

AMAP

*En Seine,*

*Brin d'Orge!*

**Brin d'Info**



<http://www.enseinebrindorge.fr>  
contact@amapjuvisy.fr

**Distribution du jeudi 6 février 2020**

**1 - Composition du panier**

*Légumes de saison dont certainement des carottes et pommes de terre*

**2 - la recette de la semaine**

## **Ragoût lentilles pommes de terre**

**Ingrédients :** (pour 4 personnes)

15 ml huile d'olive  
1 oignon émincé  
500 g pommes de terre coupées en morceaux  
250 g carottes coupées en rondelles  
2 gousses d'ail émincées  
1 càs romarin  
1/2 càc paprika

1/4 càc piment de Cayenne  
2 càs vinaigre de cidre  
750 ml bouillon de légumes  
200 g lentillons de France  
1 càs sirop d'agave  
1/2 càs Moutarde  
100 g épinards

**Préparation :**

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, cuire 3 minutes, ajouter les pommes de terre et les carottes, cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Ajouter l'ail, le romarin et les épices, cuire 1 minute. Ajouter le vinaigre de cidre, et mélanger.
2. Ajouter le bouillon de légumes, les lentilles, cuire 20 minutes, jusqu'à ce que tout soit cuit. 2 minutes avant la fin, ajouter le sirop d'agave, la moutarde, le thym et les épinards. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir. .

AMAP

*En Seine,*

*Brin d'Orge!*

**Brin d'Info**



<http://www.enseinebrindorge.fr>  
contact@amapjuvisy.fr

**Distribution du jeudi 6 février 2020**

**1 - Composition du panier**

*Légumes de saison dont certainement des carottes et pommes de terre*

**2 - la recette de la semaine**

## **Ragoût lentilles pommes de terre**

**Ingrédients :** (pour 4 personnes)

15 ml huile d'olive  
1 oignon émincé  
500 g pommes de terre coupées en morceaux  
250 g carottes coupées en rondelles  
2 gousses d'ail émincées  
1 càs romarin  
1/2 càc paprika

1/4 càc piment de Cayenne  
2 càs vinaigre de cidre  
750 ml bouillon de légumes  
200 g lentillons de France  
1 càs sirop d'agave  
1/2 càs Moutarde  
100 g épinards

**Préparation :**

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, cuire 3 minutes, ajouter les pommes de terre et les carottes, cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Ajouter l'ail, le romarin et les épices, cuire 1 minute. Ajouter le vinaigre de cidre, et mélanger.
2. Ajouter le bouillon de légumes, les lentilles, cuire 20 minutes, jusqu'à ce que tout soit cuit. 2 minutes avant la fin, ajouter le sirop d'agave, la moutarde, le thym et les épinards. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir.

## Produits d'entretien naturels : de l'économie à l'écologie

Un foyer dépense en moyenne 250 euros par an pour acheter des produits d'entretien. Ce poste de dépense, auquel on ne fait pas vraiment attention, pourrait être **divisé par cinq** grâce aux détergents faits maison. Rappelons qu'environ 2 % seulement des détergents vendus en France sont écologiques.

Notons que l'on fait 7,3 milliards de lessives par an en France. Une famille française consomme en moyenne par an :

- 4 litres de liquide vaisselle,
- 20 litres de nettoyeurs ménagers,
- 10 kg de poudre pour lave-vaisselle,
- 26 litres de lessive liquide ou 40 kg de lessive poudre pour réaliser 220 lessives.

En période de crise, le ménage au naturel, c'est économique ET écologique, en plus, cela donne à chacun les moyens d'agir.

Cf. <https://www.consoglobe.com/maison-entretien-naturel-cg>

## Produits d'entretien naturels : de l'économie à l'écologie

Un foyer dépense en moyenne 250 euros par an pour acheter des produits d'entretien. Ce poste de dépense, auquel on ne fait pas vraiment attention, pourrait être **divisé par cinq** grâce aux détergents faits maison. Rappelons qu'environ 2 % seulement des détergents vendus en France sont écologiques.

Notons que l'on fait 7,3 milliards de lessives par an en France. Une famille française consomme en moyenne par an :

- 4 litres de liquide vaisselle,
- 20 litres de nettoyeurs ménagers,
- 10 kg de poudre pour lave-vaisselle,
- 26 litres de lessive liquide ou 40 kg de lessive poudre pour réaliser 220 lessives.

En période de crise, le ménage au naturel, c'est économique ET écologique, en plus, cela donne à chacun les moyens d'agir.

Cf. <https://www.consoglobe.com/maison-entretien-naturel-cg>