

Air de familles



Belgalmage

Des petits gestes pour demain

Changements climatiques, pollution, catastrophes naturelles, espèces en voie de disparition... Les nouvelles qui concernent l'environnement sont rarement bonnes. Le défi est donc d'en parler aux enfants pour les informer et les sensibiliser sans pour autant les effrayer ni provoquer de l'anxiété qui pourrait conduire à de l'écophobie. Première chose à faire : utiliser un langage qui soit à la fois positif et accessible pour eux. Par exemple, leur parler de ce qui est « bon pour la nature » plutôt que tenir un discours catastrophiste qu'ils ne comprendront pas forcément et qui sera susceptible de les angoisser. Privilégier avec eux les activités qui favorisent le contact avec la nature permet de les relier directement à elle : jardiner, faire des balades à pied ou à vélo, camper... Les parents peuvent aussi se rendre au marché avec leurs enfants ou à la ferme afin de leur montrer d'où vient ce que ce que l'on mange. Au magasin, ils peuvent leur expliquer qu'ils choisissent tel produit parce qu'il a moins d'emballage plastique ou parce qu'il est produit localement... Chaque petit geste écocitoyen que l'on fait peut facilement être expliqué aux plus jeunes et, au quotidien, il y a un tas de choses qu'ils peuvent faire pour préserver leur environnement. À la maison, bien sûr, mais aussi à l'école, durant les loisirs ou les vacances. Idéalement, on devrait leur apprendre ces gestes le plus tôt possible car les enfants d'aujourd'hui seront les adultes de demain et ils vont devoir faire face à de grands défis environnementaux.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé : tous les jours à la
rtbf
sur la Une et la Deux, tous les jours
à 12h12 et 17h12 sur
b1
Sur internet (www.one.be) : toutes
les émissions, les spécialistes et les
infos pratiques.

L'Histoire à table

La guerre des noix

Quand quelqu'un parle de noix, on comprend généralement qu'il s'agit du fruit du « noyer commun » dont les cerneaux égalaient les plateaux de fromages. Mais saviez-vous que ces noix-là, qui se récoltent dans le Dauphiné et le Périgord, bénéficient chacune d'une « appellation d'origine contrôlée » (AOC) ? Ce sont les « noix de Grenoble » qui se la sont vu attribuer les premières, lorsqu'un décret français, en juin 1938, en a protégé l'appellation. Celles du Périgord, quant à elles, devront encore attendre 64 ans avant d'obtenir la précieuse certification, en 2002 donc. Dauphinois et Périgourdins revendiquent évidemment l'ancienneté du fruit sur leurs territoires respectifs. La culture de la noix de Grenoble remonterait au XI^e siècle, mais elle était en ce temps-là encore discrète, les champs étant alors surtout dévo-

lus à l'élevage des vers à soie et à la plantation de vignes et de mûriers. Et puis, au XIX^e siècle, la maladie du ver à soie et celle du phylloxéra s'abattent sur les cultures. Les cultivateurs du Bas-Dauphiné sont effondrés mais ils relèvent la tête et décident de développer leurs plantations de noyers ! Aujourd'hui, leur production s'étend sur 7.000 hectares, dont 80 % situés en Isère, et leurs noix se déclinent en trois variétés : la Franquette (80 % de la production), la Mayette et la Parisienne.

De leur côté, les tenants de la « noix du Périgord », eux, sans doute un peu vexés par leur AOC tardive, ne manquent jamais de rappeler que c'est dans leur région que les archéologues ont trouvé des fossiles attestant de la présence de noyers au temps de l'homme de Cro-Magnon ! Faisant par la même occasion la sourde oreille aux théories de ceux qui disent que la noix, originaire d'Asie, est parvenue en Gaule via les Grecs et les Romains.

Myriam Bru



Isopix

La recette

Riz noir au chorizo

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- Un chorizo doux ou piquant
- Trois gousses d'ail
- 400 g de riz noir
- ½ boîte de tomates concassées
- Cinq cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1,5 l de bouillon de volaille

PRÉPARATION

- Temps :
préparation en 10 minutes et cuisson en 40 minutes.
- Couper le chorizo en tranches.
 - Hacher l'ail.
 - Faire chauf-

fer cinq cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les tomates, l'ail, le chorizo et faire cuire 3-4 minutes en mélangeant.

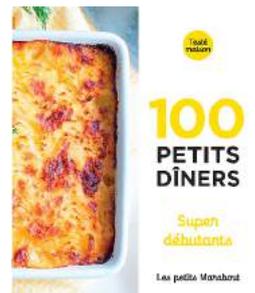
- Verser le riz en pluie, mélanger puis verser les ¾ du bouillon et une cuillère à soupe de papri-

ka. Laisser cuire 10 minutes à feu assez vif.

- Baisser le feu et poursuivre la cuisson 20 minutes environ. Verser un peu de bouillon si nécessaire.
- Retirer du feu, laisser reposer 5 minutes à couvert avant de servir.



DR



Recette extraite de « 100 petits diners. Super débutants » édité chez Marabout.