

N° 49
MARS
2018

COMITÉ DES BASSINS VERSANTS
DE LA LIEUE DE GRÈVE ET
BASSIN VERSANT VALLÉE DU LÉGUER

J'agis pour l'environnement

Reiñ a ran bec'h evit an endro



**MANGER BIO ET LOCAL
SANS DÉPENSER PLUS,
C'EST POSSIBLE !**

Le défi famille à alimentation positive est une démarche initiée en 2012/2013 dans la Région Rhône-Alpes. Cette démarche s'est ensuite déployée sur de nombreux territoires en France pour s'inviter en 2016/2017 dans le Trégor.

L'objectif de ce défi est de démontrer de manière conviviale que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, bio et locale, sans augmenter son budget alimentaire. Dans le Trégor, l'action a été coordonnée par la MAB (*Maison de l'Agriculture Bio 22*) et soutenue financièrement par Lannion-Trégor Communauté. Quatre équipes ont relevé le défi :

- **Les Choux-Marins Ruches** à Penvénan, de l'association les Abeilles Gourmandes,
- **Léguer en Bio** à Belle-Isle-en-Terre, de l'association Court-Circuit Berraden,
- **Lan'Bio** à Lannion, du CCAS,
- **Jaudy Bio** à Bégard, du Palacret.

Ainsi, 41 familles ont été accompagnées. Elles ont participé à des **visites de fermes bio**. Elles ont ensuite appris à **cuisiner des produits bio et locaux sans augmenter leur budget** avec l'aide d'une diététicienne-nutritionniste lors d'ateliers cuisine. Elles ont aussi participé à des **visites de magasin bio et à un atelier jardinage** (visite de jardin, participation à la vie du jardin, échanges autour du jardin). En parallèle, chaque famille a évalué l'évolution de sa consommation en produits bio et locaux et son budget alimentation.

Ce défi a prouvé qu'il était possible de **diminuer son budget alimentaire pour consommer d'avantage de produits bio**. Pour y parvenir, la plupart des participants ont diminué leur consommation de viande et de poisson et ont intégré de nouvelles façons de cuisiner.

Cette année encore, la semaine pour les alternatives aux pesticides dans le Trégor, sera l'occasion de poursuivre la réflexion sur ces questions d'alimentation à travers diverses manifestations dont la projection du film « Futur d'espoir », une porte ouverte à la Bergerie de Kroaz Min et bien d'autres encore !

NUMÉRO SPÉCIAL
SEMAINE POUR
LES ALTERNATIVES
AUX PESTICIDES

du 20 au 30 mars 2018

agenda
PROCHAINS RENDEZ-VOUS...

→ **SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 AVRIL 2018**
22^e exposition/vente « Plantes et Jardins du Trégor », au Château de Kergrist à PLOUBEZRE

→ **SAMEDI 21 AVRIL**
Journée mondiale des poissons migrateurs

→ **DIMANCHE 13 MAI**
15^e fête du jardinage et de l'agriculture à BELLE-ISLE-EN-TERRE

→ **DIMANCHE 17 JUIN**
Inauguration et lancement du « Léguer en fête » à BULAT-PESTIVIEN

SEMAINE POUR LES ALTERNATIVES AUX PESTICIDES DANS LE TRÉGOR

COMME CHAQUE ANNÉE DEPUIS PLUS DE 10 ANS, 3 STRUCTURES DE BASSIN VERSANT
ET DE NOMBREUX PARTENAIRES S'ASSOCIENT POUR PARTICIPER À CETTE OPÉRATION NATIONALE.
L'OBJECTIF EST DE SENSIBILISER SUR LES PROBLÉMATIQUES ENVIRONNEMENTALES ET DE SANTÉ
LIÉES AUX PESTICIDES ET DE PROMOUVOIR LES ALTERNATIVES ! TOUT LE PROGRAMME...



ATELIERS JARDINAGE

Plutôt que chercher à détruire les plantes indésirables dans nos bourgs, pourquoi ne pas implanter des mélanges fleuris qui embelliront les lieux, favoriseront la biodiversité et limiteront l'entretien ? Venez nous aider à semer des fleurs ! Un goûter et un sachet de graines seront offerts aux participants !
Amenez crocs, râteaux...

* Bassin Versant du Léguer :

Mardi 20 mars, de 15h30 à 17h00

→ La Chapelle-Neuve (avec un groupe d'enfants du Centre Forêt Bocage)

RDV devant l'église.

Mercredi 21 mars, de 15h à 16h30

→ Plounérin - RDV devant la mairie

* Bassin Versant Jaudy-Guindy -Bizien :

Mercredi 21 mars, de 14h30 à 16h30

→ Cavan - RDV salle des fêtes

Samedi 24 mars, de 10h à 12h

→ Pouldouran - RDV sur la place du bourg

Samedi 24 mars, de 14h30 à 17h

→ Péderneq - RDV à la mairie

Samedi 31 mars, de 10h à 12h

→ Penvénan - RDV parking derrière la mairie

* Bassin Versant de la Lieue de Grève :

Mardi 20 et 27 mars, et vendredi 23 et 30 mars, de 15h30 à 17h

→ Plestin-les-Grèves

L'accueil périscolaire proposera aux parents une démonstration du pousse-pousse (en prêt gratuit) entre 17h et 19h.

EXPOSITIONS

☑ DU 20 MARS AU 04 AVRIL

Exposition photographique « *Bêtes comme choux : le bestiaire à croquer* » qui met en scène des sculptures d'animaux composées avec des fruits et des légumes !

→ à la médiathèque de Plestin-les-Grèves

CONFÉRENCE

☑ MERCREDI 21 MARS

L'association Pleumeur-Bodou Nature propose une conférence sur la problématique des pesticides, animée par Dominique Le Goux d'Eau et Rivières de Bretagne.

→ Salle Neruda, Pleumeur-Bodou, à 18h30

BAR À EAU

☑ JEUDI 22 MARS

À l'occasion de la journée mondiale de l'eau, l'association CLCV (Consommation Logement Cadre de Vie) en partenariat avec le Bassin Versant « Vallée du Léguer », anime un « bar à eau ».

→ Marché de Lannion - (le matin) - Gratuit

TROC JARDIN

☑ DIMANCHE 25 MARS

L'association Jardin Passion Lannion vous invite à participer au traditionnel Troc jardin et échange de conseils et astuces !

Avec la participation de l'association « incroyables comestibles » !

→ Au bord du Léguer, près du marché du dimanche matin, dans l'allée des Soupirs à Lannion, de 10h30 à 12h

DU JARDIN À L'ASSIETTE AVEC L'ÉCOCENTRE DU TRÉGOR

☑ DIMANCHE 25 MARS

10h30-12h30 Balade cueillette

« À la découverte des plantes sauvages comestibles », animée par Laurent Gall, ethnobotaniste.

Tarif : Prix libre - sur réservation à : ecocentre.tregor@gmail.com

11h-12h Visite guidée du jardin de l'Écocentre, par Soanala Harrivel.

Tarif : Prix libre

14h30-16h30 « Plus de bio dans mon assiette et moins de viande », Conférence participative

et échanges autour du changement d'alimentation, animée par Timothé, jeune cuisinier végétarien. Suivi d'une dégustation.

Tarif : Prix libre

→ Écocentre du Trégor, route du Râdome à Pleumeur-Bodou - 06 40 56 84 46

☞ DIMANCHE 1^{ER} AVRIL

9h30-13h Atelier cuisine végétarienne : « Plus de végétaux dans mon assiette ! ».

Comment équilibrer son alimentation quand on réduit ou supprime les produits animaux ?

Rouleaux de printemps aux crudités de saison et tofu fumé. Animé par Tim Lipouz, cuisinier veggie-traiteur-animateur culinaire.

Tarif : 25€/personne, repas compris
Sur réservation au 06 26 39 49 67

→ Écocentre du Trégor, route du Râdome à Pleumeur-Bodou

11h-12h Visite guidée du jardin de l'Écocentre, par Soanala Harivel.
Tarif : Prix libre

14h Portes ouvertes à l'Écocentre et chantier participatif jardinage.

Après-midi de jardinage pour réveiller un petit jardin collectif. Atelier fabrication de composteurs et échange de graines et de plantes.

Démonstration de tressage de vanne-rie spiralée.

Informations : 06 40 56 84 46
ecocentre.tregor@gmail.com

FILM/DÉBAT

☞ JEUDI 29 MARS

« Futur d'espoir »

De Guillaume Thébault



Projection du film « Futur d'espoir » suivie d'une table ronde sur l'alimentation et l'agriculture.

Tarif habituel d'une place de cinéma

→ Cinéma Les Baladins à Lannion, à 20h30



PORTES OUVERTES

☞ DIMANCHE 25 MARS

Venez découvrir cette ferme en agriculture biologique aux portes de la Ville, qui commercialise des produits laitiers (fromage, yaourt) ainsi que de la viande (agneau, bœuf).

→ Bergerie de Kroaz Min à Lannion, route de Pleumeur-Bodou, de 13h à 17h

ATELIERS DÉCOUVERTE

☞ MERCREDI 28 MARS

L'ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) proposera un atelier cuisine et un goûter pour éveiller les enfants à ce qu'ils consomment :

14h15 : cuisine / 16h30 : goûter à l'ALSH de Kergall à Plestin.

→ Au centre de loisirs de Plestin-les-Grèves

☞ SAMEDI 31 MARS

→ Site du Palacret à St Laurent de Bégard

L'association War dro an natur vous propose deux ateliers :

• **Connaître et cuisiner les plantes sauvages.**

Et si les « mauvaises herbes » n'existaient pas ? Venez les découvrir et apprendre à les utiliser dans votre assiette et dans votre pharmacie.

De 9h à 12h30, suivi d'un pique-nique dégustation jusqu'à 14h.

• **Pourquoi fabriquer des nichoirs à insectes ?**

Atelier autour de la pollinisation et du rôle des insectes avec fabrication de nichoirs.

De 14h30 à 16h30.

Ateliers gratuits - sur réservation auprès du bureau d'Informations Touristiques de Bégard au 02 96 38 32 30

Trucs & astuces

2 BEAUX OUVRAGES
SORTIS EN 2017, POUR VOUS
ACCOMPAGNER À MANGER
BON, SAIN ET LOCAL !



LA CUISINE BIO DU QUOTIDIEN

Marie Chioca - Sept. 2017

Manger « un peu de tout, et de tout un petit peu », consommer de saison, bien faire ses courses, éviter le gaspillage, bannir les calories vides et les produits industriels... voici quelques-uns des nombreux conseils que nous livre Marie Chioca pour manger sainement en famille sans se ruiner. 100 recettes faciles et gourmandes pour tous les jours.



JE CRAQUE POUR LE CRU !

Sarah Bienaimé - Avril 2017

Connaissez-vous le goût du cru ? (Re)découvrez-le, tout au long de l'année, grâce aux 40 recettes de ce livre. Apprenez à cuisiner autrement pour profiter pleinement de la richesse nutritionnelle des fruits et des légumes de saison. Coupez, mixez, déshydratez, congelez, faites mariner... et laissez-vous surprendre par des saveurs singulières et des textures étonnantes.



VOS DÉCHETS VERTS SONT DES RESSOURCES !

Afin de réduire les déchets verts à la source et diminuer l'apport de ceux-ci dans les déchèteries, Lannion-Trégor Communauté propose un nouveau service de broyage des déchets végétaux. Apportez vos déchets verts à l'objèterie de Lannion-Buhulien et repartez avec du paillage, c'est gratuit ! Ou réservez une prestation broyage à domicile avec la régie de quartiers (20 € les trente minutes).



Ne jetez plus ! Valorisez vos déchets en paillage et faites-en bon usage (massifs, potager...), cela n'aura que des avantages :

- apport d'éléments nutritifs
- protection des végétaux en hiver
- réduction de l'évapotranspiration en été

Le paillage est un bon moyen d'éviter les opérations de désherbage s'il est étalé en couche épaisse.

Des permanences infos broyage ont lieu le 1^{er} samedi de chaque mois de 14h à 17h, à l'objèterie de Lannion-Buhulien ! Une sensibilisation à la revalorisation et aux bonnes pratiques est proposée, pour bénéficier de nombreux conseils et astuces.

NB : pour les habitants et mairies des neuf communes du SMICTOM du Menez Bré, une action similaire existe déjà : la réservation se fait en ligne (sur le site Internet) et c'est gratuit.

**Proposé à tous les habitants et collectivités de Lannion-Trégor Communauté.*



CONTACTS :

• **Renseignements broyage à l'objèterie :**
Plateforme relations usagers
02 96 05 55 55
www.lannion-tregor.com

• **Réservation prestation broyage à domicile :**
Régie de quartiers
07 85 33 07 35

• **SMICTOM du Menez Bré**
02 96 45 34 42
www.smictom-menezbre.com



GELÉE DE FLEURS DE SUREAU

INGRÉDIENTS

- 5 ou 6 ombelles de fleurs de sureau
- 1,5 litre d'eau
- 1 kg de sucre
- 1 jus de citron
- 5 g d'agar agar

PRÉPARATION

- Choisir de belles ombelles de fleurs de sureau, secouez les pour faire tomber les éventuels insectes qui se seraient nichés dedans.
- Détachez les fleurs de sureau dans un saladier en laissant le moins possible de tiges, recouvrez d'eau bouillante et couvrez d'un film alimentaire. Réservez dans un endroit frais pendant 3 jours.
- Filtrez le jus au travers une passoire fine, versez le dans une casserole, ajoutez le jus de citron puis le sucre. Portez à ébullition et écumez si besoin. Ajoutez ensuite l'agar agar et portez de nouveau à ébullition pendant 5 à 7 min.
- Versez dans des pots stérilisés, fermez les pots puis retournez-les.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ? VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR LE BULLETIN PAR COURRIER ÉLECTRONIQUE ?

Contactez-nous au
02 96 05 09 22
ou par email :
samuel.jouon@lannion-tregor.com

La recette