

Petits gestes écolos du mois – Novembre 2021

Bonjour à toutes et tous,

En ce début de mois de novembre, retrouvons-nous pour une nouvelle série de petits gestes écolos. Nous avons plein de thèmes sur lequel échanger ☐

Peut-être vivez vous la même chose en ce moment... Entre la montée des prix des énergies, l'annonce de « pénuries » de divers produits, la COP26 qui vient de s'ouvrir, nombres questions m'assaillent. Le modèle de consommation effréné (des biens, de l'énergie...) dans lequel nous étions est clairement à bout de souffle et il faut changer vers quelque chose de plus sobre. Cette sobriété ne veut pas dire remplacer par la production d'énergie « verte » ou des produits « éco-responsables ». Il veut surtout dire réduire drastiquement nos consommations : énergie, achats matériels et non matériels, déplacements, aliments ultra transformés, streaming, certains services... Mais voilà, personne ne parle de ces réductions. Médias et politiques évitent soigneusement le sujet. De mon côté, je me questionne énormément sur l'acceptation sociale de ces réductions... Et en pratique, je me demande jusqu'ou moi et ma famille sommes prêts à aller. On a beaucoup réduit nos consommations diverses mais il reste encore certains verrous qu'on n'arrive pas à lever (exemple : la voiture, indispensable à la campagne...). Parfois, je nous sens bloqués...

Bref, reparlons des petits gestes que nous pouvons concrètement réaliser des à présent. N'hésitez pas à partager les vôtres et vos découvertes en commentaire. On a beaucoup à apprendre ☐

Les DIYS écologiques et de saison

Parce que je ne pense jamais à les (re) citer, un rappel des DIYS écolos présents sur le blog et étant de saison :

- [Le vinaigre de pomme](#) aux épluchures de pomme
- [Le pot pourri d'automne](#) pour éviter les parfums de synthèse

Côté Cuisine > La saison des fromages

Pendant mes vacances dans les Pyrénées, j'ai pris un peu de temps pour augmenter la [section ingrédients](#) du blog. En rédigeant la fiche sur le [reblochon](#), j'ai découvert qu'il avait une saison et qu'elle se situait entre mai et octobre. (N'en déplaise à la tartiflette, elle n'est pas de saison en hiver);

De fil en aiguille, je suis tombée sur des informations concernant la saison des fromages. On y pense pas car les étals sont toujours pleins, mais les fromages sont complètement liés aux cycles de vie des animaux et donc ont eu aussi une saison :

- En hiver : les animaux sont dans les étables/bergeries/chèvreries donc produisent moins de lait. On profite des fromages à affinage long. (ex: tomme, gruyère, comté...)
- Au printemps: les animaux sortent dans les prés, c'est le moment des fromages à pâte molle et à affinage court (fromages de chèvre, fourme d'Ambert)
- En été: les animaux sont dans les estives, le lait est riche, c'est la fête aux fromages à pâte molle et croûte fleurie (reblochon, bleu des causses) et aux fromages à pâte pressée non cuite (ex: Beaufort,)
- En automne: le retour de la pluie et des prairies permet et aux animaux de ressortir déguster l'herbe. On profite des fromages maturés en été (ex : cancoillotte)et des fromages à pâte persillée (ex: roquefort, bleu)

Que faire de tout cela ? Et bien essayer au possible de privilégier les fromages de saison, par exemple en se renseignant avant d'aller en acheter. Comme pour les fruits et légumes c'est l'occasion de sortir de la mono-diète d'un ou deux fromages (au pif : mozzarella en été et raclette en hiver) et tenter d'autres saveurs. La « tartiflette » se réalise aussi très bien avec d'autres fromages (morbier, comté, tomme, bleu, munster, camembert...), donc autant se laisser tenter. □



Plus d'infos à retrouver sur :

- <https://www.mangeons-local.bzh/calendrier-fromages-saison/>
- <https://www.laboitedufromager.com/la-saisonnalite-des-fromages/>
- (très détaillé sur les fromages du mois) [Le monde : Sur la saisonnalité](#)

Côté Cuisine > penser aux mijotés veggie

Restons un peu dans la cuisine pour discuter de plats de saison. Quand reviennent les grands frais, les mijotés sont des plats qui se ré-invitent à table. Depuis son retour de cure thermale, mon mari ne juge par exemple que par les joues de porc mijotées. Bref, si on a souvent tendance à s'orienter vers les recettes traditionnelles (blanquette, pot au feu, carbonnade, jetc..) c'est aussi intéressant de changer de temps en temps pour des plats mijotés de légumineuses.

Les légumineuses (hormis lentilles corail), on souvent des temps de cuisson longs qui se prêtent bien à ce type de plats. Souvent produites localement, a minima en France, elles sont une valeur sûre pour consommer local. De plus, en variant les légumes, la composition des sauces, il y a largement de quoi se régaler. Et si jamais on est très pris par ses occupations en semaine, c'est LE bon plan batch-cooking.

Quelles recettes tenter ? Je pourrais vous citer sur le blog:

- [Mijoté de lentilles vertes et tofu](#)
- [Curry de courges et pois chiches](#)
- [Soupe de pois cassés et chou vert](#)
- [Tarbais mijotés aux carottes et sauge](#)
- [Colombo aux haricots rouges](#)

N'hésitez pas à aller fouiller sur le blog et ailleurs :)



Mijote lentilles vertes et tofu



Haricots tarbais, carottes et sauge



© Au Fil du Thym

En curry

Côté Nature > Aller ressentir la pluie, le vent, le froid...

Je vous en parlait lors du billet sur la question de se reconnecter à la nature : il est important de revivre les saisons en s'y confrontant concrètement. Novembre est vraiment l'occasion d'aller ressentir l'automne et tous les bouleversements qu'il implique : le retour de la pluie, du vent, des températures fraîches voire des premières gelées. Reprendre conscience de tout cela est à mon sens un excellent moyen :

- de re-découvrir ce qu'est la vraie nature et ce qu'est la « réalité » de notre terre.
- d'apprécier sa chance d'avoir un toit. Alors que l'on peut souvent se plaindre d'avoir une maison qui n'est pas assez équipée (de volets électriques, d'écrans plats, de piscine, de robots faisant le ménage...), sortir, être trempé/gelé, rentrer nous fait reprendre conscience qu'avoir ce « toit » est le point essentiel de notre bien-être, pas le grand écran plat...



Coté Jardin > Les feuilles mortes restent au jardin

Un petit geste écolo tout simple pour les détenteurs d'un jardin : Si des feuilles mortes viennent peupler vos chemins et vos pelouses, laissez-les au jardin ! Ne les portez surtout à la déchetterie. Elles ont de multiples utilités :

- enrichir le jardin lors de leur décomposition,
- servir de paillage aux plantes fragiles (exemple : les dahlia adorent), aux jardinières,
- enrichir votre compost en matière sèche.

A noter que le concept est similaire pour tous les résidus de taille de l'automne : ce sont des éléments très intéressants pour le jardin car riches en nutriment. Alors soit vous les disposez en tas dans un coin du jardin, soit (le mieux) serait de louer un broyeur de végétaux qui transforme les branches en paillis. Vos plantes et votre potager vont adorer !



Côté Loisirs > Des jouet responsables et made in France

Certains médias nous parlent aujourd'hui à grand fracas des pénuries de jouets pour Noël, liés à l'embouteillage des cargos leur de leur transit entre l'Asie et la France, le manque de production de plastique et le manque de puces électroniques pour les consoles/tablettes. Cela induit des peurs type : (je cite une amie) « *Tu te rends compte, les enfants risquent d'être malheureux car il y aurait moins de jouets sous le sapin !* »

Je pense que cette situation est le moment de changer nos habitudes :

1- En apprenant aux enfants que l'abondance de jouets même à Noël est de la surconsommation non compatible avec la planète. Le comportement responsable est un jouet bien choisi et bien désiré qui sera longuement utilisé. (Nota : Valable aussi pour les adultes..)

2 – Il existe autre chose que les jeux en plastiques et les jeux vidéos : jeux en bois, jeux de société.. qui sont produits en France et ne souffrent pas de pénurie. Souvent ces jeux sont plus favorables au développement de leur imaginaire et permettent de les décrocher des écrans.

De mon côté, j'ai commencé le lobby auprès de la famille notamment grands parents, pour qu'ils privilégient cette option : un unique jouet, bien choisi, made in France, et vraiment utile pour les plus-si-petits gourmands. Je les ai orienté par exemple sur [ce site avec quelques bonnes références](#) (notamment de jeux de carte écolos.. qui vont fortement intéresser le plus grand)

Côté énergie > Pas de voiture pour 100m

Alors que le temps se rafraîchit, devient mauvais, la tentation est vite grande de prendre la voiture pour les « sauts de puces » histoire de ne pas être trempé entre deux arrêts. Cet acte de confort entraîne une grande pollution CO² car les voitures sont très consommatrices d'essence au démarrage (Note : Il faut bouger une à deux tonnes). Alors même si c'est désagréable, s'il faut prévoir un parapluie, il est vraiment essentiel d'arrêter ces « sauts » de quelques centaines de mètres et garder la voiture pour les trajets non réalisables à pied. Marcher est le meilleur moyen de ne pas polluer et comme dit juste au dessus, c'est un excellent moyen pour essayer de « ressentir » l'automne et le changement de saison. Tout est lié ☐



Voilà quelques petits gestes écolos pour novembre 2021. Vous pouvez en trouver d'autres en relisant les billets des années précédents :

- [Novembre 2020](#)
- [Novembre 2019](#)

Et vous, que pratiquez vous ? Avez vous découvert ? testé ? n'hésitez pas à partager vos avancées ☐

Bonne journée !