

Petites idées écolos du mois – Mars 2020 –

Bonjour à tous et toutes,

Mars est arrivé, avec un printemps précoce. Je m'émerveille toujours de ce renouveau de la nature, tout comme j'y gagne toujours plus de volonté pour inscrire mes pas dans une démarche éco-responsable. Pas vous ?

Vous retrouver tous les débuts de mois pour évoquer des « *petits gestes écolos* » de saison me fait constater qu'il a toujours, une petite chose que je peux améliorer. Il y a toujours petit pas de plus possible vers une vie plus en accord avec les capacités de notre Terre. Néanmoins, après presque 2 ans à partager avec vous cette section, je n'ai plus de « grands thèmes » à vous proposer et juste des petits pas . Aussi je crains que ne vous vous laissiez. Alors, si vous avez le temps, pouvez vous me dire *ce que vous penser de cette section ? Est ce que vous intéresse ? Est ce que cela vous dérange s'il y a un peu de redites par rapport aux années précédentes ?*

En espérant vos réponses, je vous propose mes petites idées écolos du moment, les petits idées écolos mars 2020

PS : [Petites idées écolos pour Mars 2019](#)

• **Côté gourmandise > Penser au kiwi.. et aux carottes !**

Si Mars annonce le printemps, il a annoncé aussi le début de la « bataille anti fraises, tomates et courgettes d'Espagne ». Si dans mes proches ils ont bien compris l'importance de respecter les saisons et ne pas polluer avec sa nourriture, j'ai toujours un peu de mal quand j'entends des moins proches parler de ces ingrédients en plein mars... « *On a acheté des fraises, déplorables, pas de goûts.* » « *Mais pourquoi tu en achètes c'est pas de saison !* »

Et pourtant, nous avons l'embarras du choix. Côté fruit, si pommes et poires peuvent devenir lassantes, on peut penser au [kiwi](#) ! C'est un fruit qui se cultive très bien en France (notamment la Drôme et le Gers ^^), riche en vitamines C et qui se consomme de multiples façons. Je vous prépare une petite recette pour la semaine prochaine. ☐

[Fromage blanc aux kiwis poêlés](#) / [Crêpes au kiwi-curd](#) / [Salade de kiwis](#)



© Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym



Côte légumes, on peut penser aux poireaux qui mettent tout le monde d'accord, navets plus difficiles.. ou tout simplement aux **carottes** qui méritent plus qu'une simple salade râpée. C'est une garniture de choix pour les poêlées ou les currys; elle se prête bien aux tartes, sans oublier le fameux carottes cakes et les terrines de légumes. N'hésitez donc pas à essayer de vous amuser avec !

[Quiche aux carottes râpées](#) / [Salade carotte navets râpés](#) / [Terrine de carottes aux noisettes](#)





- **Côté Loisir > Ré-inventer ses vacances pour les faire « près d'ici »**

Les vacances d'hiver passées, au boulot je commence à entendre parler de celles d'été... et j'entends enfin les gens se questionner sur l'impact des voyages en avion. Vous devez le savoir : un vol Paris-New York, ou Paris-Bali, c'est autant de pollution carbone que tout ce que vous polluez dans une année ! ([cf. Ce billet](#)) Alors est ce qu'une semaine de vacances vaut la peine de cela, surtout si c'est juste pour poser sa serviette ? La question doit se poser.

De notre côté, il est vrai que l'on ne prends plus en considération des vacances « loin », et on s'est fixé une borne maximale de 500km. Pour cet été, on pense réduire à 150km, en allant juste dans les Pyrénées. On est même à réfléchir à un « autre type de vacances » : au lieu de tracer entre la maison et le point d'arrivée, prendre le temps du voyage : l'étaler chaque 2 jours pour visiter les jolis coins à côté de la route.. tout ce qu'on ne prends jamais le temps de voir. Cela fait voir plus de choses tout en restant « près d'ici ».

mais en fait.. parfois... je me demande si dans la frénésie des vacances, on a pas oublié **le sens du voyage** : l'objectif d'un voyage, ce n'est pas d'*aller de A à B puis revenir à A le plus vite possible*.. mais profiter de ce que l'on peut *voir entre A et B*.. Ne devrait-on pas ré-inventer nos vacances ?

• **Côté Balcon / Jardin> Lancer les semis pour le potager et ses fleurs**

A début de printemps, viennent les premières prévisions pour son potager, décorer son jardin ou son balcon. Cette année – si vous ne le faites pas déjà – si vous essayez de faire vous même vos semis ? Nombres semis de légumes (tomate, courges, courgettes, choux, aromatiques..) ou fleurs (soucis, œillets d'inde, pensées, nigelles...), sont très faciles à réaliser.

L'avantage dans cette affaire est multiple :

- le prix à la plante est imbattable
- on évite la pollution liée aux des godets plastiques non recyclables
- c'est très ludique pour les petits
- et clairement, on a plus envie de bichonner le pied de tomate / l'oeillet d'inde qu'on a fait pousser à partir de la graine ^^

J'ai lancé mes premiers ce week-end.. et vous ?

PS : [plein d'astuce « maison » s à retrouver dans ce billet](#)

• Côté Déco > Limiter les décors en branches d'arbres !

Si vous suivez un peu les réseaux sociaux, sans doute avez vous remarqué que dès qu'arrive les premières fleurs dans les arbres/arbustes, viennent les photos de déco/cuisine/etc avec des branches d'arbres. Ah oui, c'est joli, c'est fleuri, c'est le printemps... Mais au quel prix pour l'arbre ? Si on regarde un peu la nature, on se rends vite compte qu'à part quelques exceptions, les arbres et arbustes poussent assez lentement.. et tailler des branches de 50cm c'est leur retirer 2-3 ans de pousse.. pas très responsable, ne trouvez vous pas ?

Pour décorer « responsable » il y a pourtant quelques petite astuces :

- Ne considérer que les arbustes à pousse rapide : forthysia, saule, mimosa.. (60cm /an)
- Laisser des branches en trop dans sa taille d'automne en prévision
- Utiliser d'autre décors comme les bulbes (que l'on replantera au jardin)

□



• **Au quotidien > Profiter des beaux jours pour moins prendre la voiture pour les « sauts de puce »**

Une de nos « batailles futures » côté écologie (et en tout cas une des miennes cette année..), c'est la réduction du nombre de km parcourus en voiture. Je suis mal placée pour critiquer, sachant qu'à la campagne c'est difficile de faire quoi que ce soit sans voiture.. néanmoins je peux partager des petites astuces mises en place à la maison..

La première est de **profiter des beaux jours pour moins prendre la voiture pour les « sauts de puce »** ; c'est à dire les **tous petits trajets de quelques centaines de mètres**, notamment lors des sessions de courses/la poste/etc/ On a tous fait cela un jour de prendre la voiture pour 1 min de route et aller à 200m.. Il faudrait le limiter. En pratique, on pourrait :

- Quand on habite en en ville, laisser la voiture au garage et faire une partie de ses courses à pied.
- Quand on rejoint une ville/ une zone commerciale, on gare une bonne fois pour toute et on fait les boutiques à pied (Ex pour nous : on se gare sur les parkings extérieurs Toulouse et finissons en métro..)

Personnellement, j'essaye même de temps en temps de laisser ma voiture à l'extérieur de Toulouse pour aller au travail, et marcher sur les 3kms restants. Cela fait prendre l'air, pollue moins, et fait ma dose de sport nécessaire. ☐

Alors oui, ce n'est pas forcément grand chose en terme de kms, mais c'est très intéressant quand on a une voiture à essence/gazole. En effet c'est **lors des transports en ville avec multiples arrêts qu'elles consomment le plus/polluent le plus** (Constat personnel :7-8L/100 km en ville dans les

bouchons, contre 4,5L/100km pour la campagne). Et puis, cela permet de profiter du temps, découvrir sa ville autrement, prendre le temps au lieu de courir. Que du bonheur quand il faut beau ☐

Voilà quelques petites idées écolos mars 2020. **Et vous ? Vos idées écolos du moment ?**

N'hésitez pas aussi à me dire votre point de vue sur ces billets ☐

Bon début de semaine !