

# ETHIQUE MAG



Décembre 2017

À la  
découverte du  
végétarisme

Tarte aux  
fleurs de carotte  
et courgette



# Sommaire

ETHIQUE MAG - SYMBIOZ

Avril 2017

---

03 Tarte aux fleurs de carotte et courgette

04 A la découverte du végétarisme

06 Green Words

07 DIY

---



Recette végétarienne pour les fêtes de Noël

# Tarte aux fleurs de carotte et courgette



½ courgette jaune, ½ courgette verte, 1 carotte orange, 3 œufs, 20g de beurre, 4c. à soupe de crème fraîche, 1 pâte brisée, sel et poivre

1) Préchauffer le four à 180° (**sans se brûler**). Laver les légumes, les éplucher (**sans se couper**) et les détailler en fines lamelles dans la longueur. Rouler les lamelles sur elles-mêmes pour former des roses.

2) Étaler la pâte dans un moule à tarte beurré. Déposer dessus les fleurs en alternant les couleurs. Battre les œufs et la crème dans un saladier, saler et poivrer. Verser sur les légumes. Enfourner pour 40min !

Pour 6 personnes, 20min préparation, 40min cuisson



par Emma Moriceau

# À LA DÉCOUVERTE DU VÉGÉTARISME

Par Gaëlle Moine-Picard

*Chers petits carnassiers, crudivores, flexivores, végétariens, pesco-végétariens, végétaliens ou autrechosoivores, Symbioz se devait quand même de vous introduire le végétarisme. Cette habitude alimentaire, « à la mode » d'après les médias, est enfaite un mode de consommation écologique.*

Premièrement, petit point vocabulaire :

Végétarien ou ovo-lacto-végétarien sont les personnes qui ne consomment pas de produits alimentaires qui ont suscité directement la mise à mort de l'animal (les poissons y compris).

Pesco-végétarien sont les personnes qui ne consomment pas de viandes mais s'autorisent les poissons et les crustacés.

Végétaliens sont les personnes qui ne consomment pas de produits alimentaires issus de l'exploitation animale (pas de miel, de lait ou d'œufs en plus de la viande, des crustacés et du poisson)

Végan est un mode de vie qui désigne les personnes qui ne consomment aucun produit ou service issu de l'exploitation animal, et ils sont végétaliens bien entendu (pas de zoo, de cuir, de fourrure, de plume).

Mais dis-nous Symbioz, en quoi le végétarisme peut être un mode de consommation plus écologique ?

Tout d'abord il faut savoir que pour produire 1kg de viande rouge, l'industrie utilise 13.500 Litres d'eau.

Ce qui est très loin des 900 Litres nécessaires pour 1kg de soja ou des 346 Litres pour 1kg de maïs. Et oui pour faire grandir et grossir les bêtes, il faut qu'elles mangent et boivent beaucoup !

De plus on sait depuis l'école primaire que les vaches relâchent des gaz à effets de serre. Et cela est peu connu mais la quantité de gaz relâché par l'élevage en général représente 14.5% (9,3% pour les bovins) de la totalité. Par ailleurs le pourcentage rejeté par les transports est de 13%.

Également, consommer moins de viande permet de réduire la surexploitation des animaux qui, entassés, sont très souvent malades et blessés. Et afin de remédier à cela les industriels donnent aux bêtes et aux poissons énormément d'antibiotiques, ce qui ne me semblent pas hyper sain pour tout le monde.

De plus les déchets des abattoirs et zones d'élevables sont, dans certains endroits, catastrophiques pour les sols et surtout les rivières et les nappes phréatiques.

Sur internet ou dans les bibliothèques, il y a pleins d'informations que les lobbys de la viande et du poisson ne souhaitent pas spécialement diffuser. Renseignez-vous, intéressez-vous ! Le végétarisme ou autres alternatives (y compris réduire drastiquement sa consommation de viande) sont des solutions que l'on peut appliquer facilement et qui favorise le bien-être de tout le monde. En plus cet effet de mode dont on parle permet un accès plus facile aux aliments alternatifs.

Pour finir, si vous souhaitez avoir des conseils, des



renseignements sur le sujet ou même partager des astuces de consommations végétariennes ou végan, n'hésitez pas à me faire un retour ou à me poser des tas de questions : Gaelle Moine-Picard sur Facebook ou Outlook. Je serais ravie d'en parler car je suis moi-même végétarienne depuis cet été et je compte bien continuer ainsi !

Pour aller un peu plus loin voici des liens de documentations pertinentes sur le sujet :

**Débat « L'adieu à la viande » :**

<https://www.youtube.com/watch?v=gnGkX-Aq3AYk>

**Site du végétarisme en France**

<http://www.vegetarisme.fr>

**Association L214**

<https://www.l214.com/>



**BIENFAITS**

**Réduction**

- du cholestérol
- de l'hypertension
- des problèmes cardiovasculaires
- du diabète type 2
- de l'obésité
- de la constipation
- des cancers du tube digestif

**RISQUES**

- Anémie par manque de fer et autres sels minéraux (zinc notamment), en particulier, chez les enfants et les femmes enceintes.
- Carences en protéines, en vitamine B12 et oméga 3.

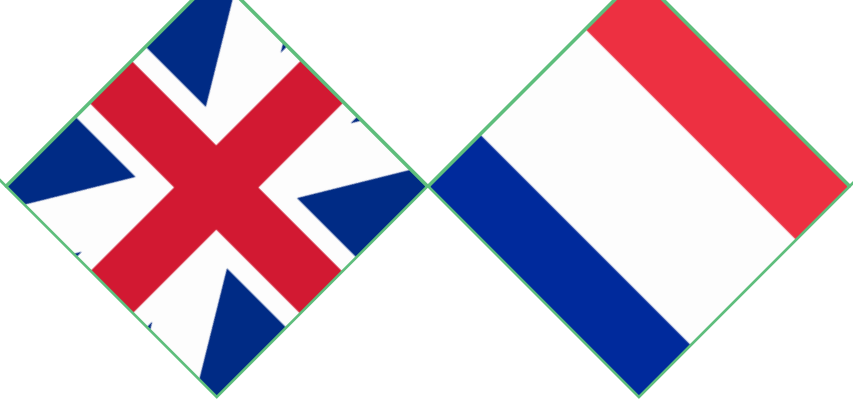
**Effet de serre selon l'alimentation**

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Source : Foodwatch, rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique Visuel [www.L214.com](http://www.L214.com)

# GREEN WORDS



Here is a short list of English words to be a true environmentalist and a perfect eco-friendly student. The main goal is to encourage you to be curious about the subject especially when you are aboard. He hope that you'll like it !

Acid rain	Pluie acide
Bio-fuel	Bio carburant
Biodegradable	biodégradable
Black tide / Oil spill	Marée noire
Carbon accounting	Bilan carbone
Carbon dioxide	Gaz carbonique
Carbon footprint	Empreinte carbonique
Clean energy	Energie propre
Crop	récolte
Crop - spraying	Metre des pesticides sur les récoltes
Dam	Barrage
Dog days	La canicule
Drought	La sécheresse
Energy consumption	Consommation énergétique
Energy conservation	Economies d'énergie
Environmentalist	Ecologiste
Environmental issues	Problèmes environnementaux
Exhaust gas	Gaz d'échappement
Green House effect	Effet de serre
Household waste	Déchets ménagers
Litter	déchets
Melting of the icecap	Fonte de la calotte glaciaire
Mudslide	Coulée de boue
Ocean bed	Les fonds marins
Oil slick	Nappe de pétrole
Organic farming	Agriculture biologique
Organic food	Alimentation biologique
Power plant	Centrale électrique
Renewable energy	Energies renouvelables
Reprocess	retraiter
Garbage dump	Décharge
Shortage	pénurie
Soil erosion	Erosion du Sol
Sort Out	Trier
The well-being of humankind	Le bien-être de l'humanité
To thaw	dégeler
Tidal Wave	Raz-de-marée
Water supplies	Ressources en eau
Weather forecast	Prévisions météo
Wind energy	Energie solaire



# DIY



- Matériel :*
- un morceau de bois
  - Des vernis
  - Du coton
  - Un morceau de feutrine

1) Prendre un morceau de bois adéquat

2) Se munir de vernis à ongles afin de dessiner un joli petit visage

3) coller du coton à l'emplacement de la barbe

4) faire une petite écharpe avec le morceau de feutrine

Et voilà un petit Père Noël pour décorer votre chambre étudiante



par Paul Tenet

# UNE PRODUCTION DE



SymBioz Groupe EFREI

Des questions/remarques ? Envie de nous rejoindre ?  
Contacte-nous à [symbioz-bureau.asso@groupe-efrei.net](mailto:symbioz-bureau.asso@groupe-efrei.net)