

## Recette

### Pour 1 personne omelette au pissenlit

5 beaux pissenlits (feuilles, quelques racines)

1 oignon , 1 cuillère à soupe d'huile , 2 œufs , gruyère râpé , sel, poivre  
Faites dorer l'oignon dans l'huile, ajoutez-y les racines hachées finement.  
Faites-les cuire, puis lorsque celles-ci sont tendres, ajoutez les feuilles de pissenlit et laissez-les fondre.

Battez les œufs avec le fromage, le thym et l'ail.

Versez sur les légumes et laissez cuire jusqu'à obtention de la consistance voulue.

NB : ce plat convient très bien à une cure thérapeutique qui remettra rapidement votre foie sur pied.

## APPEL

**Nous sommes à la recherche** : Des pots en verre de confiture , des petits pots en verre pour y mettre des baumes , des bouteilles de 0,5 l , des bouteilles en verre de 1 l, des palettes en bois, des plants d'arbres fruitiers anciens ,de petits fruits , d'aromatiques . Bref , tout végétal bio , ancien et utile pour survivre , on les mettra dans le site de permaculture

## Contact

ATTENTION !!! EVENEMENT !!!

**Graines du coin :**

**Échanges de semences dans le but de les reproduire et de les échanger**

**Afin de les sauvegarder**

**RDV : Samedi 2 mai à la salle des**

**Fêtes des Essarts de 10 h 30**

**à 12 h Restauration , échanges ,**

**infos , atelier semis , jeux ,**

**joie de vivre et entraide**

**Association  
LIBERA VERDA**

1 rue du Pijouit

85140 LES ESSARTS

06.26.23.72.66

liberaverda@gmail.com

**Blog :**

liberaverda.canalblog.com

Si vous souhaitez :

- recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- faire une donation de soutien (prix libre)
- recevoir de l'information sur l'association
- adhérer : mini 5€ ou autres...

**N'hésitez pas à prendre contact !**



## FEUILLE D'INFORMATIONS



**LIBERA VERDA N° 73**  
- Avril 2015 -

## Bonjour la Planète !

Bonjour

Et oui !!! Ce numéro est réalisé par un ordinateur et diffusé par mails entre autre . Pas facile la contradiction !

Ce mois ci nous vous invitons à ménager votre consommation énergétique liée à l'informatique par des gestes simples .

Le mieux , étant de venir nous voir à nos ateliers d'écologie pratique , à nos stands d'informations , sur nos terres agricoles ou au jardin pédagogique .

Quelques modifications de gestes du quotidien apporte une richesse insoupçonnable si on le fait .

Vive la vie !!!!!!!!!!!!!!!!

## Trucs & Astuces

**Voici les appareils pouvant être débranchés :**

- **votre téléviseur** : sa veille coûte entre 5 et 15 € par an ;

- **votre lecteur DVD ou BluRay** : ses heures de veille cumulées sur l'année reviennent entre 3 et 13 € ;

- **vos consoles de jeu** : leur veille coûte à l'année entre de 2 à 10 € ;

- **votre ordinateur** : sa veille revient entre 6 et 30 € pour un an ;

- **votre cafetière** : par an, ses heures de veille vous coûte entre 2 et 4 € ;

- **si vous ne vous servez pas de leur horloge interne, coupez aussi du secteur votre micro-ondes et votre chaîne Hi-fi** dont la veille revient entre 3 et 20 € l'année ;

## RDV

- **Des techniques de permaculture au potager**

Samedi 4 avril 10 h 30 à 12 h

Au jardin pédagogique

**Atelier : les vertus et propriétés**

**des légumes** Samedi 25 avril à

la gënëtoze Marché à la ferme

du vent des Légumes

**faire ses propres savons**

Mardi 28 avril de 18 h à 19 h 30

Salle charles madras en présence

De marie (savonnière artisanale)