

Le Zeste de Pierre & Terre

Lettre semestrielle n°23 - Avril 2018



> Edito

A l'Écocentre, la volonté de cohérence est le moteur de l'innovation ! Le Zeste vous présente les nombreuses activités et les thèmes que nous développons. Ils contribuent tous à redonner de la cohérence à notre mode de vie. Que ce soit en tant que citoyen acteur du lien social ou en tant que consommateur responsable conscient que nos choix du quotidien sont déterminants. L'Écocentre c'est aussi du partage de savoir avec la publication régulière de nos expériences et de nos savoir-faire. Enfin, l'Écocentre c'est surtout de nombreux partenariats divers et variés (associations, entreprises privés, collectivités, institutions, services de l'état) afin de générer des orientations d'avenir et les changements structurels nécessaires de la part des acteurs clefs de notre société.

Bonne lecture et à bientôt

Le président, Paul Cottavoz

> L'Assemblée Générale...

... de l'association Pierre & Terre aura lieu le **samedi 5 mai** à l'écocentre.

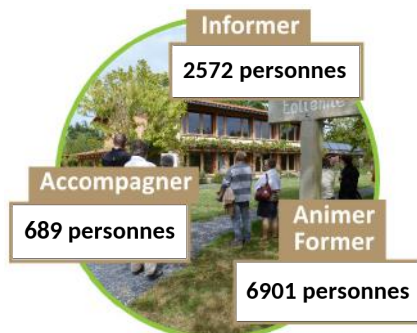
Au programme :

16h30 : Lancement d'une exposition permanente et animations sur le néolithique dans l'Adour gersois et les origines du nom de Pierre et Terre

18h : Rapports moral, d'activités, financiers et perspectives 2018

> Le bilan 2017 bat des records...

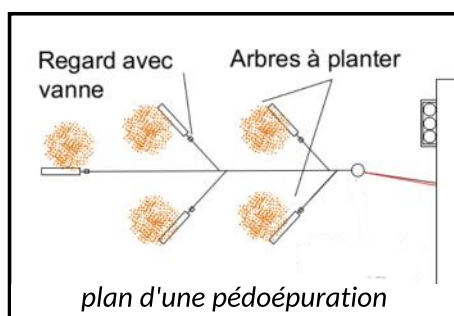
... avec **209 adhérents** et **10 462 personnes** touchées (4602 enfants et adolescents, 2411 adultes, 2432 tout public et familles, 590 élus et techniciens, 427 professionnels) et réparties sur les trois pôles d'action :



> Accompagner

Anais, Perrine et Christophe ont accompagné :

- plus de **150 ménages** sur les thématiques habitat et assainissement, dont 20 dans le cadre de la lutte contre la précarité énergétique en partenariat avec la CAF du Gers ...



- **des associations** telles que **Léo Lagrange** à Bours (65) pour un local

et accueil de camping et sanitaires, ou la **Maison de l'illustration** à Sarrant (32) pour faire des bureaux.



écodiagnostic à Sarrant

- **ainsi que des collectivités** telles que **Roquefort (47)** pour la construction d'une salle communale, **Sarrant (32)** pour des logements communaux et commerces, et **Bedous (64)** pour rénover le presbytère en logements communaux.

> Espace Jeunes

Le plein d'activités !

Depuis l'ouverture fin juin 2017, l'Espace Jeunes regroupe 42 inscrits, dont 17 réguliers. Pauline propose aux ados de 14 à 17 ans des activités sportives, des activités de divertissement et loisirs, des activités culturelles, artistiques et de création. Parmi les objectifs atteints, on peut noter la cohésion de groupe, la mixité, la découverte et la nouveauté.



atelier terre

Vie de l'écocentre

Les actualités de Pierre & Terre

> Animer / Former Consommation & jardin



troc de graines et plants

Diverses animations et ateliers pratiques ont été proposées : la Répare party chaque mois avec Didier, le troc arbustes et plantes avec Articulture et le CPIE32 en décembre, "Récolter & cuisiner les plantes sauvages" chaque saison avec Jean-Pierre et Pascale, etc.

Le Festival ALIMENTERRE en quelques chiffres : 3 soirées cet automne, 5 documentaires, 4 intervenants, et 166 personnes dans le public.



ciné-débat ALIMENTERRE

Habitat

Anaïs a animé les visites guidées chaque 1^{er} vendredi du mois avec Christophe, un atelier autour des poêles de masse en février et des ateliers sur la terre crue en octobre avec 9 à 36 participants.



visite guidée

Eau et nature

Un ciné-débat a été organisé pour la Journée mondiale des zones humides en février avec la participation du SIEBAG et du Syndicat mixte de gestion de l'Adour et de ses affluents autour du film *Water makes money*.

Les nouveautés :



"cuisinons sain et malin"

- L'atelier "Cuisinons sain et malin" tous les mois, avec Pauline et la Maison des solidarités de Nogaro, accueille une dizaine de participants.
- Un cycle de 4 ateliers pour réaliser des économies d'énergie sans investissement avec Marc.
- Déjà 3 ateliers sur l'expression et la prise de parole avec Fred (de Spirale), Pauline et entre 5 et 10 participants pour développer la formulation des idées, la relation aux autres...

> Nouvelles publications

Guide de l'assainissement écologique : 5^{ème} version complétée par l'étude sur le traitement des eaux ménagères. Les filières préconisées par Pierre & Terre donnent de bons résultats. L'objectif est de faire évoluer la réglementation (conception, entretien...), en intégrant l'idée de considérer les eaux ménagères comme ressources.



Livret des intentions pédagogiques et des animations : 3^{ème} version actualisée avec des fiches animation sur l'habitat écologique

Guide de la construction de l'écocentre :

2^{ème} édition, avec le suivi de production et de consommation énergétique de l'écocentre sur les 3 premières années.



> Vie associative

L'équipe compte désormais 6 salariés : Christophe, Anaïs, Marc, Véronique, Pauline et Perrine.



L'équipe sous la neige

Service civique : Nathanaël a fini sa mission sur la thématique "habitat-assainissement" et nous accueillons Sébastien Cros depuis le 12 mars pour continuer les actions et établir le bilan énergétique de l'écocentre. Il est en 2^{ème} année de master en géographie à Toulouse.

Stage : Grégoire et Axelle ont participé à l'aménagement du site et encadré des animations avec Marc.

> Côté partenaire

Le Réseau de l'assainissement écologique (RAE)

Christophe, membre actif du RAE a participé en mars à l'Assemblée générale. Le volet scientifique a été mis en avant. De nombreux chercheurs étaient présents (école des Pont Paris, INSA Toulouse et Montpellier, INRA...) pour développer plusieurs axes dont la valorisation des matières des toilettes sèches. Ces rencontres se situent bien au-delà de l'assainissement non collectif, à travers notamment la thèse de Fabien Esculier sur la circularité des urines en Ile-de-France.

Agenda

Les prochains rendez-vous à ne pas manquer !

Sauf mention contraire,
les animations sont gratuites !
Informations & Inscription
au 05 62 69 89 28

Fréquence grenouilles
vendredi 13 avril / 20h

Répare Party
samedi 14 avril / 9h30

Troc graines & plants
samedi 21 avril / 10h



Atelier sur les enduits en terre
samedi 21 avril / 10h30



Prise de parole
mercredi 2 mai / 9h30

Cuisinons sain et malin
au cuiseur solaire : Journée du soleil
jeudi 3 mai / 9h30

Visite guidée de l'écocentre
vendredi 4 mai / 15h30



**Animations sur le néolithique... aux
origines du nom de Pierre & Terre**
samedi 5 mai / 16h30



Assemblée générale
samedi 5 mai / 18h

Répare Party
samedi 12 mai / 9h30

**Visite guidée de l'écocentre pour
le Festival Spirale à Histoires**
vendredi 18 mai / 15h30

Visite guidée de l'écocentre
vendredi 1^{er} juin / 15h30

Répare Party
samedi 9 juin / 9h30



L'Adour en canoë
sam.9 et dim. 10 juin / 9h30 / 15€



Cuisinons sain et malin
jeudi 14 juin / 9h30

**Récolter & Cuisiner les plantes
sauvages avec Pascale**
samedi 23 juin / 14h / Prix libre

Au Théâtre Spirale :
16^{ème} Festival Spirale à Histoires



Les soirées :

vendredi 18 mai
"2 secondes" Cie du Petit monsieur
"VY" Michèle NGUYEN
Suivi de Federico et le blues incroyable

samedi 19 mai
"A peu près égal à Einstein" Cie
Caus'Toujours/TITUS
"Un bout de toi" Trio TSATSALI
Suivi de Malboro twist

dimanche 20 mai
"(Presque) dernières affaires du
16^{ème}..." Olivier DE ROBERT
"150 kg à deux..." WALLY & Vincent
DE ROCA
Mix de la Lune avec DJ'ITANE

Les après-midi : une trentaine de
spectacles samedi et dimanche

Reportage

les alternatives écologiques : c'est possible !

CONSOMM'ACTION : la cueillette sauvage...

... à l'heure où l'on se pose de plus en plus de questions sur la provenance et la qualité de notre alimentation...

Des "mauvaises herbes" qui s'avèrent avoir des propriétés nutritives, aromatiques et médicinales indéniables et qui permettent de changer notre rapport à la nature et à la nourriture en redécouvrant des goûts qui complètent les plantes "domestiquées".



Chaque saison, une sortie "récolter & cuisiner les plantes sauvages" est proposée par Pierre & Terre, accompagnée de Jean-Pierre ou de Pascale.

Jean-Pierre Desangle est un passionné de nature. Il cultive l'autonomie alimentaire, à travers notamment des camps de survie.

Pascale Ferrari est une professionnelle de la cueillette sauvage depuis plus de 20 ans, elle a notamment préparé des repas pour une centaine de personnes à partir des plantes sauvages.

Plus d'une cinquantaine de plantes comestibles sont à glaner autour de l'écocentre et de chez vous, au fil des saisons : une réelle richesse à portée de main !



Laissez-vous porter par votre instinct pour la cuisine ! Les plantes sont à déguster crues, cuites, en partie ou entière.

Des exemples de plats à réaliser :

Des **salades sauvages de feuilles et fleurs**, avec du pissenlit coupé en 2 ou 3, de la cardamine coupée finement, du pourpier, des pétales de soucis, de pâquerettes... suivant les saisons. Le pissenlit apporte un peu d'amertume aux plats et se consomme plutôt cru.

Un **beurre de fleurs** écrasé avec du romarin et des pétales hachées.

Une **tarte salée** ortie et mauve. Tout est bon dans la mauve, des racines, aux fleurs en passant par la tige et les feuilles, et les orties sont riches en fer et meilleures cueillies jeunes !

Des **beignets** de fenouil, fleurs de pulmonaire et sauge.

Des **makis** réalisés avec du riz, des fleurs de moutarde et de sauge, enroulés dans les grandes feuilles d'alliaire ébouillantées.



Des **rouleaux de printemps** ou **d'automne** avec des feuilles de colza farcies et cuites au four.



Un **ketchup** ou une **confiture** de cynorrhodon, le fruit de l'églantier, riche en nutriments et vitamines !

Une **eau de rose** obtenue en faisant tremper 24h les pétales de rose odorante dans une eau presque bouillante. Après macération, ajouter du sucre, filtrer et boire dilué.

Une **tarte sucrée** aux pommes sauvages et crème de nèfles (cuites et écrasées).

Quelques conseils :

- Dans une salade sauvage, la clé c'est le mélange pour un goût équilibré
- Le fort goût de certaines plantes est atténué quand elles sont cueillies à l'ombre
- Il faut toujours se méfier des ombellifères, beaucoup sont toxiques
- Munissez-vous d'un guide botanique
- Cueillir dans des zones sans épandage de phytosanitaires
- Rien de mieux qu'un panier pour partir à la cueillette plutôt qu'un sac plastique !

Pour en savoir plus : participez aux prochaines sorties !

www.pierreetterre.org

Retrouvez-nous également sur Facebook !