

Extrait de « L'Équipée Eclés (11-15 ans) » Voici pour toi Eclés un Dossier Echo Responsable indispensable pour notre futur et Deux recettes pour marmiton

DOSSIER

ÊTRE UN ÉQUIPAGE ÉCO-RESPONSABLE

(NOURRITURE, TRANSPORTS, ETC.)

IL Y A QUELQUES GESTES SIMPLES QUE TU DOIS CONNAÎTRE POUR T'AIDER À ÊTRE ÉCO-RESPONSABLE:

ALIMENTATION :

- Acheter local et si possible Bio.
- Acheter le plus possible en vrac, sans emballages plastiques.
- Acheter et consommer des aliments de saison. Petite astuce cuisine : si les légumes de saison sont peu variés, on peut relever les plats avec des épices.

TRANSPORTS :

Pour les déplacements (par exemple les projets, les explorations, etc.), se déplacer à pied ou utiliser les transports en commun. Si une voiture est nécessaire, favoriser le covoiturage plutôt que l'utilisation de la voiture seule.

ÉNERGIE ET HABITATION :

Pour ce qui est de l'habitation, on optimise l'énergie en n'allumant pas trop le chauffage. On éteint les lumières inutiles et on ferme les robinets qui coulent pour rien (notamment quand on se brosse les dents).



LA RESSOURCE EAU :

Pour cette ressource, notamment l'eau potable qui devient de plus en plus rare et qu'on utilise pour tout, il faut :

- Ne pas gaspiller l'eau potable en vidant les gourdes par terre ou autre.
- Prendre des douches courtes et arrêter l'eau pendant qu'on se savonne ou qu'on se lave les cheveux.
- Faire attention aux quantités d'eau pour les lessives (grand camps) et les vaisselles. Par exemple, en Australie, quand on voyage dans l'outback (= l'intérieur de l'Australie en général inhabité), il est fortement conseillé de faire sa vaisselle en utilisant du sable de l'outback comme détergeant, plutôt que de l'eau et du liquide vaisselle qui va polluer le sol.

Sarah CHAUDEURGE

Recette scout

Houmous



INGRÉDIENTS (POUR 10 PERSONNES)



- **Pois Chiche cuit :**
2 petites boîtes
- **Sésame ou tahin**
(crème de sésame) : 1/2 verre
- **Ail :** 2 gousses
- **Huile d'Olive :** À l'œil
- **Yaourt ou crème végétale :**
1 pot et demi
- **Cumin :** 2 cuillères à soupe
- **Jus de citron :**
8 cuillères à soupe



PRÉPARATION

Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson. Ajouter le tahin, le jus de

citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit. Tu dois obtenir une texture homogène et crémeuse.

Voilà !! C'est prêt !!
Bonne dégustation !

Astuces : Le tahin

(la crème de sésame) se trouve dans tous les supermarchés. Tu le trouveras plus facilement dans les magasins bio. Dans les autres supermarchés, il se trouve généralement dans le rayon bio.

Recette scout

Pesto d'orties



Crédit Alala

OSERAS-TU ?

INGRÉDIENTS (POUR 10 PERSONNES)



- Orties : 2 bols
- Noix (pour remplacer les pignons de pins) : 1 verre
- Ail : 2 gousses
- Huile d'olive : à l'œil



PRÉPARATION

Cueillir les orties avec un gant.

Astuce : Avant de les cuisiner, pour qu'elles ne soient plus piquantes, tu peux les faire bouillir ou les laisser sécher.

Lave les orties et effeuille-les.

Hache les feuilles, les noix et l'ail.

Assaisonne le tout avec du sel et du poivre.

Rajoute de l'huile d'olive.

Et voilà !!! Attention, le pesto d'ortie s'oxyde très rapidement. Il faut le manger immédiatement. Pour le conserver, il faut le recouvrir d'une couche d'huile d'olive. Bonne dégustation.