

EDITO

La rentrée tout juste passée, il est temps de poursuivre nos projets autour du compostage et plus largement sur le thème de la réduction de nos déchets.

Cette année la CCHPB essaie de constituer son réseau de guides-composteurs. Ces habitants du territoire sont des relais de proximité pour les habitants ne compostant pas encore ou souhaitant améliorer leurs techniques. Vous pouvez rejoindre ce réseau en nous contactant.

Je vous invite également à venir nombreux aux animations proposées par la CCHPB dans le cadre de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets qui aura lieu du 17 au 25 novembre.

Bonne lecture.

Pierre PLOUZENNEC
Vice-président délégué aux déchets

SOMMAIRE

- Mon premier compost
- Le compostage, j'en fais à tout âge
- Reportage : Guide-composteur
- Faites le vous-même : une quiche chèvre/orties
- Programme de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets 2012

MON PREMIER COMPOST

Si vous avez commencé votre compost au printemps, vous allez obtenir votre premier compost. On le qualifie de compost jeune puisqu'il n'a que 4 à 6 mois (un compost est mur généralement au bout d'un an).

Cependant, rien ne vous empêche de commencer à l'utiliser : disposez votre compost avant maturité en paillage sur la terre, au pied des arbres ou sur des cultures déjà avancées.



LE COMPOSTAGE, J'EN FAIS A TOUT AGE

Le compostage, il n'est jamais trop tôt pour se lancer ! A Pouldreuzic, nous sommes allés à la rencontre de Jeanne et Fabien qui ont respectivement 32 et 30 ans et deux garçons prénommés Arthur et Camille.



Comment vous êtes vous mis au compostage ?

Nos parents compostaient, c'est donc tout naturellement que nous avons fait de même. Fabien étant bricoleur, il a souhaité fabriquer lui-même le composteur à partir de bois de récupération. Enfin, nous sommes soucieux de l'environnement, nous compostons mais nous vivons également dans une maison en bois peu énergivore.

Quel(s) avantage(s) avez-vous à composter ?

Composter permet de réduire le poids de ses déchets et nous pouvons utiliser facilement le compost au jardin.

L'autre avantage est la fierté de faire soi-même son compost.

Quelle(s) difficulté(s) avez-vous rencontré ?

Nous n'avons eu aucune difficulté. Une fois toutes les informations prises, la technique de compostage est simple. Nous n'avons jamais eu de problème d'odeur ou de rats ! Juste une petite anecdote : Fabien a mis une fois le feu au composteur en y déposant des cendres encore chaudes...

Cela n'a cependant pas refroidi Fabien qui a fabriqué un nouveau composteur.

La CCHPB en partenariat avec l'association Des roses et des choux souhaite mettre en place un réseau de guides-composteur. Les guides composteurs sont des relais de proximité pour les habitants compostant ou souhaitant pratiquer le compostage. Les guides-composteur bénéficient d'une formation gratuite sur le compostage et le jardinage au naturel. Le guide-composteur pourra proposer des animations et participer à celles menées par la CCHPB et l'association Des roses et des choux.

Que vous compostiez depuis peu ou que vous ayez une expérience importante, n'hésitez pas à rejoindre notre réseau ! Numéro de téléphone et adresse mail figurent en bas de page.



FAITES-LE VOUS-MÊME ! – UNE QUICHE AUX ORTIES

Nous connaissons l'utilisation de l'ortie au jardin, notamment avec la fabrication de purin ou comme activateur de compost.

Cependant cette plante souvent ignorée, parfois même exterminée n'a pas fini de nous livrer toutes ses utilisations.

En cuisine par exemple de nombreuses recettes sont possibles : soupes, sablés, tartes, purées, cakes, omelettes...

Aujourd'hui la recette de la quiche chèvre/orties

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 200 g d'orties (la valeur d'un saladier environ)
- 1 chèvre frais
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 2 œufs
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Préparation :

- Se munir de gants et allez cueillir les jeunes pousses d'orties (celles situées dans les 5 cm du haut de l'ortie)
- En gardant les gants, coupez grossièrement les orties et les faire revenir sur feu moyen dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Lorsque les orties ont bien réduit, ajoutez le chèvre et mélangez doucement. Laisser sur le feu pendant 2 mn
- Garnissez votre moule à tarte de votre pâte brisée et ajoutez la préparation chèvre/orties
- Battre les 2 œufs, ajouter les 20 cl de crème fraîche, salez et poivrez puis versez l'appareil sur les orties et le chèvre
- Enfournez pendant 30 mn à 210 ° (thermostat 7)
- Régalez vous de cette quiche accompagnée d'une salade.

PROGRAMME SERD 2012 du 17 au 25 novembre

- Mercredi 21 novembre de 9h à 17h : **Optez pour le ménage au naturel, choisissez les écolabels.** Animation sur les produits d'entretien écologiques. SUPER U de Landudec. **Gratuit.**
- Mercredi 21 novembre de 15h30 à 17h30 : **Les couches lavables, on en parle.** Après midi d'informations et d'échanges sur les couches lavables autour d'un goûter. Plozévet, salle Avel-Dro. **Gratuit / inscription conseillée.**

○ Mercredi 21 novembre à 20h : **Diffusion du film Prêt à jeter.** Documentaire sur l'obsolescence programmée de nos produits de consommation. Plozévet / salle Avel-Dro. **Gratuit.**

○ Samedi 24 novembre de 9h30 à 11h30 : **Cuisez vos restes comme un chef.** Atelier cuisine avec Eric Lavallée, chef du restaurant l'Iroise. Pouldreuzic salle Pierre Jakez Hélias. **Gratuit / inscription obligatoire (places limitées).**

○ Samedi 24 novembre à 20h : **Eco-Loto.** Plus de 2000 € de lots. Plouhinec salle Jeanne Plomb.



Directeur de publication :
P. PLOUZENNEC

Rédaction :
B. LALOQUETTE