



## Paroles de Pie

N° 93– Novembre 2022

### Sommaire

#### **Ra'pie'des actualités**

##### **Concours de la carte de vœux APIE 2023**

« Les personnes avec un chouïa de créativité sont demandées à l'accueil... »

##### **La fête aux marrons, le retour**

Belle réussite pour la reprise de la fête aux marrons

##### **Les vélos oubliés sur la nouvelle Place Carnot ?**

Le nouvel aménagement de la place Carnot laisse les vélos de côté.

##### **Prochain café-débat à la Caravane des possibles**

Venez nombreux !

##### **La 3e vélo-parade à Bourgoin-Jallieu...**

... une nocturne bien éclairée

##### **Conseil de lecture : « J'aurais pu devenir millionnaire, j'ai choisi d'être vagabond ».**

Une BD à lire et à offrir

##### **« Je suis un des 2 » chez nous aussi ?**

Venez discuter vélo à l'APIE

##### **Rejoindre le groupe plaidoyer vélo de l'association**

Création d'un groupe de réflexion sur la politique vélo en Nord-Isère

##### **Le chêne, le caprice et les bûcherons...**

Parole de chêne :

##### **La plante du mois : la Mercuriale annuelle**

Portrait d'une compagne de nos jardins.

##### **Plantation d'une « Haie bocagère »**

Chantier participatif le 10 décembre à Villefontaine

##### **Recettes végétales (ou comment faire plaisir à tout le monde)**

Cake noix/olives/tomates séchées et tarte oignons/poireaux

##### **Photo-poésie**

Un instant pour se poser et observer la surprenante nature...

### Rendez-vous du mois

Pour vous inscrire :

contact@apie-asso.net / 04 74 95 71 21

**-Mercredi 2/11, de 14h à 16h :**  
**Sortie « à la découverte des champignons »** à Succieu, ENS du Maillet. Inscription obligatoire

**-Jeudi 3/11, à partir de 17h :**  
**Démontage de vélos et repas partagé,** local OLV

**-Mardi 8/11, 19h30 : Commission naturaliste,** local de Villefontaine

**-Mercredi 9/11, 20h : Café-débat « Ecopastoralisme : Bergers et éleveurs d'aujourd'hui »** à la Caravane des possibles. Inscription conseillée, voir p.6

**-Mercredi 9/11 « Sortie mousses, niveau débutant », ANNULÉ**

**-Mardi 15/11, de 14h à 17h :**  
**Observation des oiseaux migrateurs,** Etang de SQF.

**-Mardi 15/11, 20h : Réunion groupe plaidoyer vélo,** local OLV, voir p. 8

**-Dimanche 20/11, de 14h à 16h : à la recherche des mousses,** ENS de SQF. Inscription obligatoire.

**-Mardi 22/11, en soirée : Cyclistes, brillez !** (en partenariat avec Vélo Villefontaine), rdv Gare de La Verpillière

**-Mercredi 23/11, Conseil d'Administration de l'APIE,** local de Villefontaine

**-Mardi 29/11, en matinée : Cyclistes, brillez !,** rdv Gare de Bourgoin-Jallieu

## Ra'pie'des actualités



Outre le franc succès de la balade contée sur le Castor d'Europe qui a eu lieu le 5 octobre, nous avons pu profiter d'une superbe exposition prêtée par l'Île du Beurre et d'une conférence très intéressante et dynamique présentée par Julien Bouniol. Par ailleurs, l'édition de notre « plaquette castor » est en cours. Elle sera bientôt disponible au local. Et pour continuer à surfer sur la vague castor, des **animations à destination des élus** du bassin versant de la Bourbre sont programmées au mois de novembre ainsi qu'une formation à destination des agents communaux.



Réservez d'ores et déjà votre soirée pour le repas de fin d'année de l'APIE : le **jeudi 15 décembre, dès 18h30**. L'occasion de tous se rassembler autour d'un repas partagé et de remercier toutes les personnes qui font vivre l'association. Et nous célébrerons l'heureux gagnant ou l'heureuse gagnante du concours de la carte de vœux 2023, qui est désormais ouvert. Plus de précisions p.3.



Nous accueillons à partir du 1<sup>er</sup> décembre notre **nouveau salarié** en la personne de **Loïc Dufour**, qui n'est autre que notre ancien stagiaire sur le dossier « pelouses sèches ». Nous l'attendons donc avec impatience.

**Véritable succès** que cette formidable **Fête aux marrons** du 16 octobre 2022. Retour sur ce joyeux moment p. 4.



**Margaux nous a quittés**, nous la remercions vivement pour son travail précis et d'excellente qualité ainsi que pour son dynamisme et sa bonne humeur. Grâce à elle, nous avons pu réaliser de belles maquettes à finaliser dans notre pôle communication (Kakemono, livret castor, plaquette APIE enfant, affiches d'évènements, etc.). Nous lui souhaitons bon vent pour son année d'Erasmus qui se profile à Valence en Espagne.



**Gros succès** pour l'animation proposée le 15/10 par l'APIE pour l'évènement national « **Le jour de la nuit** ». Nous avons cheminé à travers les sentiers forestiers de Bonnefamille pour découvrir, voir et entendre la faune qui se réveille lorsque nous nous couchons. Nous avons eu notamment la chance, alors même que nous étions en train de parler des rapaces nocturnes, d'entendre le **Hibou Grand-Duc** nous saluer. Timing parfait ! Le **ballet des chauves-souris** était également au rendez-vous !



Fanny participera à la 3<sup>ème</sup> édition des **rencontres inter-associatives** sur la médiation faune sauvage à Bourges. L'objectif est d'apprendre à communiquer sur les espèces mal-aimées. Ce rdv est en parfaite adéquation avec nos actions de sensibilisation « **SOS chauve-souris et SOS serpents** ». Nos plaquettes à destination du grand public sont actuellement en impression et seront bientôt disponibles au local. A faire circuler ☺ !



**Nouveau public animé** ce mois d'octobre : des personnes sous main de justice, en travaux d'intérêt général. En collaboration avec le SPIP (**Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation**), l'APIE a proposé une immersion nature à l'ENS de St Savin. De belles rencontres et de jolies observations automnales.



Un **partenariat avec les médiathèques** de La Verpillière, de Villefontaine et de L'Isle d'Abeau se profile pour le semestre prochain sur la thématique « La tête dans les étoiles ». L'APIE proposera des animations sur la thématique de la **biodiversité la nuit**.

## Concours de la carte de vœux APIE 2023

Par Elsa Paget

« Les personnes avec un chouïa de créativité sont demandées à l'accueil... »

A vos crayons, feutres, pinceaux, bâtons de colle, appareil photo ou autre logiciel de création...

N'oubliez pas qu'il n'y a nul besoin d'être un grand artiste, il suffit juste d'avoir l'inspiration et de retranscrire tout ça. Peinture, collage, dessin, art graphique, photo, etc. : tout est possible pour nous concocter une jolie carte qui sera envoyée aux adhérents ainsi qu'aux différentes collectivités et acteurs du territoire dans notre message annuel de meilleurs vœux. La carte sera aussi présente dans la signature de mails de tous les salariés pendant tout le mois de janvier. Évidemment, le grand gagnant ou la grande gagnante se verra remettre un présent lors de notre repas festif de fin d'année, le 15 décembre.

Tout est permis, mais n'oubliez pas les impératifs qui doivent figurer sur votre œuvre: une pie, un vélo et "2023". Comme tout a une fin, ce concours aussi! La date limite d'envoi est le lundi 12 décembre, minuit.

Nota bene: transmission de la création sous format numérique .pdf ou .jpeg/jpg (max 3 Mo) à [contact@apie-asso.net](mailto:contact@apie-asso.net). Bien indiquer sur document libre joint au fichier : nom et prénom de l'auteur + cession de tous les droits sur l'image.

Nous avons hâte de découvrir vos œuvres! Merci pour votre participation :) Pour rappel, nos dernières cartes gagnantes :



Angélique Lahuraz Bouana



Brigitte Simon



Elsa Paget



Sylvain Durand-Terrasson

## La fête aux marrons, le retour

Par Marie-Noëlle Martinet

### Belle réussite pour la reprise de la fête aux marrons

Après deux ans d'absence du fait de l'épidémie, la Fête aux marrons a fait son grand retour cette année.

Sous un grand soleil et au son de la musique du groupe Euphorix, des centaines de personnes ont visité les 18 stands des exposants (associations, producteurs locaux...) et dégusté les marrons et les plats préparés par les bénévoles.

Petite galerie de souvenirs de cette belle journée.



Public intéressé, exposants satisfaits, buvette dévalisée, nous pouvons être satisfaits de cette reprise.

Et un grand merci aux bénévoles et salariés dont l'investissement a permis le succès de cette 40<sup>ème</sup> Fête aux marrons 2022 !

## Les vélos oubliés sur la nouvelle Place Carnot ?

### Le nouvel aménagement de la place Carnot laisse les vélos de côté.

L'APIE a participé aux consultations préalables sur le projet phare de la Mairie de Bourgoin-Jallieu de réaménagement de la Place Carnot, devant l'Eglise Saint Jean Baptiste à Bourgoin. De jolis dessins d'architectes montraient un espace dédié largement aux déplacements doux. Pourtant le trottoir réalisé en juin de cette année à la sortie de la place (arrive de la rue du 19 mars sur la rue de la République, devant l'ancienne fontaine) nous semble incompatible avec la sécurité des cyclistes.



Un vélo quittant la Place Carnot pour prendre le passage Delaunay vers le sud se trouve en face des véhicules arrivant sur la rue de la République et tournant à gauche. Nous avons donc demandé à la Mairie (courriers du 29 juin et 13 juillet suivis de plusieurs coups de fil) comment la sécurité des cyclistes serait assurée. Pour le moment nous avons reçu plusieurs réponses orales différentes d'élus et de techniciens. « Les vélos ne passeront pas là » : il est inacceptable pour l'APIE qu'en centre-ville les vélos ne soient pas pris en compte, et ce serait illégal dans une zone 20. « Les vélos pourront se porter à droite sur le trottoir pour éviter les voitures qui tournent à gauche » mais à cet endroit à droite le trottoir est un jardin, le vélo ne pourra donc pas s'y réfugier.



Nous attendons toujours une réunion, sur le terrain, avec les élus et les techniciens, pour comprendre comment la sécurité des vélos arrivant de la Place Carnot sera assurée dans l'aménagement en cours de ce carrefour rue du 19 mars – rue de la République. C'est peut-être possible avec des ralentisseurs pour les voitures, des panneaux, des marquages au sol ? Nous attendons les explications précises de la Mairie, car il serait regrettable de constater - une fois les travaux achevés - que l'aménagement n'a pas pris en compte les cyclistes. Nous espérons notamment qu'il ne sera pas nécessaire de déconstruire le trottoir et les aménagements déjà réalisés, car cela représenterait un coût significatif pour le contribuable et un prolongement des gênes du chantier pour les commerçants et pour le public.



Prochain café-débat à la Caravane des possibles

Venez nombreux !

CAFÉ  
RESTO

la Caravane  
des possibles



Cette animation est proposée par Roué libre et



# Bergers et éleveurs d'aujourd'hui

**Mercredi  
9 novembre  
à 20h**



©olivier-leclercq.fr

La Bergerie du Moulin  
**FROMAGES DE BREBIS**

Dans une société où tout va plus vite, que veulent dire ces métiers où le temps passe différemment ? Quelles en sont les contraintes mais aussi les joies ?

**Lorène, bergère  
et Marie-Sophie, éleveuse,  
viendront vous parler  
de leur métier.**

Soirée agrémentée  
d'une petite dégustation  
de fromages de brebis,  
proposés par la  
Bergerie du Moulin.

**Réservez  
votre place**



Place de l'Échiquier - Quartier de Servenoble à Villefontaine



Plus d'informations sur  
<https://lacaravanedespossibles.fr>



## La 3e vélo-parade à Bourgoin-Jallieu...

Par Sébastien Danan

### ... une nocturne bien éclairée

L'APIE et son atelier Osez l'Vélo ont le plaisir de vous convier à la 3e vélo-parade de l'année, le **9 décembre à 18h30**. En selle pour une virée un peu spéciale cette fois-ci : notre première nocturne. L'hiver venant, et avec lui le froid, la nuit tôt et le mauvais temps, on aurait pu être tenté de tout remballer, remettre à plus tard, et céder à un hivernage de la petite reine. Au contraire, les conditions saisonnières présentent une belle occasion de faire du vélo autrement, et de le montrer!



Figure 1 : CollectifVeloMassy

Car en hiver, il est bien question de visibilité, plus encore que le reste de l'année. Se montrer mais surtout être vu, on n'y pense souvent pas assez en vélo, or c'est tout simplement vital pour éviter les accidents de la circulation. A ce propos, chaque année, la FUB organise *Cyclistes, Brillez!*, une campagne de sensibilisation à l'éclairage à vélo, qui rappelle le caractère fortement recommandé et/ ou obligatoire des divers dispositifs éclairants et réfléchissants du cycliste. En plus de conseils et d'informations, le site de la FUB propose leurs propres tests d'équipements disponibles sur le marché.

De notre côté, cette troisième vélo-parade se voudra enguirlandée - au bon sens du terme - sachez qu'on ne vous servira pas une volée de bois vert à l'atelier si vous ne trouvez pas l'évènement assez lumineux pour y participer. S'éclairer pour être en sécurité, certes, mais aussi pour le plaisir. Guirlandes de Noël, strass, paillettes, boules à facettes, vers luisants ou encore simple gilets jaunes à la Karl Lagerfeld: quand on y réfléchit, c'est encore plus drôle!

En détails :

**Date :** 9 décembre 2022

**Horaire et lieu :** 18h30 sur la place de la Folatière

**Arrivée :** Ecole Victor Hugo à Bourgoin-Jallieu pour un chocolat chaud sous le préau...

**Parcours :** Le parcours sera plus court que les 2 premières vélo-parades pour permettre aux enfants de nous suivre sans avoir trop froid...

## Conseil de lecture : « J'aurais pu devenir millionnaire, j'ai choisi d'être vagabond ».

Par Marie-Christine Pascal

### Une BD à lire et à offrir

D'après une biographie, Clément Baloup retrace le parcours de John Muir, figure mythique aux Etats-Unis, avec cette BD : « *J'aurais pu devenir millionnaire, j'ai choisi d'être vagabond* ».

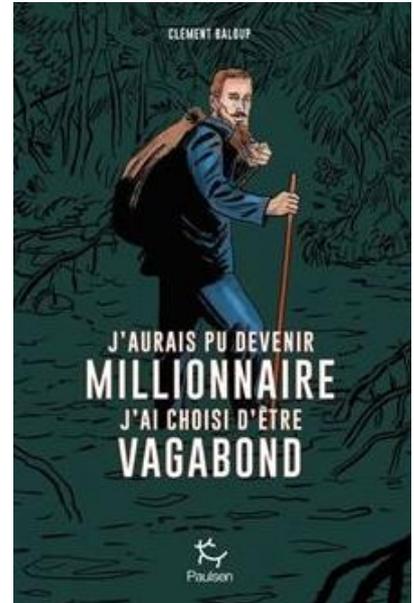
En compagnie du président Théodore Roosevelt, l'auteur, nous livre les journées que ces 2 hommes partagèrent dans la nature sauvage du Yosemite et parvient à convaincre celui-ci de protéger la nature.

Génie autodidacte, philosophe, inventeur de machines spéciales, naturaliste et zoologue, J. Muir a choisi de renoncer à la société industrielle pour vivre en immersion et en autonomie dans la nature.

Par ses écrits et son mode de vie, John Muir, est un pionnier et a engendré le mouvement écologiste.

Il va se battre toute sa vie à la défense et à la reconnaissance de la nature.

A découvrir également « *Un été dans la Sierra* », de John Muir.



## « Je suis un des 2 » chez nous aussi ?

Par Clément Scherf

### Venez discuter vélo à l'APIE

On peut entendre parfois l'argument du faible nombre de cyclistes sur notre territoire pour se justifier de ne pas avoir d'aménagements cyclables ? Comme à Montpellier où le mouvement « Je suis un des 2 » en réponse à un élu qui disait qu'on n'allait quand même pas faire un aménagement cyclable pour 2 cyclistes, nous devons continuer à représenter les cyclistes lors des réunions publiques, à proposer des événements et des contenus à destination du grand public tout en continuant à faire vivre notre atelier vélo.

Quelques leviers d'actions identifiés lors du comité technique sur la mise à jour du schéma directeur vélo de la CAPI et, selon les termes de la CAPI:

- « Pas de vélo au quotidien fort sans un vélo loisir et occasionnel fort...
- Le vélo se développe quand il est efficace par rapport à la voiture.
- Le vélo se développe quand il y a des pistes cyclables... Réduire la perception du vélo comme un mode de déplacement à risque.
- Le VAE permet de réduire la fracture territoriale... le VAE est fort là où le vélo est faible (en milieu périurbain et rural)
- Le vélo est fort quand les femmes et les enfants en font. »

Dans ce but, le groupe plaidoyer vélo continue de se structurer autour de bénévoles motivés pour développer la pratique sur l'ensemble de notre territoire. Une réunion a eu lieu mardi 18 octobre à l'atelier réunissant une dizaine de personnes. Après une première formation au printemps sur les aménagements cyclables, deux vélo-parades portées par les bénévoles, cette réunion avait pour objectif de continuer à nous fédérer et à organiser nos différents travaux.



# Rejoindre le groupe plaidoyer vélo de l'association

Par Clément Scherf

## Création d'un groupe de réflexion sur la politique vélo en Nord-Isère

Après un mois de septembre bien chargé en animations, nous vous préparons des temps bénévoles plus propices aux activités permettant de se projeter sur la défense du droit des cyclistes, de travailler sur le discours de l'association en matière d'aménagements cyclables et d'être force de proposition comme nous l'avons fait pour la mise en place de l'application [Vigilo](#) sur notre territoire. Si vous souhaitez apporter votre aide, vos connaissances, vos expériences de cyclistes et d'usagers de l'espace public, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Pour développer la pratique du vélo sur l'agglomération, les membres du groupe ont plein d'idées et nous avons besoin de compétences en matières de rédaction, de communication, cartographie, relation publique, d'animation de réseaux sociaux,...

Pour nous organiser et créer des temps communs, nous vous proposons de nous repartir selon nos intérêts en commissions thématiques.

Pour cela, 4 commissions sont proposées pour le moment. Elles sont destinées à évoluer selon les envies des bénévoles.

- Plaidoyer vélo : défendre les droits des cyclistes
- Des ambitions pour les voies vertes sur notre territoire (Cf. Parole de Pie n°92)
- Organisation d'événements pour développer la pratique du vélo
- Activités de terrain

Pour indiquer votre intérêt et pour nous aider sur une des thématiques ci-dessus, merci de cliquer sur le lien ci-dessous :

<https://framadate.org/9hjhvqgeOmk7VEBC>

Vous pouvez venir discuter de ces sujets lors des permanences à l'atelier ou lors de la prochaine réunion du groupe le mardi 15 novembre à 20h à l'atelier...

## Le chêne, le caprice et les bûcherons...

Par François Liénard

### Parole de chêne :

« Je suis né dans les années 30, le long du chemin du Layet, en compagnie de plusieurs congénères. J'ai résisté à la dent des troupeaux et des sangliers (beaucoup plus rares à l'époque, il n'y avait pas les élevages pour la chasse). J'ai sans doute abrité les bergères des rayons du soleil ou de la pluie. J'ai admiré mon reflet dans l'étang du Layet.

Ma croissance fut lente et régulière. Déjà adulte, j'ai vu construire les maisons en haut du chemin, des habitants heureux d'être proche de la nature les occupèrent. Les successeurs des premiers propriétaires ont choisi de venir près de cet ENS. En effet, les amoureux de la nature ont œuvré pour que cet espace remarquable soit protégé des aménageurs.

Nous vivions en harmonie jusqu'à cette funeste année, où un riverain, sans doute atrabilaire, s'est plaint de ma présence. Je devais sans doute lui faire de l'ombre, menacer sa maison, obscurcir sa vue. Il n'eut de cesse d'obtenir ma mort pour satisfaire son caprice. Il profita de la faiblesse de la CAPI, qui prétextant que j'étais malade, menaçant, inutile, envoya ses bûcherons pour me trancher, l'année de mes 90 ans. »

Petit rappel : Cet arbre était sur l'espace public, ne pouvait en aucun cas abîmer la maison de ce propriétaire en cas de chute, du fait de la distance.

Chaque propriétaire accepte un bien avec ses aléas, d'autant que cet arbre avait plus de 20 ans. Il aurait fallu démontrer une menace avérée et imminente pour autoriser l'abattage de cet arbre et au moins consulter des experts pour évaluer la dangerosité potentielle de ce chêne.

Il est évident que l'APIE n'a pas été consultée, et que les services de la CAPI se sont empressés de satisfaire les caprices d'un Villard.

*\*ENS : Espace Naturel Sensible*



LE LONG DE CETTE ALLEE...



R. I. P.

## La plante du mois : la Mercuriale annuelle

Par Régis CURT

### Portrait d'une compagne de nos jardins.

L'automne arrivant, les jardins entrent en période de repos, toutefois, la météo chaude du mois écoulé a favorisé le développement de la Mercuriale annuelle (*Mercurialis annua*, L, 1783). Elle a mauvaise presse chez le jardinier qui la considère comme une « mauvaise herbe ».

Cette euphorbiacée est aisément identifiable : plante assez basse, herbacée, rameuse, à feuilles dentées d'un beau vert. Contrairement à ses cousines, les Euphorbes, elle ne sécrète pas un suc laiteux mais incolore à odeur fétide. La mercuriale peut germer et fleurir toute l'année, elle apprécie les sols dénudés (jardins, cultures, friches) ou anthropisés (pieds de murs, cours, décombres...).



La mercuriale est dioïque, pied mâle et pied femelle sont faciles à identifier : les fleurs mâles, groupées en glomérules, sont portées par des épis assez longs alors que les fleurs femelles se trouvent à l'aisselle des feuilles isolées ou par groupes de 2 ou 3. Les organes floraux sont réduits : étamines pour les fleurs mâles, pistil pour les femelles ; la pollinisation étant assurée par le vent, inutile de s'encombrer de pétales voyants. Le fruit est une capsule qui éclate à maturité, les graines ainsi projetées autour du pied sont ensuite disséminées par les fourmis.



Fleurs femelles



Fleurs mâles

Toxique, la mercuriale était autrefois utilisée en médecine. Aujourd'hui, elle est utilisée dans la recherche sur les plantes dioïques. Il a été démontré récemment que les pieds femelles peuvent développer des fleurs mâles lorsqu'ils se trouvent dans une population exclusivement femelle.

## Plantation d'une « Haie bocagère »

Par Marie-Noëlle MARTINET

Chantier participatif le 10 décembre à Villefontaine



L'APIE pilotera le samedi 10 décembre au matin, un chantier participatif de plantation de 180 m linéaires d'arbustes, le long d'une parcelle agricole sur la commune de Villefontaine.

Cette parcelle est exploitée par Pierre Cellier, maraîcher bio, et se situe près du vallon du Layet.

Ce projet s'inscrit dans le cadre d'un financement : « Soutien du Département de l'Isère en faveur de la Biodiversité » qui englobe sur plusieurs années, l'achat des jeunes plants, le creusement de plusieurs mares et le suivi biodiversité de l'ensemble.

Nous vous encourageons à participer à ce moment convivial et intergénérationnel. Les enfants seront obligatoirement accompagnés d'un parent.

Renseignements et inscriptions (afin de gérer au mieux) sur [contact@apie-asso.net](mailto:contact@apie-asso.net) ou par téléphone au :

04 74 95 71 21 ou 06 56 68 57 60

Voir : « La ferme de Suzanne et Auguste » <https://www.facebook.com/Pierre.Maraicher.Bio>



*Photos ci-dessus :*

Une haie plantée par l'APIE en hiver 2020/2021 avec des collégiens de St Georges d'Espéranche.

## Recettes végétales (ou comment faire plaisir à tout le monde)

Par Fanny Richard

### Cake noix/olives/tomates séchées et tarte oignons/poireaux

Les recettes végétales proposées à la Fête aux marrons ont rencontré un franc succès. Ainsi, pour éviter toute frustration et vous donner des idées, si jamais vous êtes confronté(e) à une situation d'urgence qui nécessite de cuisiner pour un être étrange qui ne souhaite pas manger de produits animaux (espèce communément appelée « vegan », « végétalien(ne) » ou « casse-pied »), voici les recettes complètes :

#### Cake noix/olives/tomates séchées (6 parts) :

##### **Ingrédients**

175 gr de farine de blé type T 80

80 gr de farine de pois chiches

1 sachet de poudre à lever ou 1 c à café de bicarbonate alimentaire

220 ml de lait végétal (lait de riz, soja ou avoine)

6 à 7 cl d'huile d'olive

Sel (1/2 c à c), poivre, paprika, herbes de Provence (ne pas lésiner).

20 à 25 olives vertes dénoyautées

8 à 10 tomates séchées ou demi-séchées (en bocal)

1 poignée de cerneaux de noix (conserver quelques cerneaux de noix entiers pour la décoration)



##### **Préparation (15/20 minutes) :**

Verser la farine de blé, la farine de pois-chiche, la levure, l'huile, le lait végétal et les épices et herbes dans un saladier. Remuer jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Couper les olives en tranches et les tomates séchées ou demi séchées en dés grossiers. Concasser grossièrement les cerneaux de noix. Intégrer les olives, tomates séchées et noix à la pâte.

Huiler un moule à cake et verser la préparation.

Rajouter des noix sur le dessus et enfourner 50 minutes à 180 °C. Vérifier la cuisson avec un couteau.

## Tarte oignons poireaux (6 parts) :

### **Ingrédients**

#### Pour la pâte :

250 gr de farine de blé type T 80

7 cl d'huile d'olive

7/8 cl d'eau

Sel (éventuellement paprika, et herbes de Provence)

#### Pour l'appareil à tarte :

2 gros oignons

1 gros poireau

15 à 20 cl de crème végétale de soja

Deux cuillères à soupe de moutarde

Sel, poivre, paprika, herbes de Provence.

#### Pour la chapelure :

1 biscotte à l'épeautre (ou autre, mais qui ne contient pas de produits animaux)

Deux cuillères à soupe de levure de bière

Deux cuillères à soupe d'herbes de Provence

### **Préparation (35 minutes) :**

Verser la farine, l'huile, l'eau et le sel dans un saladier. Malaxer jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Étaler la pâte dans un moule à tarte préalablement huilé (ou sur du papier sulfurisé). Piquer avec une fourchette et enfourner pendant 12 à 15 minutes à 180°C. Sortir la tarte précuite et laisser refroidir.

Émincer les oignons et les poireaux, puis les faire revenir à la poêle (préalablement huilée) pendant 20 minutes à feu moyen en couvrant.

Verser les oignons et poireaux cuits dans un saladier. Ajouter 15 à 20 cl de crème végétale, du sel, du poivre, du paprika et des herbes de Provence ou tout autre épice que vous jugez utile. Remuer.

Étaler la moutarde sur l'ensemble de la pâte précuite (avec les doigts ou à l'aide d'une cuillère), puis rajouter l'appareil par-dessus.

Écraser la biscotte dans un bol puis rajouter la levure de bière et les herbes de Provence. Remuez. Saupoudrer la tarte avec le mélange, puis enfourner 25 minutes à 180 °C.

Pour encore plus de plaisir, préférez les ingrédients issus de l'agriculture biologique ;-)

Bonne dégustation !



## Photo-poésie

Par Solenn Morin

Un instant pour se poser et observer la surprenante nature...



« Une toile se raconte par ses perforations ... une toile s' imagine par son cœur animé »

**Vous avez découvert l'association récemment ?**

**Faites-nous part de vos impressions ! Et si vous désirez participer à la prochaine lettre « Paroles de pie », je vous invite à m'envoyer vos articles avec éventuellement une photo à [contact@apie-asso.net](mailto:contact@apie-asso.net) avant le 25 du mois.**

A bientôt,

**Margot la Pie**

