du territoire. L'objectif est de « soutenir des projets qui partagent les valeurs du Parc (respect de l'environnement, attachement au territoire, dimension humaine et sociale) et contribuent au dynamisme, au développement local et au bien-vivre des habitants. », peut-on lire sur le site internet du PNR.

Dix projets sont actuellement en lice :

Parmi la catégorie « Soutenant des activités économiques », on trouve des projets tels que la création d'un espace dédié au bien-être en forêt et à la sylvothérapie à Crozon, la création d'un tiers-lieu, le Stal, autour de la création et de la transmission des savoirs et créativité au travers de pratiques artisanales et artistiques à Plounéour-Menez, ou encore une brasserie de kéfir de fruits et un atelier de transformation agro-alimentaire en agriculture biologique et zéro déchets à Plougonven.

Du côté des initiatives portées « par des associations ou des collectifs de citoyens », on peut voter pour des projets tels qu'un festival de photographies animalières, créé par l'association Ti Menez Are de Brasparts, ou encore le développement d'ateliers collectifs et de stage autour du maraichage, par l'association Bargho Nature de Pleyben.

Les projets sont actuellement soumis au vote du public. Ils vont être présentés également à un jury de techniciens et d'élus. Attention : on ne peut voter qu'une fois, et pour un seul projet dans chacune des deux catégories.

Pour découvrir les projets en lice et voter, direction <https://www.pnr-armorique.fr/blog/actualite/appel-aux-initiatives-place-aux-votes/>

Eco-Bretons vous propose une information gratuite. Pour pouvoir continuer à le faire, nous avons besoin de vos contributions ! Chaque don, même tout petit, compte. Et en plus, c'est déductible de vos impôts, Eco-Bretons étant une association reconnue d'intérêt général !

Propulsé par [HelloAsso](#)

Pour lutter contre la chaleur, repeignons nos toits en blanc !

Par cet été caniculaire qui n'en finit pas, il peut être très compliqué de refroidir les logements, cabanons de jardins ou mobil-home...Alors pourquoi ne pas tester la technique du « Cool Roofing » ? Fréquemment utilisée dans les pays chauds, elle consiste à peindre les toits généralement de couleur sombre en blanc. Une entreprise basée dans le Finistère, et baptisée « Cool Roof France » en a fait sa spécialité. En plus des diverses solutions qu'elle propose, elle diffuse gratuitement sur la toile une formule « DIY », à base de bicarbonate de soude et de caséine.

Depuis 2015, Cool Roof France, entreprise basée au Faou dans le Finistère, propose des solutions pour rafraichir les bâtiments, notamment via le toit, grâce à la technique du « cool roofing ». Il s'agit de peindre ou de créer des toitures blanches, plutôt que noires ou foncées. « Le cool

roofing est un concept utilisé depuis des siècles, notamment dans les pays du pourtour méditerranéen et d'Amérique du Sud, habitués aux fortes chaleurs. », peut-on lire sur le site internet de l'entreprise. On estime ainsi qu'un toit blanc emmagasine 10 fois moins de chaleur que si il était de couleur sombre. L'absorption du rayonnement solaire est limité, et la chaleur accumulée dans les bâtiments est donc moindre.

Afin de permettre à un maximum de citoyens et citoyennes de refroidir leurs habitations en ces temps de canicule continue , notamment tous ceux et celles qui sont en situation de précarité énergétique et vivent dans des logements mal isolés, l'entreprise a décidé de créer la communauté des « Cool Makers », et de diffuser gratuitement une recette de « Cool Roof DIY ». Une formule que l'entreprise décrit comme « Low Tech », et qui nécessite des ingrédients facilement disponibles dans le commerce : du bicarbonate de soude, de la caséine, de la poudre de marbre, un fouet, un saladier, une balance, un seau, et de l'eau. « Applicable aussi simplement qu'une peinture classique, la solution CoolRoof DIY est économique : environ 3€TTC/m², pour un grammage appliqué de 900g/m². De plus, la formule ne contient pas de polluant : aucun des ingrédients ne présente de risque pour la santé des individus ou l'environnement », explique Cool Roof France sur son site internet, qui invite à utiliser le Cool Roof DIY sur des toits plats. L'effet est éphémère : on peut nettoyer son toit après l'été, avec une brosse et de l'eau ou un nettoyeur à haute pression (ou tout simplement attendre le retour de la pluie!).

Pour télécharger gratuitement un kit comprenant la recette, des conseils d'application et un tableau de calcul des dosages selon la superficie du toit, direction la page <https://www.coolroof-france.com/fr/nos-actions-solidaires/cool-roof-diy/#formulaire>

Pour rejoindre le groupe des « Cool Makers » sur Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/coolmakers>

Pour découvrir la recette en vidéo :
<https://youtu.be/gyegc4Kx0dQ>

Eco-Bretons vous propose une information gratuite. Pour pouvoir continuer à le faire, nous avons besoin de vos contributions ! Chaque don, même tout petit, compte. Et en plus, c'est déductible de vos impôts, Eco-Bretons étant une association reconnue d'intérêt général !

Propulsé par [HelloAsso](#)

Une bibliothèque d'objets va ouvrir ses portes à Quimper

A Quimper (29), une bibliothèque d'objets va voir prochainement le jour. L'Objethèque de Cornouaille, portée par l'association du même nom, proposera à ses adhérent.e.s des objets en prêt, sur le même principe qu'une bibliothèque ou une médiathèque. Un bon moyen d'allier écologie et économie.

Emprunter un parasol, un télescope, une débroussailleuse...plutôt que d'encombrer sa cave ou son grenier et ne l'utiliser que deux fois dans l'année, ce sera bientôt possible à Quimper (29), grâce à l'Objethèque de Cornouaille.

Si le concept existe déjà aux Etats-Unis, au Canada, et même en Suisse, il est encore rare en France, et inédit en Bretagne administrative. C'est Benjamin Sahun qui est derrière son implantation à Quimper. Après des expériences professionnelles dans l'agroalimentaire, la grande distribution et le commerce, il arrête de travailler en 2019 et est demandeur d'emploi. «J'en ai profité pour réfléchir sur mon fonctionnement, par rapport à ce que j'avais vécu, et à mon utilisation des objets du quotidien. Je faisais aussi beaucoup de vente d'occasion par internet. Et j'ai découvert l'existence des objethèques aux Etats-Unis et au Canada », explique-t-il. Il se met alors en quête d'expériences françaises, et part dans les Alpes et à Nantes, voir les solutions existantes. Benjamin devient également bénévole pour la ressourcerie Treuzkemm, afin de « découvrir le fonctionnement associatif lié au domaine de la récupération et de l'occasion ».

Le projet se construit petit à petit, et une association est créée en septembre 2021. L'Objethèque a également intégré le Tag29, afin de développer un modèle économique autour du projet. « Depuis peu, on a aussi un local à l'Embarcadère à côté de la gare, et on va lancer une phase de teste dès le 11 juin ». A partir de cette date et durant deux mois, on pourra essayer l'objethèque, en adhérant à l'association pour 10 euros. Un bon moyen de découvrir le fonctionnement de cette bibliothèque d'objets, qui est simple : moyennant un abonnement à l'année, il est possible ensuite d'emprunter des objets du quotidiens, « relativement chers, empruntés pour une durée limitée, dont on a un besoin ponctuel et qui sont facilement transportables », souligne Benjamin, qui espère pouvoir mettre à disposition à terme une gamme de 3 à 4000 références. Des ateliers seront également proposés, afin de réparer/fabriquer ou d'apprendre à utiliser un objet. « On espère avoir aussi des espaces avec des machines-outils, qu'on pourra réserver par créneaux ». Il reste maintenant à trouver des ressources pour dénicher un local, et par la suite pouvoir créer des emplois. En attendant, l'association lance un appel

aux bénévoles, et aux dons d'objets. L'occasion aussi, espère Benjamin, pour les citoyen.ne.s, de changer « sa façon de consommer au quotidien, en n'ayant pas peur de mettre ses objets en partage ! ».

Plus d'infos

<https://objethequecornouaille.fr/>

Eco-Bretons vous propose une information gratuite. Pour pouvoir continuer à le faire, nous avons besoin de vos contributions ! Chaque don, même tout petit, compte. Et en plus, c'est déductible de vos impôts, Eco-Bretons étant une association reconnue d'intérêt général !

Propulsé par [HelloAsso](#)

A Brest, Locamusics Records veut faire entendre la voix des femmes dans le rap

A Brest, Lætitia Dagorn, alias Letyss, veut casser l'image de la femme stéréotypée véhiculée par le rap. Avec son projet Locamusics Records, accompagné par l'incubateur du Tag29, elle veut leur donner la possibilité de prendre la parole et leur place et milite pour que cette musique, la plus écoutée

actuellement, soit plus inclusive et éthique.

Mettre en avant les femmes et casser l'image qu'en renvoie le milieu du rap, voilà ce qui anime Lætitia Dagorn et son projet Locamusics Records. La trentenaire brestoïse, rappeuse sous le nom de Letyss et animatrice culturelle, baigne dans ce milieu depuis ses 19 ans. « Quand j'ai commencé, le rap était encore une musique militante, qui revendiquait l'égalité pour tous et toutes », explique-t-elle. « Mais au fil des années, j'ai l'impression que la situation s'est dégradée. On le voit notamment via les clips ». Durant le confinement, elle décide alors de lancer un sondage en ligne, afin de permettre aux femmes du milieu du rap, et plus largement de la musique, de s'exprimer. « Dans les réponses, elles expliquaient qu'elles ne se retrouvaient pas dans l'industrie musicale du rap », analyse-t-elle. Elle décide alors de créer un accompagnement spécifique, un « bootscamp », baptisé « Women want to be heard ». Sept femmes de 18 à 44 ans vont y participer, et suivre des ateliers, en non-mixité et toutes ensemble. Certaines d'entre elles ont par ailleurs participé au tremplin national « Rappeuz » lors d'une étape de sélection qui s'est déroulée à Brest. « Il y a énormément de femmes talentueuses, mais elles n'osent pas assez et se brident », estime Lætitia. « L'idée, c'est d'être un signal pour toutes les autres, de donner une place à la femme dans sa diversité, et aussi de changer les propos tenus dans le milieu du rap ». On pourra entendre prochainement les participantes sur un titre qu'elles ont enregistré avec la Carène, la salle de musique actuelles de Brest.



Les participantes aux ateliers

Militer, faire évoluer les mentalités, se battre contre les injustices, c'est aussi ce que veut faire Lætitia à travers son projet, qui est par ailleurs accompagné par l'incubateur du Tag29. Un dispositif qui a permis à la jeune femme de se créer un réseau et de « bénéficier de la force du collectif ». « On est beaucoup à vouloir un monde différent, on est en train de concrétiser nos idées pour cela, et c'est beau ». De quoi lui donner de l'espoir pour le futur, et aussi pour le rap. « La génération qui arrive sera davantage dans la mixité. Et il y aura une nouvelle vague venue des femmes, j'en suis persuadée ! ».

Plus d'infos

<https://locamusicsrecords.com/>

Eco-Bretons vous propose une information gratuite. Pour pouvoir continuer à le faire, nous avons besoin de vos contributions ! Chaque don, même tout petit, compte. Et en plus, c'est déductible de vos impôts, Eco-Bretons étant une association reconnue d'intérêt général !

Propulsé par [HelloAsso](#)