

# La recette. Cake à l'ail des ours

*Si vous avez de l'ail des ours dans votre jardin, c'est le moment d'en profiter avec cette délicieuse recette !*

Ingrédients :

- 175 g de farine
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de gruyère râpé ou de parmesan
- 70 g de feuilles d'ail des ours
- Sel et Poivre

Dans un saladier battre les œufs avec le lait et l'huile d'olive. Ajouter la farine avec la levure et mélanger. Ciseler les feuilles d'ail des ours et incorporer les ainsi que le fromage. Saler et poivrer. Verser la préparation dans un moule à cake.

Enfourner dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.

---

# Crème/lait de riz et d'avoine : végétal et zéro déchet !

Aujourd'hui, il existe de nombreuses alternatives végétales aux produits laitiers. Crèmes, laits, yaourts ou fromages peuvent se faire à base d'oléagineux, légumineuses (soja) et céréales. Ces végétaux étant souvent disponibles en vrac et, de nombreuses recettes existant, vous pouvez réaliser ces produits vous-même et de façon zéro déchet !

Voici deux recettes permettant de faire de la crème et du lait végétal : une au riz et l'autre à l'avoine.

## Crème/lait de riz :

### *Base de départ :*

- 200 g de riz
- 750 ml d'eau
- quelques gouttes d'huile végétale de votre choix

1. A l'aide d'un mixeur, broyez les grains de riz pour obtenir une poudre fine. La poudre peut être conservée si vous en avez trop.
2. Versez la poudre de riz dans une casserole, versez-y l'eau avec l'huile et faites chauffer à feu moyen pendant 15 min en remuant régulièrement.
3. Pendant ce temps, le riz va épaissir et lorsque le mélange devient consistant (n'est plus liquide), vous

pouvez couper le feu. Le résultat correspond à la base qui servira à la crème ou au lait de riz. Si vous n'utilisez pas tout, la base peut être conservée en bocal au congélateur ou au frigo (quelques jours dans ce cas).

### ***Crème/lait de riz :***

- 250 g de base ci-dessus
- de l'eau : **75** ml pour la **crème** et **750** ml pour le **lait**
- **options** : vous pouvez ajouter sel, ail, épices, herbes, jus de citron, sucre, cacao, fruits, vanille, etc. la crème et le lait peuvent en effet servir tels quels ou comme base pour sauces, appareils à tartes et gâteaux, salés ou sucrés, boissons fruitées ou chocolatées !

Mettez la base dans un mixeur avec l'eau et mixez jusqu'à avoir une crème/lait homogène. Si la texture vous plaît alors c'est terminé ! Sinon, rajoutez de l'eau pour avoir la bonne texture et dosez vos options en conséquence (peut manquer de sel si on rajoute de l'eau par exemple).

### ***Crème/lait d'avoine :***

Ces recettes permettent d'utiliser toute la céréale même l'okara.

#### ***Lait***

- 70 g flocons d'avoine

- 1 L d'eau

Il est très facile d'obtenir du lait à partir d'avoine : un peu de flocons d'avoine dans un bol avec de l'eau et vous avez votre p'tit dej lait + céréales en remuant un peu. Bon c'est quand même meilleur en ajoutant quelques trucs comme des fruits secs, noix ou autres céréales et graines. Aussi, pour faire le lait, il suffit de :

1. Mixer des flocons d'avoine avec l'eau.
2. Filtrer le tout grâce à une passoire très fine, une étamine ou un tissu afin de retirer les résidus d'avoine dits "okara". Le lait peut être conservé quelques jours au frigo.

Vous pouvez boire le lait tel quel ou bien le parfumer avec un peu de sucre, vanille, fruits pressés/mixés ou cacao pour lui donner différentes saveurs, ou encore l'utiliser comme ingrédient pour faire des sauces, gâteaux et autres préparations.

## **Crème :**

- l'okara obtenu en faisant le lait
- 400 ml d'eau
- 1 c-à-s de fécule de pomme de terre (si vous avez pas vous pouvez remplacer par des patates écrasées)
- options (comme avec la crème de riz : personnalisez en fonction de ce que vous voulez en faire)

1. Versez l'eau et l'okara dans une casserole à l'aide

d'une cuiller en bois. Faire cuire 20 à 30 min à feu moyen en mélangeant de temps en temps.

2. Ajouter la fécule de pomme de terre en fin de cuisson, puis fouettez le mélange et laisser bouillir quelques minutes.
3. Mixer ensuite le tout de façon à avoir une crème homogène, vous pouvez ajouter vos options à cette étape. Pour régler la texture, mettre plus ou moins d'eau ou plus ou moins de fécule.

## ***Recette Bonus !***

Vous n'êtes pas obligé de faire du lait pour réaliser la crème d'avoine et pouvez la réaliser directement :

1. mixez d'abord les flocons d'avoine seuls
2. Faites bouillir 160 à 320 g d'eau (selon la texture désirée), couper le feu aux premiers bouillons
3. Ajoutez dans l'eau les flocons mixés, 3-4 cuillers d'huile (olive, colza, etc.) une pincée de sel et de sucre.
4. Bien mélanger (avec fouet si possible) puis laissez reposer plusieurs heures pour que la crème épaississe.

Voilà, si ces recettes vous ont plu vous pouvez les retrouver ci-dessous, leurs auteures faisant d'autres recettes qui pourraient vous plaire.

- ["Recette lait crème de riz"](#) de la chaîne youtube **La vie est belle au naturel**
- ["DIY : crème et lait d'avoine"](#) blog **les expériences d'Omry**

- [“Crème végétale d’avoine”](#), **blog 1,2,3 veggie**
  - Plus d’infos pour [remplacer les produits laitiers](#) sur la page “Veganpratique” de l’association **L214**
- 

## **Cailloce Starting Point – Le traiteur végétalien à Vannes et Auray (56)**

*À Auray, Cailloce Starting Point a ouvert en 2017 un point de vente dédié à la nourriture végétale. Le succès fût au rendez-vous, à tel point qu’en août 2019, une deuxième antenne à vu le jour à Vannes.*

Si Vincent Cailloce s’est lancé en tant que traiteur végétalien, c’est bien par conviction et engagement écologique. Après diverses expériences dans les métiers de bouche, ce passionné d’alimentation sensible à la cause animale a décidé de faire de son mode de vie son métier. Pourtant, rien ne prédestinait ce fils de boucher à ce type d’alimentation. C’est en effet en décembre 2016 à la fin de ses études qu’il décide de partir vivre et travailler au Canada et y change petit à petit son alimentation vers un régime végétarien. Convaincu du bien fondé sur le plan éthique

et écologique de ce mode de vie, de retour en France, il ouvre en décembre 2017 un point de vente de nourriture 100 % végétale à Auray. Le point de départ ou le « starting point » d'un mode de vie qui ne le quittera plus.



Le succès fût au rendez-vous, à tel point qu'un deuxième point de vente a vu le jour en août 2019

34 Rue de la Fontaine à Vannes. Sur place, à emporter ou en livraison

à domicile (exclusivement à Vannes), les amateurs ou curieux pourront y découvrir une nourriture végétale dans tous ses états.

Plus particulièrement, 5 combinaisons différentes (entrées + plats) sont proposés en fonction des saisons et de la thématique du

moment ainsi que 3 desserts au choix et d'une gamme de produit pour

l'apéritif. De plus, l'enseigne propose un service de traiteur événementiel dans le Morbihan.

## **Allier une alimentation végétale, équilibré et gourmande**

Que ce soit pour des raisons éthiques ou écologiques, de plus en plus d'individus choisissent de réduire ou de supprimer les produits carnés de leur alimentation, que ce soit par éthique alimentaire ou souci écologique. Au travers d'une cuisine fait maison avec des produits frais et de saison, en majorité issus de l'agriculture biologique et locale, Cailloce Starting Point est prêt à nous montrer qu'une alimentation végétale, équilibrée et gourmande est possible. D'autant plus que tous les plats sont passés au crible par une diététicienne-nutritionniste qui aide à maintenir l'équilibre alimentaire des produits proposés !







HUAWEI P20  
LEICA DUAL CAMERA | AI



OO HUAWEI P20  
LEICA DUAL CAMERA | AI





Plus d'infos : <https://www.traiteur-vegan-cailloce.com/traiteur-vegan-auray-morbihan/>

---

# Morlaix (29). Faites Noël : le salon malin, responsable et solidaire.

Samedi 7 décembre se tiendra le salon Faites Noël aux Chiffonniers de la Joie (74 route de Callac), de 14h à 18h.

110 tonnes. C'est le nombre de déchets supplémentaires que traitent les incinérateurs de Brest et de Carhaix la semaine de Noël.

C'est en partant de ce constat que Morlaix Communauté (<https://www.morlaix-communaute.bzh/>) et Les Chiffonniers de la Joie (<http://chiffonniersdelajoie.e-monsite.com/>) ont décidé d'organiser pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive Faites Noël.

Ce salon qui se déroulera à la ressourcerie des Chiffonniers de la Joie, a pour vocation de sensibiliser à cette consommation excessive d'emballages (entre autres) et d'inviter chacun à réduire ses déchets, de façon ludique.

**Le faire soi-même à**

## **l'honneur**

Cette année une quinzaine d'ateliers ouverts à tous vous seront proposés. Ainsi vous pourrez apprendre à réaliser des furoshiki (papiers cadeaux en tissus) et des cartes de vœux avec l'association Au fil du Queffleuth et de la Penzé (<http://aufilduqueffleuthetdelapenze.over-blog.com/>), des cadres photos avec Don Bosco (<https://www.donbosco.asso.fr/>) ou encore des bougeoirs en bois de récup avec Le Repair (<https://www.facebook.com/lerepairrecyclerie/>). Morlaix Communauté proposera un jeu pour tout savoir sur le tri des déchets.

Parce que le zéro déchet c'est aussi le zéro gaspillage, vous pourrez apprendre à faire vos chocolats avec Hêtre et Lavoir ([https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l-hetre-et-lavoir-plouneour-menez\\_W293003212.htm](https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l-hetre-et-lavoir-plouneour-menez_W293003212.htm)), des gourmandises 100% végétales avec Graines de vie et des tartares d'algues avec Tounn Nature (<http://entrepreneurs.cae22.coop/-tounn-richard-.html>). Cap Santé ([http://www.capsante.net/wordpress/?page\\_id=357](http://www.capsante.net/wordpress/?page_id=357)) vous proposera d'apprendre à reconnaître les plantes sèches.

Et parce que l'hiver arrive, Be Cosmétics (<https://www.becosmetics.fr/>) vous montreront comment fabriquer vos baumes à lèvres, tandis que Zéro Déchet Trégor (<https://www.zerodechet-tregor.com/>) vous donneront la recette d'un baume pour le corps !

Et si avec tous ces ateliers vous n'avez toujours pas trouvé d'idées cadeaux, l'ULAMIR CPIE (<http://www.ulamir.com/>) vous propose de découvrir les cadeaux dématérialisés.

## Et les enfants dans tout ça ?

Pas de panique, le Kabaret des Simples (<https://www.facebook.com/kabaretdessimples/>) et En Vrac à l'Ouest

(<https://www.letelegramme.fr/finistere/garlan/l-association-en-vrac-a-l-ouest-veut-sensibiliser-au-zero-dechet-02-12-2019-12447511.php>) n'ont pas oubliés les plus jeunes ! Un atelier zéro déchets est prévu spécialement pour les enfants, ainsi qu'une fabrication de jeux buissonniers (à partir de branches, de plantes, etc). Tout les autres ateliers seront également ouverts aux enfants.

Une collecte de jouets a également été organisée au préalable avec les éco-écoles du territoire pour être redistribués le jour J. Vous êtes invités à déposer les jouets dont vous ne plus samedi.

Quant à Éco-Bretons nous proposerons un quizz spécial Noël zéro déchets ainsi qu'un atelier porteur de parole... !

A demain !

---

## FoodCoop, le film sur la



# coopérative qui « hacke » la grande distribution !

*Ce documentaire retrace l'histoire et le fonctionnement de la Park Slope Food Coop, un supermarché coopératif qui a vu le jour en 1973 aux Etats-Unis.*

17000. C'est le nombre de membres de la Park Slope Food Coop, qui en sont aussi les propriétaires et les travailleurs. Fondée en 1973, le supermarché coopératif, qui se situe dans le quartier de Brooklyn à New-York, a le vent en poupe. Son modèle économique est simple, mais à contre-courant du modèle de la grande distribution actuel. Chaque membre de la coopérative travaille 2h45 par mois, et bénéficie en échange de produits alimentaires de bonne qualité (dont du bio), à des prix bas. Dans cette coopérative, pas de PDG, pas d'actionnaires, mais une myriade de bénévoles et 80 employés, pour un chiffre d'affaire de 51 861 762 dollars de chiffre d'affaires. Et une économie moyenne de 250 dollars par ménage en allant y faire ses courses, comparé aux supermarchés traditionnels.

Dans le film, on découvre ainsi durant une heure et demie les coulisses de la Park Slope Food Coop : comment travaillent les bénévoles, quelles tâches ils accomplissent, comment ils le vivent, pourquoi ils viennent y faire leurs courses...un modèle qui fait à fait désormais des petits en France, car il y a aujourd'hui des supermarchés coopératifs de ce type qui ont ouvert sur le territoire, comme par exemple [Scopeli](#) à Nantes (dont on vous parlera bientôt sur eco-bretons, ndlr) depuis mars 2016, D'autres ouvriront prochainement comme [La Louve](#) à

Paris (dont l'un des fondateurs est Tom Boothe, réalisateur de FoodCoop!), [SuperCoop](#) à Bordeaux, [La Chouette Coop](#) à Toulouse, [SuperQuinquin](#) à Lille...A Rennes, l'épicerie coopérative et participative [Breizhicoop](#) a ouvert ses portes. Il en sera bientôt de même à Brest avec l'ouverture en février 2020 de [Ti Coop](#). Avant peut-être le tour de Morlaix où un projet du même type est en train de voir le jour !

[Food Coop – Film Annonce](#) from [LARDUX FILMS](#) on [Vimeo](#).

Pour aller plus loin

<https://foodcooplefilm.com>

---

## Mamie Mesure. Une épicerie zéro déchet ouvrira ses portes à Douarnenez en fin d'année

*En fin d'année, une épicerie vrac et zéro déchet ouvrira ses portes dans le centre ville de Douarnenez. Son nom ? Mamie Mesure. Un espace qui accueillera à la fois une épicerie vrac zéro déchet, une droguerie, un espace café mais également des ateliers éco-responsable. Pour financer son mobilier pour le vrac, l'épicerie à récemment lancé une campagne de financement participatif.*

---

En France et en Bretagne, de nombreuses initiatives émergent un peu plus chaque jour en faveur d'une consommation plus durable et plus responsable. Salomé Cadic a décidé de faire sa part en ouvrant une épicerie pas tout à fait comme les autres. Dans son épicerie, qui ouvrira ses portes en fin d'année dans le centre ville de Douarnenez près des Halles, on pourra à la fois venir faire ses courses en vrac, acheter ses produits d'entretien biologiques, participer des ateliers eco-responsable et même s'y détendre autour d'un thé ou d'un café.

La jeune femme a décidé d'agir à son échelle après avoir pris conscience de l'urgence de la situation écologique et des ravages de la surconsommation. Au travers de son épicerie, elle souhaite proposer au plus grand nombre la possibilité de pouvoir consommer des produits de qualités en vrac, sans emballage plastique et surtout à prix abordable. Anciennement secrétaire médicale dans une clinique, la jeune femme s'est associée à Maud et Amandine, les fondatrices de Mamie Measure, une épicerie sans emballage à Vitré

et une droguerie zéro déchet à Rennes. Une reconversion à 360 degrés pour cette jeune femme qui souhaite sensibiliser un maximum de personnes aux enjeux environnementaux et à la démarche zéro déchet.

Pour financer son mobilier pour le vrac, Mamie Mesure a lancé récemment une campagne de financement participatif qui se terminera le 3 novembre. Un financement

avec des contreparties pour les donateurs, qui se verront proposés une boisson chaude et une gourmandise dans l'épicerie et pour les plus généreux, un kit de voyage zéro déchets ainsi que des réductions à l'épicerie.

Lien de la campagne de financement participatif:  
<https://www.miimosa.com/fr/projects/une-epicerie-frac-zero-dec-het-a-douarnenez>