

Caviar d'aubergines aux noix

Bonjour à toutes et tous,

Lorsque l'on organise un apéritif à plusieurs convives en été, l'époque du « 100% charcuterie & biscuits apéritifs » est révolue. On passe en mode flexitarien en proposant toujours un peu de saucisson local pour les amateurs, mais aussi diverses préparations aux légumes de saison

Clafoutis de prunes et amandes

Bonjour à toutes et tous

Tous les ans, à partir de la mi août et jusqu'à fin septembre, je donne libre court à mon addiction aux prunes. Ces fruits ont toutes mes faveurs, du jardin ou d'un producteur, grignotés cru en passant, au dessert, ou cuisinés.

Les grands gestes écolos

Bonjour à toutes et tous,

Septembre est arrivé avec la fin des vacances et la reprise d'un rythme plus cadré. Il marque aussi l'avancée vers la fin d'un été qui fut extrêmement difficile. Canicules à répétitions, sécheresse privant de nombreuses communes d'eau potable, incendies ayant ravagé des dizaines de milliers

d'hectares de forêts, orages destructeurs... Plus personne ne peut se voiler la face : Nous sommes définitivement dans une phase de bouleversement climatiques. Aujourd'hui nous n'avons plus le choix, nous devons réduire notre impact sur la planète et nous devons nous adapter à ce bouleversement.

En cette rentrée qui nous demande d'accélérer notre transition, je me suis dit qu'un rappel des « grands gestes » pourrait être nous utile. Le billet va être un peu long, vous m'en excuserez, mais je pense qu'il peut nous servir. □

Préambule : Pourquoi doit-on modifier nos comportements ?

Les bouleversements climatiques et écologiques en cours sont complexes et multifactoriels. Si je devais vous faire un résumé très rapide (et très partiel), nous faisons face à trois grands problèmes :

- Trop d'émissions de CO² ou « émissions carbone » passées ET présentes : Le CO² est un composé naturellement présent dans l'atmosphère qui induit un effet de serre sur notre planète. C'est lui qui a permis pendant des milliers d'année de stabiliser une température moyenne de 14°C. Quand on augmente sa concentration dans l'atmosphère de manière naturelle ou non, l'effet de serre augmente, ce qui réchauffe la Terre et les océans, et surtout induit des déséquilibres dans le climat existant. Depuis la révolution industrielle de 1850, l'humanité émet énormément de CO² notamment en raison de la combustion d'énergies fossiles (charbon, pétrole.). La quantité de carbone émise est depuis telle qu'elle augmente l'effet de serre et induit le réchauffement.=> Et donc que faire ? Stopper les émissions carbone (le

« Zéro émission ») permettra de stopper l'augmentation de l'effet de serre et d'éviter que le climat ne se dérègle plus. La réduction et l'arrêt doivent se faire au plus vite car chaque tonne nouvellement émise continue l'alimenter cette augmentation

- La pollution des terres et des eaux : Pour alimenter la production alimentaire ou industrielle, de nombreux produits (métaux lourds, produits chimiques, engrais, plastiques,...) sont utilisés. A cela s'ajoute une surproduction de « déchets » et une mauvaise (re)valorisation par le recyclage. En conséquence nos sols, nos eaux sont polluées par cette sur-abondance de produits non habituels. Cette pollution détruit les écosystèmes et commence à se retrouver dans notre alimentation.

- => Et donc que faire ? Réduire nos déchets et notre utilisation de produits « non naturels », y compris ceux que l'on ne voit pas et qui sont utilisés pour la production de biens matériels

- La perte de biodiversité L'humain a étendu son usage de la Terre et des océans : les premiers pour construire des villes, cultiver des terres, se déplacer, le deuxième pour le déplacement de marchandise entre les continents, la pêche... Cette extension a de fait réduisant les habitats naturels des végétaux et animaux sauvages. Additionné à la pollution, cela induit un effondrement de la biodiversité animale et végétale.

- => Et donc et que faire ? L'humanité doit diminuer sa pression sur les écosystèmes et idéalement « rendre » des espaces à la Nature



Dans les prairies sèches de l'été...

Grands Gestes Ecolos 1 : Se former pour comprendre le(s) problème(s)

Les bouleversements climatiques et écologiques en cours sont complexes. Pour agir de manière éclairée ou convaincre les autres d'agir, il est important de comprendre les problèmes et leurs origines. Il existe aujourd'hui une quantité impressionnante d'informations, de rapports, de livres, de vidéos disponibles sur le sujet à différents niveaux de complexité. Vous pouvez trouver un récapitulatif sur le blog bonpote.com A noter en particulier pour la vulgarisation :

- [Le « socle d'information initial » de la Convention Citoyenne pour le climat.](#) C'est une excellente synthèse

du problème climatique

- Les [posts de metofrance](#) sur le climat
 - L'ADEME dispose de ressources intéressantes pour la vulgarisation
 - [Bonpote.com](#) : blog écrit par un particulier qui s'est reconverti dans l'information sur le climat et ses solutions, qui travaille en collaboration avec le CNRS
 - Le GIEC, littéralement Groupe d'experts Intergouvernemental d'Évolution du Climat, a publié différents rapports permettant de faire [une synthèse de la situation et des solutions](#), qui donne une vision globale du problème. Vous pouvez consulter les résumés des sites fiables.
-

Grands Gestes 2 : Calculer son empreinte carbone

Réduire son émission carbone est un axe important de nos gestes écolos, pour stopper l'augmentation du réchauffement climatique. Selon le GIEC, le « budget carbone cible par personne par an » c'est à dire la quantité de CO² que nous devrions émettre au maximum (pour équilibrer émission carbone avec capture carbone par la Nature) est de **2To/an**. Un **Français moyen émet 10To/an**, donc idéalement, il faudrait réduire les émissions par 5 ([source : bonpote, visuel #17](#)).

Il existe de nombreux axes de réduction, mais avant d'agir, il est important de savoir d'où viennent nos émissions et sur quel axe où nous devons en priorité s'améliorer pour nous rapprocher de la cible de 2To/an. En effet, selon les choix de vie, le niveau de vie, les valeurs de chacun les gros postes de dépense carbone ne sont pas les mêmes. Pour vous donner un exemple, étant quasi végétarienne mais devant

prendre la voiture pour aller travailler, mon plus gros poste d'émission carbone est la voiture. Mon mari, qui ne bouge plus beaucoup mais mange beaucoup de viande, a comme gros poste d'émission la viande. Faire son bilan carbone est le moyen de les identifier ce sur quoi vous devez agir en priorité.

Vous pouvez trouver le simulateur de référence sur le site nos gestes climat de l'ADEME. En plus du bilan, l'outil vous proposera des actes d'amélioration ! Et ils le mettent à jour régulièrement, donc si vous avez déjà fait le test, refaites le.

<https://datagir.ademe.fr/apps/nos-gestes-climat/>

Grands Gestes 3: Diminuer, remplacer, voire supprimer l'avion

En France, en moyenne, les déplacements représentent 32% des émissions carbone. Ces émissions sont surtout alimentées par les moyens de transport fonctionnant au pétrole, avec en tête l'avion. Pour donner un ordre de grandeur, un aller-retour Paris- New York pour des vacances induit une dépense carbone de 2To, soit les émissions carbones ciblées pour une personne par an. Cela signifie qu'une personne qui effectuerait cet A/R pour les vacances n'aurait « plus le droit » d'émettre le moindre gramme de carbone sur l'année. Vous comprenez donc que **réduire les voyages en avion** est donc un indispensable, que cela soit :

- pour des besoins personnels (loisirs, vacances plus proches, visite à la famille...)
- pour des besoins professionnels (déplacements professionnels,...)

Pour faire une idée de l'impact carbone d'un trajet en avion, vous pouvez par exemple [utiliser ce simulateur](#).



Vacances plus proches

Grands Gestes 4 : Moins prendre la voiture

Si l'avion est un gros émetteur de carbone, la voiture l'est tout autant. Surtout quand elle est pris en individuel (par exemple pour les trajets maison <-> travail), et pour des courts trajets (aller chercher la baguette à 2km..).

Pourquoi ? Tout simplement car une voiture pèse entre 1 tonne (petite voiture type Cio) et 2 tonnes (SUV), pour une « charge utile » de 50-100kg, dont il faut beaucoup d'énergie pour la déplacer. Réduire l'utilisation de la voiture autant que possible est indispensable en toute occasions, que cela soit :

- pour le travail (en covoiturant, télétravaillant, utilisant les transports en commun, le vélo... , réalisant des réunions en vidéo-conférence plutôt que de se déplacer systématiquement)

- pour les courses (en groupant vos sorties courses, prenant le vélo...)
- pour les loisirs (loisirs à proximité de chez vous, vacances moins loin..)
- pour rendre visite à la famille,...

A noter que la voiture électrique, même si elle se veut « zéro carbone » à l'usage, n'est pas une baguette magique. En effet, les émissions carbones liées à sa fabrication sont deux fois plus élevées pour une voiture électrique que thermique, [\[source\]](#), sans parler de la problématique de la collecte des matériaux rares et du recyclage des batteries. Réduire l'usage de la voiture reste le meilleur geste.

Grands Gestes 5 : Diminuer sa consommation de produits d'origine animale

La « fabrication » de produits d'origine animale est actuellement une des plus importantes sources d'émission carbone de l'agriculture. C'est lié au besoin de production de la nourriture pour les animaux, de leur transformation (ex: transformation en tourteau..), de leur transport entre les sites de production et les exploitations. Pour réduire la facture carbone de son alimentation, il est important de végétaliser son assiette et réduire la quantité de produits animaliers.

Attention à deux raccourcis

- ne pas confondre réduction des produits d'origine animale avec « réduction de la viande » . En effet, le poisson, les produits laitiers, le fromage, les œufs

sont aussi des produits émettant plus de carbone que les végétaux. La consommation doit aussi être modérée. Vous trouverez un [bon graphique sur bonpote.com, item #22](#)

- ne pas confondre « diminuer » par « supprimer » ou « devenir vegan ». En effet,
 - 1) biologiquement, nous ne pouvons pas tous nous passer de produits animaliers (personnellement, je ne peux pas à 100%)
 - 2) l'agriculture a besoin des animaux pour apporter des fertilisants pour la production maraichère et céréalière, entretenir les terrains, les paysages et ne peux pas s'en passer. S'en passer voudrait dire utiliser des engrais chimique, dérivés du gaz ou du pétrole, donc avec bilan carbone déplorable... (et ne tombez pas dans l'utopie que l'agriculteur va payer l'entretien d'un troupeau de vache juste parce qu'elles sont jolies..)



Un plat végétarien bas carbone : Poêlée haricots tarbais, haricots verts, tomate

Grands Gestes 6 : Changer de banque

On n'y pense jamais, mais l'agent sur nos comptes en banque, notre épargne, peut-être (voire est) utilisé par les banques pour investir ou financer des entreprises ou projets détruisant l'environnement. Par exemple, si vous avez une épargne d'entreprise ou une assurance vie, avec des investissements en actions/obligations (y compris avec le tag « RSE ») il n'est pas rare de retrouver dans les « lignes financées » du Total, Gazprom, Arcelor-Mittal,... Avec ces finances, les entreprises ont tout loisir de continuer l'exploitation des énergies fossiles.

Une étude a été menée en 2017 par les « Amis de la Terre » a évalué [l'impact carbone des grandes banques françaises](#), qui donne une indication des banques les plus responsables. Si vous avez un prêt ou vos comptes chez une des pires banques, changer de catégorie de banque peut être un grand geste écolo. Je ne peux raisonnablement vous conseiller d'opter à 100% pour une banque dite éthique, parfois l'offre de services n'est pas compatibles des besoins (le prêt immo...) . Mais on peut opter pour un mix entre une banque responsable et une éthique.

Grands Gestes 7 : Réduire sa consommation de produits manufacturés

L'humanité pollue beaucoup et émet beaucoup de carbone en raison de sa forte consommation voire surconsommation de produits manufacturés. Un produit manufacturé désigne « un bien ou objet résultant d'une activité humaine à partir de matières premières dans l'objectif de remplir un besoin final

matériel ou de loisir » (wikipédia). Ce sont l'ensemble des produits qui sont réalisés par nos industries, et nécessitent des matières premières et de l'énergie pour leur création, des matières premières et de l'énergie pour l'emballage, de l'énergie pour le transport.

Vous faites entrer dedans aussi bien les objets numériques, les vêtements, les gadgets, comme les plats tout-prêts. Les légumes de votre maraîcher favori ne rentrent pas dedans.

Bref, la production de chaque objet engendre de la pollution et des émissions carbone. Il existe une [application \(et site web\) intéressante sur l'ADEME](#) qui permet de faire l'évaluation carbone de ces produits (ex : 1 smartphone = 86kg de CO², 1 jean = 23kg...). En conséquences pour réduire ses émissions carbone et atteindre les 2To/an comprendrez qu'il faut réduire l'achat de ces produits.

Nous avons plusieurs options :

- en s'en passant quand ce n'est pas utile
- en prolongeant la durée de vie des objets (reprise des vêtements, réparation de l'électroménager)
- en faisant maison
- en optant pour de la 2e main
- En louant plutôt qu'acheter, prêtant aux voisins..



DIY – Panier cueillette en crochet (fait maison)

Grands Gestes 8 : Réduire sa consommation d'énergie visible et invisible

Il est démontré scientifiquement que les émissions carbone sont directement proportionnelles à la consommation d'énergie de l'humanité. Depuis 1850 et la révolution industrielle, l'humanité a trouvé de plus en plus de sources d'énergie (le bois puis le charbon puis le pétrole et le gaz..) et au lieu de remplacer une précédente source, elle a développé de nouveaux besoins énergétiques (usines en 1850, puis production et usages des automobiles vers 1920+, production et usages de l'électroménager dans les années 1950+, produits et usages numériques en 2000+...) . Donc si nous voulons réduire nos émissions carbone, nous devons diminuer notre consommation d'énergie. Pour en savoir plus, [un excellent post de J.M. Jancovici.](#)

En tant que particulier, nous avons deux axes de réduction :

- Diminuer notre consommation d'énergie visible : c'est l'électricité, le gaz, l'essence que nous payons directement. Pour cela, tous les gestes d'économie d'énergie que nous pouvons faire sont indispensables. (Baisser le chauffage, moins prendre la voiture, moins streamer, ...)
 - Diminuer notre consommation d'énergie » invisible » c'est à dire celle consommée pour produire tout ce que nous achetons (vêtements, équipements numériques, plats préparés, moyens de transport...) et leurs emballages. Pour cela, on retombe sur le geste #7.
-

#Grands Gestes 9 : Penser aussi à réduire ses déchets

Si le bilan carbone est un axe essentiel de nos gestes écologiques, il ne faut pas non plus oublier de réduire ses déchets qu'ils soient non recyclables (ie. ce qui finit direct à la poubelle) ou ce qui finit dans le bac de tri. Aujourd'hui les limites planétaires liées à la pollution des sols comme de l'eau sont dépassées, donc pour revenir dans l'acceptable nous devrions tout réduire. Réduire ses déchets signifie :
Acheter des produits avec moins d'emballages (vrac,...) ou au minima avec des emballages recyclables

- Essayer de faire maison pour diminuer les emballages industriels (ex : produits ménagers, biscuits,...)
- Réutiliser les emballages quand possible
- Vous pouvez largement vous inspirer des gestes « zéro déchet » pour cela que vous trouverez à foison sur le net, les groupes d'entraide, etc.



Décapant Orange zéro déchet

Grands Gestes 10 : En discuter tout autour de vous

Ce n'est pas un des gestes écolos auquel nous pensons souvent car nous nous concentrons souvent sur nos propres actions. Pourtant il est important aussi de discuter avec vos proches et moins proches de toutes vos actions et choix de vie écolo. En particulier, si vous êtes déjà « bien » dans vos gestes écolos, c'est souvent LE geste qui vous permet d'aider à ce que collectivement nous diminuons nos émissions. Par exemple, j'ai refait mon bilan carbone en écrivant l'article, c'est Le geste que l'ADEME m'a recommandé.

En parler avec les autres a plusieurs avantages

- si la personne en face est sensibilisée aux gestes, vous pouvez échanger des bonnes pratiques (Par exemple, je m'avez beaucoup appris dans les commentaires sur les petits gestes écolos...)
- si la personne en face est sensibilisée aux gestes, mais ne sais pas comment s'y prendre, vous pouvez l'aider à

les dépasser (l'inverse est aussi vrai...).

- si la personne en face est dans un « je m'en foutisme complet » de l'environnement, vous pouvez tenter de la convaincre. Bon, la traiter *d'idiot-égoïste-inconscient* etc ne marche généralement pas, mais si vous montrez que les valeurs de la société ont bougé, que la surconsommation est mal vue (exemple avec les sites qui dénoncent les trajets en business jet des grands patrons..), il est probable que la personne finisse par changer. (vécu dans mon entourage..)

Voilà, les grands gestes écolos que nous devrions privilégier.

Je m'excuse de la longueur du billet mais difficile de faire plus court sur le sujet. Si vous voulez aller plus loin, n'hésitez pas à consulter les ressources en liens dans le texte. N'hésitez pas à réagir, commenter, me compléter..

Bonne journée !

Travers de porc au four, miel et soja

Bonjour à toutes et tous

Bien que nous nous fournissions majoritairement auprès de producteurs locaux et moins en supermarché, mon mari et moi avons vu la montée des prix s'incruster peu à peu sur les étiquettes. Un euro par-ci, un euro par là, voir plus pour certains produits

DIY – Mini serre à boutures

Bonjour à toutes et tous,

Le billet peut peut être vous surprendre mais ce DIY façon « McGyver » (1 post it, 1 trombone...) qui pourrait peut-être intéresser les possesseurs d'un jardin ou d'un balcon fleuri.

Conserve de prunes au naturel

Bonjour à toutes et tous,

Peut être faites vous la même chose : tous les ans, en été, mettre l'été en bocal en préparant des conserves de fruits ou légumes. Ce rituel demande un peu de travail sur le moment (et d'organisation) (...)

Escargots aux olives

Bonjour à toutes et tous,

Comme nous n'avons quasi pas bougé de la maison (ou presque) cet été, la maison a souvent pris des allures d'auberge espagnole et fréquents ont été les repas en grande tablée. A ce moment là, j'apprécie de pouvoir proposer un peu plus que l'ordinaire, avec notamment des grignotages apéritifs.

Poêlée de haricots tarbais, haricots verts, tomate

Bonjour à toutes et tous

Sur la fin-juillet – mi-août, c'est généralement le temps des haricots dans mon potager. Mais cette année – sans doute vivez vous la même chose – les récoltes sont assez catastrophiques : Les rames n'ont quasi pas poussé, et pour les haricots verts, seuls ceux plantés à l'ombre sous un pêcher ont un peu donné.