

## ÇA VOUS DIT DE PARTICIPER À L'ÉCONOMIE LOCALE ET SOLIDAIRE ?

Difficile d'arguer que manger local (et/ou bio) permet de faire des économies par rapport aux prix pratiqués en grande distribution. Seulement, on le sait, manger des fruits et légumes produits à des milliers de kilomètres à un coût. Pour la planète, pour les agriculteurs et pour la santé...

Meilleur exemple de tous ces dangers : l'avocat. Ce petit œuf vert est devenu en quelques années LA tendance culinaire sur la planète. On se l'arrache aux États-Unis (premier consommateur au monde) comme en France (premier consommateur d'Europe). Cuisiné à toutes les sauces, l'avocat est aussi adulé pour ses bienfaits nutritionnels ! Riche en fibres, en lipides, en vitamines et minéraux, il favorise le bon cholestérol, il serait un anti-inflammatoire

naturel et pourrait protéger de certains cancers... L'avocat a tout bon. Ou presque.

### 1 000 LITRES POUR FAIRE POUSSER 2 AVOCATS ET DEMI

La star est principalement produite au Mexique, au Pérou et en Afrique du Sud. Soit des zones où l'eau manque cruellement. Or, il faut 1 000 litres d'eau pour faire pousser 2 avocats et demi. Et entre la manne de cet or vert (vendu 3,50 euros le kg contre une vingtaine de centimes auparavant) et les populations locales, le choix est vite fait. Car la demande est folle : 6 millions de tonnes produites chaque année et la croissance est de 15 % par an. Les mafias locales se sont d'ailleurs emparées du

marché et les déforestations massives et illégales se multiplient pour créer des plantations (jusqu'à 10 000 hectares incendiés par an au Mexique).

### UN BILAN CARBONE EFFARANT

Un paquet de deux avocats moyens (pesant 700 g) a une empreinte d'environ 950 g de CO2 (le double que pour 1 kg de bananes). En cause : la culture tout d'abord (25,7 % des émissions) et le mûrissement (17,9 %) en usine. Viennent ensuite l'emballage (16,3 %) et enfin le transport (8,8 %). Par exemple, pour acheminer des avocats d'Afrique du Sud jusqu'à Rotterdam, il faut compter 26 jours de voyage dans des containers climatisés à 6 degrés...

### MANGER LOCAL

Pour lutter contre ces conséquences désastreuses de la mondialisation, il reste une solution : manger local et de saison sans exploser votre budget. En circuit court, un panier de 3 kg de légumes coûte en moyenne 13 euros. Il y a aussi ces applis anti-gaspillage qui proposent des produits à prix cassés (*lire en page suivante*) ou ces magasins en ligne bio (Aurore Market, Kazidomi, Greenweez, La Fourche...) qui proposent des prix bas et des abonnements solidaires. Enfin, on estime qu'un ménage français consomme en moyenne 83 kg de fruits et légumes par an pour 185 euros. En réalisant un petit potager de 10 m<sup>2</sup>, il réalisera 30 à 50 % d'économies. De quoi avoir la main verte !

## LES EXTRÊMES DE LA MONDIALISATION

### EAU

Il faut **1.000 litres d'eau** pour faire pousser **2 avocats et demi** (contre 10 litres pour 2 tomates) dans des zones déjà particulièrement arides.

### BILAN CARBONE

Un paquet de deux avocats a une empreinte d'environ **950 g de CO2** (le double que pour 1 kg de bananes) : culture, mûrissement, emballage, conservation, transport...



### DÉFORESTATION

**Destruction massive et illégale de forêts** pour les convertir en fermes d'avocataires : **jusqu'à 10.000 hectares** incendiés par an au Mexique.

### PRODUCTION MONDIALE

**6 millions de tonnes par an** avec une croissance de 15% par an.

## LE RETOUR À L'ÉCONOMIE LOCALE



### POTAGER

Un ménage français consomme en moyenne **83 kg** de fruits et légumes par an. En réalisant un potager de 10 m<sup>2</sup>, il réalisera **30 à 50%** d'économies.

### CIRCUITS COURTS

Un panier de **3 kg** de légumes coûte en moyenne **13 €**.

## > TUTO

### FAIRE UNE CITROUILLE D'HALLOWEEN ET UN VELOUTÉ !

Les enfants fêtent Halloween demain alors, vite, lancez-vous dans la sculpture d'une Jack O'Lanterne selon la légende irlandaise et désormais dans la plus pure tradition américaine.

Attention pas de potiron ou de potimarron ! La vraie citrouille est orange, ronde et pèse 5 kilos avec un pédoncule vert. Choisissez-la avec soin...

Découpez le haut de la citrouille pour faire comme un petit chapeau. N'hésitez pas à conserver les graines de la citrouille pour en faire des graines de courge grillées. Retirez la chair qui se trouve à l'intérieur de la citrouille. Vous pouvez utiliser une cuillère à glace pour racler.

Réalisez un dessin du « visage » directement sur la citrouille avec un marqueur à l'eau. Deux triangles pour les yeux, une grande fente pour la bouche, des éclairs... Votre citrouille peut être terrifiante ou rigolote !

Gare à l'étape du découpage réservée aux adultes car la peau de la citrouille est dure à percer. Il ne vous reste ensuite plus qu'à insérer une grosse bougie à l'intérieur de la citrouille !

### ET UN POTAGE AU SOUPER !

Prenez la chair à citrouille que vous avez conservée. Faire revenir le tout pendant quelques minutes dans une cocotte avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajouter 15 centilitres d'eau (environ à 2 centimètres en dessous du niveau de la chair de citrouille), un bouillon cube, un bouquet de romarin et laisser mijoter 20 minutes.

Lorsque la chair est bien ramollie, laissez refroidir hors feu, et passer un mixeur à tête plongeante dans la soupe pour en faire un velouté. Si besoin, vous pouvez ajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse.

Il ne reste plus qu'à déguster votre délicieux potage de citrouille devant votre Jack O'Lanterne allumée le soir d'Halloween !

