



N°7 Mai 2015

ADAAE magazine

Autonomie – Simplicité – Écologie

2015 Forum international sur l'agroécologie

Deuxième rassemblement du forum mondial sur la souveraineté alimentaire ; le premier en 2007 avait permis de renforcer les alliances entre les divers acteurs (particuliers, associations, organisations non gouvernementales, etc.) qui œuvrent pour la souveraineté alimentaire et économique des populations. Ce deuxième forum, a permis d'enrichir le concept et la pratique de l'agroécologie et d'optimiser les actions en cours et à venir. Nous vous proposons, dans ce numéro, un article publié par le site [Via Campesina.org](http://ViaCampesina.org). Comme vous pourrez le constater les réflexions sont riche de promesses pour un avenir meilleur. Il nous (vous) reste à faire passer le message !



*Plante utile :
le neem* →

← *Transformez,
conservez !*



- *Déclaration du forum international sur l'agroécologie ;
Nyeleni, février 2015*
- *Plante utile : le neem*
- *La santé avec les fruits séchés...*
- *Recettes : des pains et des galettes.*

**Magazine gratuit, reproduction pour un but non lucratif autorisé,
sous réserve de mentionner sa source.**

Réalisation :

M. Yann Gavinelli, M. Olivier Gavinelli et Mlle Carine Courthiade, consultants en autonomie agro-écologique pour l'ADAAE-ASE.

Édition : ADAAE-ASE

SOMMAIRE

- Quoi de neuf sur www.adaa-ase.com _____	1
- Déclaration du forum international sur l'agroécologie_____	2
- Comment ça va bien ? _____	6
- Plantes utiles : le neem _____	6
- Trucs et astuces_____	7
- La santé dans votre assiette : fruits séchés_____	10
- Recettes d'ici et d'ailleurs_____	13

Le mot de l'équipe :

Chers lecteurs bonjour,

Pendant que le monde change et que les peuples se mobilisent pour lutter contre la pollution et pour un développement durable et respectable, les autorités font preuve de bon sens. Pour preuve, la déclaration du CIRC : « le Centre International de Recherche sur le Cancer, organe de l'Organisation Mondiale de la Santé, l'affirme : le glyphosate, principe actif utilisé dans les herbicides, dont en grande partie le fameux herbicide RoundUp, est un cancérogène « probable » ... »

Si 4 autres pesticides furent classés cancérogènes « possibles » par l'OMS dans la volée, c'est bien le glyphosate qui retient le plus l'attention. En effet, toutes marques confondues, le glyphosate est l'herbicide dont la quantité produite est la plus importante au monde. Une production qui est toujours en augmentation notamment grâce à l'importante part de marché détenue par la multinationale Monsanto grâce à son produit phare : le RoundUp.

La particularité du RoundUp, au-delà du fait de contenir du glyphosate, c'est qu'il est à la fois un herbicide utilisé à large échelle dans l'industrie alimentaire, mais également un herbicide de jardin très courant utilisé par monsieur-tout-le-monde. Le plus souvent associé aux cultures OGM, ce désherbant est également le plus utilisé au monde.

Certains plants « Monsanto » (dont le soja transgénique roundup-ready) sont génétiquement modifiés pour résister spécifiquement au RoundUp. De cette manière, un agriculteur peut « inonder » son champ OGM de cet intrant chimique « sans risque » pour ses propres cultures. Toute autre forme de vie végétale (et souvent animale) meurt. Avec la généralisation des cultures OGM dans le monde, la consommation de glyphosate a littéralement explosé ses dernières années. Un ingrédient dont on connaît désormais un peu mieux les risques.

Cette annonce donne, une nouvelle fois, raison aux travaux de Gilles-Eric Seralini, et met en échec environ 75 % des OGM, dont la stratégie était basée sur la résistance au glyphosate. Il s'agit donc d'un événement historique !

C'est ce que l'on appelle un petit pas pour l'homme mais un grand pour l'humanité !! Sur ces bonnes nouvelles, nous vous souhaitons bonne lecture ...

L'équipe d'ADAAE.

Quoi de neuf chez ADAAE ?

L'été est là ! Du coup, l'équipe d'ADAAE passe plus de temps dehors que devant les ordinateurs...

En effet, le temps étant propice aux lancement des cultures, nous avons saisi l'opportunité de faire un jardin partagé avec des gens qui possèdent un peu de terre et qui souhaitent acquérir des connaissances en agroécologie.

Par conséquent, nous sommes à l'œuvre sur le terrain !

Du coup, nous ne vous proposons pas de nouveaux dossiers sur le site et nous espérons que vous ne nous en tiendrez pas rigueur.

En attendant, faites comme nous ; que vous soyez à la campagne ou en ville, dans les champs ou sur les balcons, plantez pour savourer des fruits et légumes saints et goûteux !!

L'ADAAE sur les foires et manifestations :

Avec l'été, les manifestations, foires et marchés se multiplient. Du coup, nous profitons de chaque occasions pour déployer notre stand. L'opportunité pour l'association de se faire connaître et de générer des rentrées d'argent.

**Retrouvez nous à Caveirac (30) les 30 et 31 mai, pour le Natura Vaunage, puis à Montpellier (du 10 au 15 juin), pour le forum DésertifAction, et enfin à Lecques (30), les 20 et 21 juin pour les journées du patrimoine de pays
Thème : le moyen âge toujours présent !!**

2

Déclaration du forum international sur l'agroécologie

Nyéléni, Mali - 27 février 2015

Construire sur le passé et se tourner vers l'avenir.

Nos peuples, nos secteurs, nos organisations et nos communautés ont déjà parcouru beaucoup de chemin dans la définition de la Souveraineté Alimentaire comme porte-drapeau des luttes solidaires pour la justice et comme cadre élargi pour l'agroécologie. Nos systèmes de production ancestraux se sont développés sur des millénaires et ont pris le nom d'agroécologie au cours des 30 à 40 dernières années. L'agroécologie telle que nous l'entendons inclut des pratiques et une production performantes ; elle implique des processus de paysan à paysan, ancrés dans nos territoires, nos centres de formation ainsi que les structures théoriques, techniques et politiques sophistiquées que nous avons développées.

En 2007, beaucoup d'entre nous, nous étions réuni(e)s ici même, à Nyéléni, à l'occasion du Forum mondial sur la Souveraineté Alimentaire, afin de renforcer nos alliances, mais aussi d'élargir et d'approfondir notre compréhension de la Souveraineté Alimentaire, par le biais d'une construction collective orchestrée par nos divers secteurs. C'est dans le même esprit que nous nous rassemblons ici, en 2015, pour le Forum sur l'agroécologie, afin d'enrichir le concept et la pratique de l'agroécologie au travers d'un dialogue incluant une diversité d'acteurs impliqués dans la production d'aliments, ainsi que des consommateurs, des communautés urbaines, des femmes, des jeunes, entre autres acteurs. Aujourd'hui, nos mouvements, organisés au niveau mondial et régional au sein du Comité International de Planification pour la Souveraineté Alimentaire (CIP), franchissent une nouvelle étape historique.

La diversité des formes de production d'aliments à petite échelle qui recourent à des processus écologiques génère des savoirs locaux, promeut la justice sociale, garantit à l'épanouissement de la culture et de l'identité et renforce la viabilité économique des zones rurales. Les petits producteurs défendent notre dignité lorsque nous choisissons de produire de manière agroécologique.

Surmonter des crises multiples :

Nous considérons l'agroécologie comme une forme de résistance majeure à un système économique qui place le profit avant la vie. L'agroécologie est la solution pour transformer et réparer la réalité matérielle d'un système agroalimentaire et d'un monde rural dévastés par le modèle de production industrielle et les dénommées Révolutions Verte et Bleue dont il est assorti.

Le modèle des entreprises du secteur agroalimentaire mène à une surproduction d'aliments qui nous empoisonnent, détruit la fertilité des sols, déboise les zones rurales, contamine l'eau et provoque l'acidification des océans, anéantissant par là même les activités de la pêche. Les ressources naturelles essentielles sont transformées en marchandises, tandis que l'augmentation des coûts de production force les petits producteurs à abandonner leurs terres. Les semences des paysans leur sont volées puis revendues à des prix exorbitants, et transformées en variétés dépendantes de produits agrochimiques polluants et onéreux. Le système alimentaire industriel est un des principaux vecteurs des crises multiples du changement climatique, de l'alimentation, de l'environnement et de la santé publique, entre autres. Les accords de libre-échange et d'investissement, les mécanismes de règlement des différends entre investisseurs et États, les fausses solutions, telles que les marchés de carbone, ainsi que la financiarisation croissante des terres et de la nourriture ne font qu'aggraver ces crises. L'agroécologie, dans le cadre de la Souveraineté Alimentaire, nous offre une voie de sortie collective à ces multiples crises.

L'agroécologie à la croisée des chemins :

Le système alimentaire industriel commence à épuiser son potentiel productif et sa capacité à générer des profits, en raison de ses contradictions internes – telles que la dégradation des sols, l'apparition d'adventices résistantes aux herbicides, l'épuisement des stocks halieutiques*, la dévastation des plantations de monoculture par les insectes et les maladies – et de ses conséquences négatives, de plus en plus visibles, telles que les émissions de gaz à effet de serre, la crise sanitaire de la malnutrition, l'obésité, le diabète, les maladies du colon et les cancers induits par une alimentation d'origine industrielle et malsaine.

*Halieutique : La **gestion halieutique** peut être définie comme « la science de l'exploitation des ressources vivantes aquatiques ».

À la faveur de la pression citoyenne, de nombreuses institutions multilatérales, gouvernements, universités et centres de recherche, ONG et entreprises, entre autres, ont fini par reconnaître l'agroécologie. Cependant, ces acteurs ont essayé de la réduire à un ensemble limité de technologies, pour offrir des outils qui semblent atténuer la crise de la

durabilité provoquée par l'agriculture industrielle, mais qui se conforment aux structures de pouvoir en place. Cette récupération de l'agroécologie pour perfectionner le système alimentaire industriel tout en proclamant un attachement de pure forme aux questions environnementales revêt plusieurs noms, dont « l'agriculture intelligente face au climat », « l'intensification durable ou écologique » ou « la production industrielle de monocultures d'aliments « bio » ». Pour nous, ces formes de production ne représentent pas l'agroécologie : nous les rejetons et nous nous battons pour dénoncer et faire obstacle à cette appropriation insidieuse de l'agroécologie.

La vraie solution aux crises du climat et de la malnutrition, entre autres, ne passera pas par la conformation au modèle industriel, mais plutôt par la transformation et la construction de nos propres systèmes alimentaires locaux, qui créent de nouveaux liens entre la ville et la campagne. Cette transformation est fondée sur la production agroécologique d'aliments, telle que pratiquée notamment par les petits producteurs, les artisans-pêcheurs, les pasteurs, les peuples autochtones et les agriculteurs en milieu urbain. Nous ne pouvons pas permettre que l'agroécologie devienne un outil au service du modèle industriel de production alimentaire. Nous envisageons l'agroécologie comme la principale alternative à ce modèle et comme un moyen de transformer, afin d'améliorer, la manière dont sont produits et consommés les aliments pour l'humanité et la Terre Mère.

Les piliers et les principes communs de l'agroécologie telle que nous l'entendons :

L'agroécologie est un mode de vie ; c'est la langue de la Nature, que nous apprenons en notre qualité d'enfants de cette dernière. Ce n'est pas un simple ensemble de technologies ou de pratiques de production. L'agroécologie ne peut pas être appliquée de la même manière partout. Bien au contraire, l'agroécologie est fondée sur des principes qui, bien que pouvant être semblables sur un large éventail de nos territoires, peuvent et sont appliqués de nombreuses façons différentes, chaque secteur contribuant selon ses spécificités à la réalité et à la culture locales, tout en respectant, en toutes circonstances, la Terre Mère et les valeurs communes que nous partageons.

Les pratiques de production qui caractérisent l'agroécologie, telles que la culture intercalaire, la pêche traditionnelle et le pastoralisme nomade, l'intégration des cultures, des arbres, du bétail et des poissons, l'utilisation de fumier, du compost, des semences locales, des races animales locales, etc., se fondent sur des principes écologiques tels que le développement de la vie des sols, le recyclage des nutriments, la gestion dynamique de la biodiversité et la conservation de l'énergie à de multiples échelles. L'agroécologie réduit de manière considérable l'utilisation faite des intrants externes qui doivent être achetés auprès de l'industrie. L'agroécologie n'utilise pas les produits agrottoxiques, les hormones artificielles, les OGM ou les nouvelles technologies dangereuses.

Les territoires constituent un pilier fondamental de l'agroécologie. Les peuples et les communautés ont le droit de maintenir les relations spirituelles et matérielles qu'ils entretiennent avec leurs terres ; de défendre, développer, contrôler et reconstruire leurs structures sociales coutumières ; d'administrer, aussi bien d'un point de vue politique que social, leurs terres et leurs territoires, y compris leurs fonds de pêche. Ceci implique la pleine reconnaissance de leurs lois, traditions, coutumes, systèmes fonciers et institutions et suppose également la reconnaissance de l'autodétermination et de l'autonomie des peuples.

Les droits collectifs et l'accès aux biens communs et communautaires sont un autre pilier essentiel de l'agroécologie. Nous partageons l'accès à des territoires qui hébergent de nombreux groupes différents, et disposons de systèmes coutumiers sophistiqués en matière de réglementation des accès et d'évitement des conflits, que nous voulons préserver et renforcer.

Les divers savoirs et manières de savoir de nos peuples sont fondamentaux pour l'agroécologie. Nous développons nos manières de savoir par le biais d'un dialogue des savoirs. Nos processus d'apprentissage, qui se développent dans nos propres centres de formation et sur nos territoires (où des paysans forment des paysans, des pêcheurs forment des pêcheurs, etc.), sont horizontaux et menés de pair à pair, et se basent sur l'éducation populaire. Ils sont aussi intergénérationnels et permettent la transmission des connaissances entre générations. L'agroécologie est développée au travers de nos propres innovations, recherches et méthodes de sélection et d'amélioration des espèces cultivées et des races animales.

Nos cosmovisions reposent sur l'équilibre nécessaire entre la nature, le cosmos et les êtres humains. Nous reconnaissons qu'en tant qu'humains, nous ne sommes qu'un élément de la nature et du cosmos. Nous partageons un lien spirituel avec nos terres et l'ensemble du monde vivant. Nous aimons nos terres et nos peuples, et, sans cela, nous ne pouvons défendre notre agroécologie, lutter pour nos droits ou nourrir le monde. Nous rejetons la marchandisation de toutes les formes de vie.

Les familles, les communautés, les collectifs, les organisations et les mouvements constituent le sol fertile dans lequel l'agroécologie se développe. C'est grâce à l'auto-organisation et à l'action collectives qu'il est possible de démultiplier et développer l'agroécologie sur une plus grande échelle, de construire des systèmes alimentaires locaux et de défier le contrôle des grandes entreprises sur notre système alimentaire. La solidarité entre les peuples, entre les

populations rurales et urbaines, est un ingrédient essentiel.

L'autonomie de l'agroécologie inverse le contrôle des marchés mondiaux et favorise l'autogestion par les communautés. Cela signifie que nous réduisons l'utilisation des intrants extérieurs et implique de repenser les marchés pour les baser sur les principes de l'économie solidaire et de l'éthique de la production et de la consommation responsables. Ce concept d'autonomie promeut des circuits courts équitables et la vente directe. Cela suppose des relations transparentes entre producteurs et consommateurs, fondées sur une solidarité basée sur le partage des risques et bénéfiques.

L'agroécologie est politique ; elle nous demande de remettre en cause et de transformer les structures de pouvoir de nos sociétés. Nous devons placer le contrôle des semences, de la biodiversité, des terres et territoires, de l'eau, des savoirs, de la culture, des biens communs et des espaces communautaires entre les mains de celles et ceux qui nourrissent le monde.

Les femmes, avec leurs connaissances, leurs valeurs, leur vision et leur leadership, sont essentielles pour aller de l'avant. Si les migrations et la mondialisation supposent une augmentation des travaux qui incombent aux femmes, ces dernières disposent d'un accès aux ressources bien moindre que les hommes. Bien trop souvent, leur travail n'est ni reconnu, ni apprécié à sa juste valeur. Pour que l'agroécologie atteigne son plein potentiel, le pouvoir, les tâches, la prise de décisions et la rémunération doivent être répartis de manière égale.

Les jeunes, ainsi que les femmes, constituent l'une des deux principales bases sociales de l'évolution de l'agroécologie. L'agroécologie peut fournir un espace radical permettant aux jeunes de contribuer à la transformation sociale et écologique enclenchée dans nombre de nos sociétés. Les jeunes sont responsables de faire évoluer, à l'avenir, les savoirs collectifs reçus de leurs parents, de leurs aînés et de leurs ancêtres. Ils sont les garants de l'agroécologie pour les générations futures. L'agroécologie doit susciter une dynamique sociale et territoriale qui crée des opportunités pour les jeunes en milieu rural et valorise le leadership des femmes.

Stratégies :

I. Promouvoir la production agroécologique par le biais de politiques qui :

1. Adoptent une approche territoriale et holistique des questions sociales, économiques et portant sur les ressources naturelles
2. Sécurisent l'accès aux terres et aux ressources pour favoriser l'investissement à long terme des petits producteurs d'aliments
3. Garantissent une approche fondée sur l'inclusivité et la reddition de comptes de la bonne gestion des ressources, de la production d'aliments, des politiques de marchés publics, de l'infrastructure urbaine et rurale et de la planification urbaine
4. Encouragent des processus de planification décentralisés et réellement participatifs, conjointement aux autorités et administrations locales pertinentes
5. Promeuvent des règlements sanitaires et d'assainissement ne discriminant pas les petits producteurs et transformateurs d'aliments pratiquant l'agroécologie
6. Promeuvent des politiques qui intègrent les aspects de santé et de nutrition de l'agroécologie et des médecines traditionnelles
7. Garantissent l'accès des pasteurs aux pâturages, aux voies de migration, aux sources d'eau, ainsi qu'aux services mobiles tels que ceux de santé, d'éducation et les services vétérinaires
8. Respectent et soutiennent les droits coutumiers sur les espaces communautaires. Garantissent les droits collectifs des paysans et des peuples autochtones à utiliser, échanger, améliorer, sélectionner et vendre leurs propres semences
9. Attirent la jeunesse vers la production agroécologique d'aliments et la soutiennent dans cette activité en renforçant leur accès aux terres et aux ressources naturelles et en leur garantissant un revenu juste, ainsi que l'échange et la transmission des connaissances
10. Soutiennent la production agroécologique en milieu urbain et périurbain
11. Protègent les droits des communautés qui pratiquent la cueillette, la chasse et la pêche dans leurs territoires traditionnels et encouragent la restauration écologique et culturelle de leur abondance passée
12. Garantissent les droits des communautés de pêcheurs
13. Mettent en œuvre les Directives sur le foncier du Comité de la sécurité alimentaire mondiale et les Directives sur la pêche artisanale de la FAO
14. Garantissent le droit à une vie digne des travailleurs ruraux, y compris une véritable réforme agraire et une formation en agroécologie.

II. Partager les connaissances et les savoirs

1. Échanges horizontaux (de paysan à paysan, de pêcheur à pêcheur, de pasteur à pasteur, de consommateur à consommateur, etc.) et échanges entre générations et entre différentes traditions, en incluant les nouvelles idées. Pour cela, la priorité devra être donnée aux femmes et aux jeunes
2. Un contrôle des peuples sur les priorités de la recherche, ses objectifs et sa méthodologie

3. La systématisation des expériences pour apprendre de la mémoire historique et construire sur cette dernière

III. Reconnaître le rôle central des femmes

1. Lutter pour l'égalité des droits des femmes dans toutes les sphères de l'agroécologie, y compris les droits du travail et des travailleurs, l'accès aux biens communs et aux espaces communautaires, l'accès direct aux marchés et le contrôle des revenus
2. Toutes les étapes de la formulation jusqu'à la planification et l'application des programmes et projets doivent compter avec la pleine participation des femmes, en leur attribuant des rôles dans la prise de décisions

IV. Construire l'économie locale

1. Promouvoir les marchés locaux de produits locaux
2. Soutenir le développement d'infrastructures, institutions et mécanismes de financement alternatifs pour soutenir producteurs et consommateurs
3. Reconfigurer les marchés alimentaires par le biais de nouvelles relations de solidarité entre producteurs et consommateurs
4. Faire le lien avec l'expérience de l'économie solidaire et les systèmes de garantie participatifs, le cas échéant

V. Développer et diffuser notre vision de l'agroécologie

1. Développer un plan de communication pour notre vision de l'agroécologie
2. Promouvoir les aspects de santé et de nutrition liés à l'agroécologie
3. Promouvoir l'approche territoriale de l'agroécologie
4. Promouvoir des pratiques permettant aux jeunes de faire progresser le renouvellement permanent de notre vision de l'agroécologie
5. Promouvoir l'agroécologie comme moyen principal pour réduire les pertes et les gaspillages alimentaires dans le système alimentaire

VI. Construire des alliances

1. Consolider et renforcer les alliances existantes telles que celles tissées dans le cadre du Comité International de Planification pour la Souveraineté Alimentaire (CIP)
2. Élargir notre alliance pour inclure d'autres mouvements sociaux et des instituts et organismes de recherche publics

VII. Protéger la biodiversité et les ressources génétiques

1. Protéger, respecter et garantir la bonne gestion de la biodiversité
2. Reprendre le contrôle des semences et du matériel de reproduction et faire appliquer le droit des producteurs à utiliser, vendre et échanger leurs propres semences et races animales
3. Veiller à ce que les communautés de pêcheurs jouent un rôle central dans la gouvernance des eaux marines et continentales

VIII. Refroidir la planète et s'adapter au changement climatique

1. Garantir que les institutions internationales et les gouvernements reconnaissent l'agroécologie telle qu'elle est définie au présent document, à savoir comme la solution numéro un pour faire face et s'adapter au changement climatique et non pas « l'agriculture intelligente face au climat » ou d'autres fausses versions de l'agroécologie
2. Identifier, documenter et partager les bonnes expériences d'initiatives locales en matière d'agroécologie qui s'attaquent au changement climatique

IX. Dénoncer et lutter contre la mainmise des entreprises et des institutions sur l'agroécologie

1. Lutter contre les tentatives des entreprises et des institutions pour s'approprier l'agroécologie comme un moyen de promouvoir les OGM et les autres fausses solutions et nouvelles technologies dangereuses
2. Divulguer les intérêts des entreprises se cachant derrière les solutions techniques telles que l'agriculture intelligente face au climat, l'intensification durable, et le « perfectionnement » de l'aquaculture industrielle
3. Lutter contre la marchandisation et la financiarisation des avantages écologiques de l'agroécologie

Nous avons construit l'agroécologie au travers de nombreuses initiatives et luttes et avons à ce titre la légitimité d'orienter et d'organiser son développement à l'avenir. Les décideurs ne peuvent pas avancer dans le domaine de l'agroécologie sans nous. Ils doivent respecter et soutenir nos processus agroécologiques, plutôt que continuer à soutenir les forces qui nous détruisent. Nous exhortons chacun et chacune à nous rejoindre dans la tâche collective consistant à forger l'agroécologie comme un élément des luttes de nos peuples afin de construire un monde meilleur, un monde basé sur le respect mutuel, la justice sociale, l'équité, la solidarité et l'harmonie avec notre Terre mère.

Comment ça va bien ?

Aide alimentaire distribuée dans le monde :

Pour essayer de répondre au problème de la faim dans le monde, il se distribue 300 kilos d'aide alimentaire chaque seconde, soit 9,5 millions de tonnes par an.

Découvertes de nouvelles espèces dans le monde :

On découvre régulièrement de nouvelles espèces vivantes sur Terre. On en découvre près de 50 par jour en moyenne, soit 18000 nouvelles espèces chaque année. Des découvertes qui ne compensent pourtant pas la disparition complète d'autres espèces de plantes ou d'animaux.

Plantation d'arbres dans le monde :

Le travail de reforestation dans le monde représente environ 1 milliard d'arbres plantés chaque année. Cela représente l'équivalent de près de 32 arbres plantés chaque seconde (compteur) afin de tenter de compenser la déforestation mondiale. Pour compenser le nombre d'arbres perdus ces 10 dernières années, il faudrait planter 130 millions d'hectares.

Le prélèvement végétal de l'humanité :

Chaque année, l'homme prélève 25% de la production végétale de la planète pour ses besoins. Cela représente plus de 113 milliards de tonnes de biomasse chaque année, soit 16 tonnes par habitant de la planète en moyenne ! Toutes les secondes, 3,5 millions de kilos de matière végétale (compteur) sont prélevés par l'homme. Vers 2050, le prélèvement des 9 milliards d'habitants de la Terre sera d'environ 140 milliards de tonnes.

1 espèce vivante disparaît toutes les 20 minutes :

Ce qui représente un rythme de disparition 1000 fois plus important que le rythme naturel constaté lors des 10 millions d'années passées.

Si ces disparitions d'espèces provoquées par l'homme se poursuivent au même rythme, les 2/3 des espèces animales auront disparu en 2100, à en croire le rapport du Millenium Ecosystem Assessment publié en 2005 par 1360 experts internationaux pour les Nations Unies.

4 Millions d'hectares :

C'est la superficie des terres africaines qu'ont achetées des pays européens pour atteindre leur objectif d'atteindre 10% d'agrocarburants dans les transports d'ici à 2020. Cette mainmise sur les terres est une menace pour la biodiversité, favorise la déforestation et concurrence l'agriculture africaine.

Plantes utiles

NEEM ***Azadirachta indica***

Description :

Arbre à feuilles persistantes de la famille des méliacées pouvant atteindre 20 m de haut. Origines : Inde, Afrique.

Les fleurs odorantes sont violettes. Les petits fruits du neem poussent en grappes.



Utilisations :

L'huile de neem comme pesticide : elle est soluble dans l'eau, ce qui rend son utilisation simple pour les traitements contre divers nuisibles en agriculture. Diluer 3 à 4 cl d'huile par litre d'eau et vaporiser sur et sous les feuilles des plantes à traiter. Elle serait efficace pour lutter contre 100 espèces d'insectes et de nématodes (vers). Cette solution répandue sur le sol, éloigne les limaces et les escargots. (ne pas arroser après épandage). Pulvérisée sur le sol et les murs des étables, elle éloigne les mouches et les insectes. Diluée à raison de 5 à 10 cl par litre d'eau et mélangée avec un parfum, elle sert de lotion anti moustiques.

Contre les tics et puces sur les animaux, l'utiliser pure ou diluée à raison de 30 cl par litre d'eau. Les feuilles utilisées en infusions font office de nivaquine pour lutter contre le paludisme. Elles sont aussi utilisées en cataplasmes contre les furoncles.

L'effet de la molécule d'azadirachtine (contenue dans l'huile), sur les insectes se résume en trois points essentiels :

1 - Elle bloque la sécrétion hormonale et arrête le développement morphogénétique de l'insecte.

2 - Elle agit par le biais de la respiration sur pratiquement tous les tissus de l'insecte (tissus musculaires, nerveux, glandulaires) et en conséquence, l'insecte perd la coordination de ses mouvements et le contrôle de son corps.

3 - Elle agit comme un agent anorexique : l'insecte ne mange plus et meurt.

Son emploi dans l'agriculture doit être utilisé en cas d'invasion massive d'insectes et de façon ponctuelle car son efficacité peut éradiquer des colonies entières, ce qui provoquerait un déséquilibre dans l'environnement. Il est important de ne pas oublier que chaque espèce trouve son utilité au sein de la nature !

***L'huile de NEEM est écologique pour les animaux et la nature,
tout en étant non toxique
pour l'homme, les animaux, les abeilles (vaporisation hors floraison).***



Fruits et feuilles du neem

Les rameaux de Neem ont des propriétés bactéricides qui fortifient les gencives. Ils sont utilisés en Afrique comme brosse à dent.

La liste des propriétés médicinales du Neem est impressionnante : on lui attribue des vertus détoxifiantes, immuno-stimulantes, anti-inflammatoires, fébrifuges, bactéricides, fongicides, anti-virales, anti-diabétiques, vulnéraires, vermifuges, anti-paludéennes et contraceptives.

Cependant, en usage interne, le Neem ne convient pas aux enfants, ni aux femmes enceintes, ni aux personnes faibles. L'huile de Neem est aussi utilisée comme bio-carburant.



Culture :

Le Neem est un arbre peu exigeant qui supporte assez bien les sécheresses. Il affectionne un sol argileux et sablonneux. Il se multiplie par semis.

Trucs et astuces, des recettes de famille...

Les conserves de légumes et de fruits

La conservation des légumes dans des bocaux en verre permet d'avoir des légumes toutes l'année. De plus cela permet de ne pas perdre les surplus du jardin.

Pour faire une bonne conservation des légumes il est nécessaire d'avoir des bocaux en verre avec soit une fermeture qui a une rondelle en caoutchouc, soit une fermeture à vis. Les bocaux et leurs « bouchons » doivent être ébouillantés 10 minutes, puis mis à séché sur un tissu propre. Ne pas les essuyer avec un torchon pour éviter les pluches que celui-ci laisserait sur les bocaux.

Pour stériliser vos bocaux vous pouvez utiliser un grand récipient, un faitout ou un stérilisateur. Avant de mettre l'eau et vos bocaux pour les stériliser, placez un chiffon dans le fond afin d'isoler les bocaux qui seront au fond de votre

grand récipient ou stérilisateur pour qu'ils soient protégés de la source directe de chaleur. Également mettez des chiffons entre vos bocaux afin que ceux-ci ne s'entrechoque pendant la stérilisation et ne se casse. Si vous utilisez un stérilisateur du commerce des crochets doivent être fournis pour bloquer vos bocaux.

Verser l'eau qui doit être à la même température que les bocaux pour ne pas créer de choc thermique. Vous pouvez saler l'eau dans la casserole ou le stérilisateur à raison de 250 g de gros sel par litre d'eau car on atteint ainsi une température plus importante (108°C au lieu de 100°C dans de l'eau non salée). Et surtout les bocaux doivent être recouverts d'eau afin de garantir une bonne stérilisation. Aussitôt le temps de stérilisation terminé, couper la source de chaleur et laisser refroidir au minimum une demi-heure afin d'éviter les brûlures ou de provoquer un choc thermique qui ferait « casser » les bocaux.

Tableau de stérilisation

PRODUITS	AJOUTER PAR LITRE D'EAU	TEMPS STERILISATION
Fonds d'artichauts blanchis 5 mn Choux de Bruxelles	9 g de sel + 4 c à soupe jus citron	1 h 45 mn
Asperges blanchies 5 mn	20 g de sel + 4 c à soupe jus de citron + 1 pincée de sucre	1 h 40 mn
Carottes blanchies 5 minutes		
Pois écossés, salsifis (cuits 30 mn dans un blanc *)	15 g de sel	1 h 40 mn
Cèpes, champignons	10 g sel + 4 c à soupe jus de citron	1 h 30 mn
Endives	20 g sel + 4 c à soupe jus de citron + 5 g sucre blanchis, 20 g de sel	1 h 30
Haricots verts Poireaux	pré-cuisson ou blanchir plus longtemps, plats cuisinés	2 h 15
Poivrons, revenus 10 mn huile d'olive Epinards blanchis 5 mn	45 mn	
Tomates pelées, épépinées	20 g de sel Sans eau ni sel au naturel	1 h 15
Truffes brossées (250 g)	10 cl de vin blanc ou Madère ou Cognac + une pointe de sel sans eau (pour 250 g de truffes).	1 h 45
Abricots essuyez, coupez en deux pour les dénoyauter, reconstituer et ranger bien serrés dans des bocaux	Au naturel, 1 c à soupe sucre sans eau par bocal d'un litre. au sirop 500 g de sucre	30 mn
Cerises au naturel	Au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal d'un litre. au sirop 500 g de sucre	45 mn
Fraises	1 c à soupe de sucre sans eau	15 mn une seule fois.
Framboises	1 c à soupe de sucre sans eau	15 mn une seule fois.
Marrons	20 g de sel + jus de citron	60 mn
Pêches pelées	au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal de 1 litre au sirop 500g de sucre	40 mn
Poires pelées	Au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal d'un litre. au sirop 500 g de sucre	50 mn
Prunes dénoyautées ou non, mais alors piquées jusqu'au noyau en deux ou trois endroits.	Au naturel, sans eau, 1 c à soupe de sucre + 1 jus de citron par bocal d'un litre. Au sirop, 500 g de sucre et 3 jus de citron.	30 mn
Viandes de boucherie, gibiers, lapins, volailles	Au naturel : Faire revenir à la poêle, légèrement doré. Mettre en bocal, tasser, assaisonner, herbes aromatiques. Il est possible de barder de lard le fond du bocal. Avec recette (cuisiner normalement): laisser 2 ou 3 cm des bords du bocal	1 heure 50 min
Pâtés, terrines	Au naturel, tasser dans le bocal la viande hachée crue, assaisonner, herbes aromatiques. Laisser 2 à 3 cm du bord du bocal. Recettes cuisinées : laisser toujours 2 à 3 cm du bord du bocal.	1 heure 50 min

* **Cuire dans un blanc** : Cuisson des aliments dans un court-bouillon composé d'eau, de farine, de beurre ou d'huile et de jus de citron. Les blancs sont utilisés en cuisine classique et gastronomique pour éviter les différentes oxydations apparaissant lors de la cuisson. Il n'existe donc pas un seul type de blanc mais bien plusieurs spécifiques aux produits traités. On le décrit souvent comme un court bouillon. L'eau cuit, le sel assaisonne, la farine délayée sans grumeaux opacifie l'eau (lumière), l'huile forme un film protecteur (air ambiant), l'acide protège contre l'oxydation. La cuisson se fait départ bouillant et après immersion à ébullition lente et contrôlée. Le blanc n'a pas vocation à être servi.

Vérification de la stérilisation et de la fermeture des couvercles :

Pour les bocaux fermés avec des caoutchoucs, il suffit de les pencher : si des bulles se forment lorsque le contenu entre en contact avec le couvercle, c'est que la stérilisation est à refaire. Mais vous pouvez consommer le contenu dans les quelques jours qui suivent.

Pour les bocaux avec couvercle à vis, le couvercle s'incurve en refroidissant et il est légèrement concave. S'il est plat, appuyer dessus et s'il revient à sa position de départ, c'est que la fermeture n'est pas bonne. La stérilisation est à refaire... !

La température d'ébullition :

La température d'ébullition dépend du type d'aliment que l'on doit stériliser.

Pour les fruits et les légumes riches en acidité comme les tomates, une température de 90/100°C est suffisante, pour les groseilles, très acides, compter de 75/90°C.

Pour les légumes, dont l'acidité est assez faible, les micro-organismes sont moins facilement détruits. Une température de 100/115°C est nécessaire.

Les légumes.

Vous pouvez soit les conserver seul soit les cuisiner, comme par exemple faire de la sauce ou des coulis de sauce tomate avec des épices, ou faire un mélange avec de la courgette, courge, tomate, oignons, poivrons, blettes, épices, etc. Par contre ne pas mettre de haricots verts et de fèves car ils nécessitent un temps de stérilisation bien plus long que les autres légumes.

Certain légumes comme les haricots, les blettes et les cardons doivent être « blanchis » avant d'être stérilisés, pour cela plonger vos légumes 5 minutes dans de l'eau bouillante salée et les rafraîchir dans de l'eau froide, avant de les mettre à stériliser.

Les légumes à stériliser doivent être recouverts d'une solution saline (2 cuillères à soupe de sel par litre) ou citronnée, ce qui permet de garder la couleur naturelle du produit et d'augmenter l'acidité qui est un facteur de bonne conservation.

Stérilisation des légumes :

Le temps de stérilisation est calculé à partir de l'instant où l'eau bout.

La température dépend du type d'aliment que l'on doit stériliser.

Les conserves de poissons dans l'huile

Sardines et petit poissons :

Choisissez le poisson ferme, à l'œil brillant et sans tâche de sang au niveau des ouïes. Un opercule argenté (plaque qui recouvre la tête et les yeux) est un gage de fraîcheur. La grosseur du poisson influe peu sur son goût mais est importante suivant l'utilisation que vous souhaitez en faire. Sachez toutefois que la teneur en graisse du poisson augmente avec sa taille.

Conservez-le, le moins longtemps possible lorsqu'elle est fraîche car, non seulement il perd de sa saveur, mais il est en plus très fragile et supporte mal d'être manipulé. Très frais, les plus petits poissons ne se vident pas, il suffit simplement de les essuyer avant de les faire griller. Les gros, doivent être écaillés, vidés et essuyés. Et, sauf pour un passage au gril, on prendra aussi le soin d'ôter leurs têtes.

Le poisson se garde sans risque. Mieux : son goût s'améliore après quelques années, surtout si vous prenez soin de retourner de temps à autre la boîte dans lequel vous les conservez (Le mieux c'est les bocaux en verre). Mais ne les entreposez jamais au réfrigérateur, ce qui figerait l'huile et empêcherait le poisson de s'en imprégner.

Quant il est préparée à l'huile d'olive, avec ou sans citron, à la tomate ou dans une marinade au vinaigre, un bon poisson à l'huile est un poisson mis en conserve frais, une fois étêté et éviscéré. La "mise en boîte" se fait le plus rapidement possible.

Préparez-les vous même en laissant mariner des filets dans du jus de citron pendant 5 minutes, puis en les mettant dans des bocaux recouverts d'huile d'olive avec de l'ail et du thym, c'est encore meilleur !

Conserve des petits poissons en bocaux stérilisés :

1) Retirer les têtes et les queues et bien laver les petits poissons.

2) Les couper à un maximum de 9 cm pour qu'ils se sentent confortables dans les pots.

3) Emplir les pots et les disposer comme des... sardines.

- 4) Ne pas ajouter de liquide.
5) Vous pouvez ajouter un peu de sel si vous voulez.

Pour la mise en conserve :

Temps de stérilisation des conserves de sardines à l'autoclave (stérilisateur):

- Stérilisez 70 minutes pour les pots de 125 ml
- Stérilisez 90 minutes pour les pots standards de 250 ml
- Stérilisez 100 minutes pour les pots de 500 ml

Conserve sans cuisson :

Tomates entières.

Ingrédients et matériel :

des tomates bien mûres et saines, 8 dl d'eau de pluie,
1 dl de vinaigre, 3 c. à s. de gros sel,
un peu d'huile, bocaux de 2 l.

Réalisation :

Essuyer les tomates, les ranger dans les bocaux (un bocal =1 kg de tomates), couvrir avec eau de pluie ou de source, vinaigre et gros sel dissous, verser doucement l'huile pour former une couche d'1/2 cm, fermer le bocal en n'oubliant pas le joint, **conserver dans un lieu frais, ni trop sec ni trop humide**



La santé dans votre assiette

Les fruits séchés :

Ce sont des fruits déshydratés auxquels on ajoute souvent du sucre (fruits confits) ou du jus de citron. Les fruits secs réunissent de manière concentrée la plupart des bienfaits du fruit frais, avec une teneur en sucre importante. Ils apportent environ 3 à 5 fois plus de minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer ...) que les fruits frais. Une fois séchés, les fruits se conservent dans des boîtes hermétiques à l'abri de l'air, de la lumière et de l'humidité.

Pour une meilleure digestion

Riches en fibres (en particulier le pruneau et les dattes), les fruits séchés favorisent le transit intestinal et l'élimination du cholestérol.

Pour les sportifs

Riches en énergie, principalement sous forme de sucres, les fruits déshydratés apportent également des fortes concentrations de minéraux, idéals avant, pendant et après l'effort sportif. Attention : pour ceux qui surveillent leur ligne, ils sont très caloriques donc à consommer avec modération.

A chaque fruit sec sa spécificité !

- **Pour le potassium**, indispensable à la contraction musculaire : le pruneau, la banane séchée ou les abricots secs
- **Pour le magnésium**, indispensable à un bon équilibre nerveux : la banane séchée
- **Pour le calcium**, indispensable à l'entretien de nos os : la figue séchée ou les dattes
- **Pour le fer**, l'anti-fatigue : l'abricot sec, le pruneau, le raisin sec et la figue séchée

• Dépassez les 3 grammes par jour !!

Séchés au soleil ou déshydratés au four ou en étuve, les fruits secs ont perdu les trois quarts de leur eau. **Ils se conservent longtemps** et offrent une très bonne concentration en fibres, oligo-éléments et acides gras, excellents pour la santé. **D'où l'intérêt d'en savourer** plus que les trois grammes consommés par jour, en moyenne.

Les fruits sucrés, abricots, figes, raisins, pruneaux, apportent autour de 65% de glucides et 275 kcal pour 100 g (5 fois plus que les fruits frais).

Il s'agit de sucres simples, fructose, saccharose, rapidement digérés lorsqu'ils sont consommés de façon isolée : parfaits pour les randonnées ou pendant un effort, quand les muscles ont besoin de carburant.

• Bonnes graisses contre le cholestérol :

Les fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, pistaches, pignons, concentrés en lipides, environ 50%, fournissent de 500 à 600 kcal aux 100 g.

Ce sont de bonnes graisses insaturées qui réduisent notre taux de mauvais cholestérol sanguin. Elles sont associées à de la vitamine E (anti-oxydant qui freine le vieillissement cellulaire). Les noix contiennent beaucoup d'oméga 3 et 6.

En hiver, si vous mangez moins de crudités, vous pouvez faire le plein d'acides gras essentiels simplement en remplaçant une cuillerée à soupe d'huile par 7 ou 8 noix !

• Sels minéraux et fibres :

Vous manquez de magnésium ? Ayez le réflexe noix, amandes ou bananes séchées : une poignée d'amandes (35 g) vaut 25% de l'apport quotidien conseillé.

Vous pratiquez un sport et transpirez beaucoup ? Mettez sur les fruits glucidiques : abricots, bananes, raisins pour reconstituer votre stock de potassium.

Si vous mangez peu de viande et fruits de mer, vous trouverez du fer (certes moins assimilable que le fer animal), dans les abricots, les noix de cajou et les amandes : 20% de l'apport recommandé dans une part de 35 g (4 abricots).

Enfin, les fruits secs contiennent de 5 à 16% de fibres régulatrices du transit, soit cinq fois plus que les fruits frais. À cuire en cas de problèmes intestinaux, ils sont ainsi mieux tolérés.

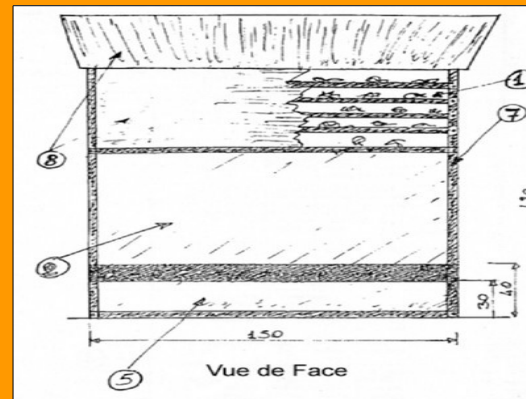
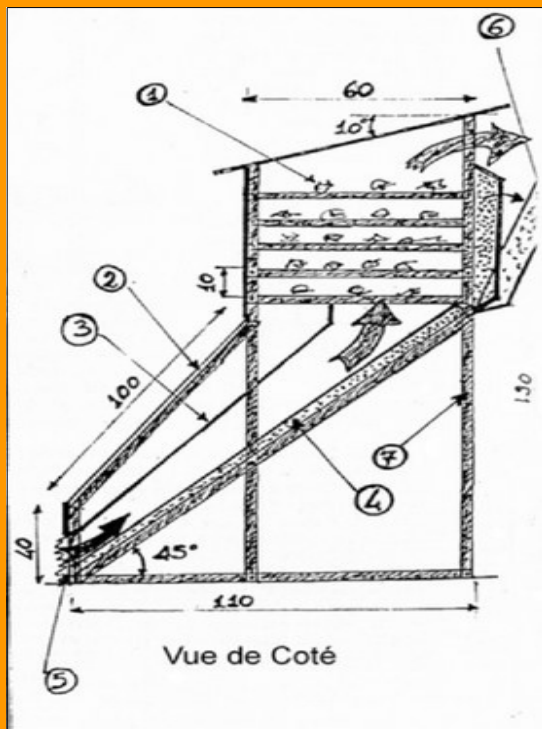
En revanche, les fruits secs sont dépourvus de vitamine C, c'est pourquoi un apport en feuilles séchées (Moringa, amarante, chia, arroche, etc.), fera un excellent complément.

Valorisez vos récoltes : transformez !

Séchoirs solaires à chauffage indirect :

Principe qui consiste à chauffer l'air, et le faire circuler entre les aliments à sécher.

- 1- Fruits posés sur des claies.
- 2- Vitre: inclinée à environ 45° pour capter au mieux le soleil.
- 3- Absorbeur: tôle noire ou galvanisée (corps sélectif chaud). On remarque que l'air chaud monte uniquement derrière l'absorbeur. Il y a une lame d'air immobile entre la vitre et l'absorbeur. Cela empêche les dépôts de poussières derrière la vitre, et le rendement est meilleur.
- 4- Isolant: réalisé avec un mélange de chaux et de paille.
- 5- Grillage pour arrêter les insectes. (le même que les claies)
- 6- Porte coulissante. Elle permet l'accès aux claies et de régler la température dans le séchoir en obturant plus ou moins la sortie de l'air.
- 7- Structure réalisé en cornière.
- 8- Tôles noires ou galvanisées.



Fruits et légumes donnant de bons résultats :

Abricots : Dénoyer, couper en deux. Inutile d'enlever la peau. Excellent. Seul inconvénient par rapport aux abricots secs que l'on trouve dans le commerce: ils brunissent.

Ananas : enlever la peau et couper en tranches.

Bananes : enlever la peau, couper en 2 ou trois tronçons que l'on découpe ensuite en 4 dans le sens de la longueur. Très bon résultat, équivalent aux bananes séchées du commerce.

Cerises: Même chose : dénoyauter et couper en deux - Excellent.

Fraises : C'est indiscutablement le fruit qui donne le meilleur résultat au séchage. Le parfum ressort, la fraise est fondante... Il faut couper la fraise en deux et la poser face coupée en haut.

Groseilles à maquereaux : Délicieux. Le goût est celui de la nèfle. Il faut les ouvrir un peu pour aider l'eau à sortir.

Haricots : Très intéressant : ils ne perdent pas leur goût et reprennent un aspect correct à l'eau bouillante.

Mangues : Enlever la peau. Couper en tranches. Excellent.

Myrtilles : excellent.

Poires/pommes : Enlever la peau, couper en tranches, c'est excellent! En Savoie, les anciens faisaient sécher des poires dans le four à pain, profitant de la chaleur résiduelle après la fournée. Cela s'appelle la "poire tapée".

Il existe un gâteau qui se fait avec ces poires ainsi séchées (façon : sorte de gratin).

Pêches : Il faut enlever la peau (qui est amère), dénoyauter et couper en morceaux. C'est excellent.

Prunes : Reines-claudes, mirabelles, quetsches, etc. sont délicieuses. On ne peut pas les sécher entières (comme les pruneaux), car les séchoirs ne sont généralement pas assez puissants. Il faut les ouvrir, les dénoyauter et les poser la peau contre le grillage de la claie.

Tomates : couper en deux - Excellent.

Fruits et légumes ne donnant pas de bons résultats :

- **Framboises** : Immangeable : on dirait du gravier... On peut cependant ensuite en faire un excellent vin de framboise, en les mettant dans du vin rouge, et en rajoutant de l'eau de vie et du sucre. Cette recette est utilisable avec les framboises ayant naturellement séché sur l'arbuste.
- **Courgettes** : Aucun intérêt (on ne retrouve que des filaments qui ne regonflent pas plongés dans l'eau et qui n'ont pas de goût).

En général, les fruits qui donnent les meilleurs résultats sont ceux qui sont les plus acides. Pour cette raison, on a intérêt à faire sécher les fruits avant maturité complète.

Recettes d'ici et d'ailleurs

Des pains et des galettes...

Pain de banane :

Deux pains:

- 3 tasses et demie de farine
- 3 cuillerées à café de levure chimique
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
- 2 tasses de bananes de table mûres réduites en purée
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- $\frac{3}{4}$ de tasse de margarine
- 1 tasse et demie de sucre
- 3 œufs
- $\frac{3}{4}$ de tasse de lait de coco
- 1 tasse de fruits secs : ananas, banane, noix ...

1. Tamisez ensemble la farine la levure, le sel et le bicarbonate de soude. Laisser de côté.
2. Écrasez les bananes à la fourchette. Ajouter le jus de citron et mélanger. S'assurer que les bananes sont bien réduites en purée.
3. Battre ensemble la margarine et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Ajoutez les œufs et battre énergiquement jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
4. Versez dans ce mélange les ingrédients tamisés par petites quantités, en ajoutant chaque fois un peu de lait de coco. Bien battre après chacune de ces opérations.
5. Incorporez la purée de banane et bien mélanger.
6. Versez l'appareil dans deux moules à cake graissés. Cuire à four modéré (180 degrés) environ une heure.
7. Laissez refroidir et servir.

N.B.: On peut utiliser une autre méthode de cuisson (cuisson à la vapeur) pour confectionner le pain de banane:

1. Mettre de l'eau à bouillir dans un grand récipient au fond duquel on aura placé des pierres ou des coquillages.
2. Graissez deux moules.
3. Versez dans ces moules le mélange préparé comme indiqué plus haut en veillant à ne remplir que jusqu'à mi-hauteur.
4. Couvrir les boîtes de papier sulfurisé ou d'une feuille d'aluminium.
5. Mettre les moules dans le récipient d'eau en les posant sur les cailloux ou les coquillages. Fermez le récipient.
6. Cuire le pain à la vapeur pendant une heure ou jusqu'au moment où une lame de couteau introduite dans le pain en sort sèche.

Pain aux noix et à la mangue :

Pour six personnes:

- $\frac{1}{2}$ tasse de margarine
- $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre
- 2 œufs
- 2 tasses de farine
- $\frac{1}{2}$ tasse de noix en morceaux
- $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de sel
- $\frac{2}{3}$ de tasse de purée de mangue
- 1 cuillerée à soupe de jus de limette ou citron

1. Mélangez le sucre et la margarine et battre en crème.
2. Ajoutez les œufs.
3. Mélangez la farine avec le sel et les noix
4. Mélangez à la purée de mangue le jus de limette et ajoutez le mélange aux œufs.
5. Ajoutez le mélange farine/noix.
5. Faire cuire dans un moule à pain dans un four à 350°F (ou 180°C) pendant une heure.
6. Le pain à la mangue sera plus savoureux s'il n'est coupé et servi que deux ou trois jours après sa cuisson.

Pain de citrouille :

- 1 kg de farine complète
- 1 cuillerée à café de levure boulangère
- 1 tasse de citrouille cuite et écrasée
- 2 cuillerées à soupe de miel
- 1 tasses d'eau ou de lait de coco tiède

1. Mélangez le miel à l'eau ou au lait de coco tiède et à la citrouille écrasée.
 2. Mettre la farine dans un bol et incorporer la levure.
 3. Faire un puits au centre de la farine et y verser la préparation tiède.
 4. Mélangez et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne molle et lisse.
 5. Façonnez la pâte en petits pains et placez ces derniers dans des moules à cake graissés.
 6. Laissez lever 10 à 15 minutes.
 7. Cuire à four modéré pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le pain sonne creux lorsqu'on le tapote.
- N.B.:* Des graines de citrouille décortiquées peuvent être ajoutées au mélange de farine sèche et de levure.

Galette aux graines de courge et d'amarante :**Ingrédients**

- 200g de farine de riz
- 20g de graines d'amarante
- 1 sachet de poudre à lever
- 20g de graines de courge
- 1 cuillère à café de sel aux herbes
- 20cl d'eau
- huile

Vous préchauffez le four à 180°. Dans un saladier, vous mélangez la farine et la graine d'amarante, le sel, la levure. Vous ajoutez l'eau et vous mélangez bien. Vous ajoutez les graines de courge et vous mélangez une nouvelle fois.

Vous huilez la plaque du four et vous étalez la pâte assez finement. Vous enfournez une vingtaine de minutes. Vous attendez que la galette soit tiède pour la couper en quartiers. C'est meilleur le jour même.

Chapatis sans gluten : (le pain indien)

- 150g de farine de riz
- 150g de farine de sarrasin
- 200ml d'eau
- 1 cc de sel

Dans un saladier, versez les farines et le sel, puis ajoutez l'eau petit à petit et bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte. La séparer et faire des petites boules. Farinez bien le plan de travail, étaler ensuite chaque boule au rouleau à pâtisserie (si la pâte colle au rouleau, mettre une feuille de papier de cuisson entre la boule de pâte et le rouleau), afin d'obtenir des petites crêpes de 10 cm environ de diamètre.

Faire cuire les chapatis dans une poêle chaude non huilée jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.