

QU'EST-CE QUE LA BIODIVERSITÉ ?

C'est l'équilibre qui s'est établi entre la diversité des espèces, la diversité des individus, la diversité des environnements et les capacités de l'homme à vivre dans cet équilibre. Ce dernier s'intéresse depuis toujours aux espèces vivantes qui l'entourent ; il y puise le nécessaire pour s'alimenter, se chauffer, se soigner, etc ... Ces ressources sont vitales pour l'humanité ; elles doivent être préservées.

Dans la Vallée de Chamonix, la biodiversité est riche ; nous nous devons de la protéger pour nous et pour les générations futures. En effet, elle est menacée par un développement immobilier qui, mal maîtrisé, met en danger les milieux naturels et les espèces qui y vivent. La destruction d'une seule espèce peut fragiliser l'ensemble des écosystèmes ! Elle rend de nombreux services « écosystémiques » comme la pollinisation, la production d'oxygène, la captation de CO₂, l'équilibre climatique, l'épuration des eaux, la gestion des crues, etc ...

N'oublions pas enfin son rôle économique quand vous pensez au bois, aux aliments, aux médicaments, ...

Pour finir, la biodiversité est encore mal connue : nous recensons aujourd'hui un peu moins de deux millions d'espèces sur notre planète ; il en resterait entre dix et cent millions à découvrir !!

Alors, prenez soin de vous ... et de notre biodiversité !

Fabien GOJON



ASTUCE

Si comme les animaux, vous avez la chance d'avoir un ou deux masques chirurgicaux, sachez que vous pouvez les restériliser après chaque usage en les mettant dans le four à 70° pendant 30 minutes.

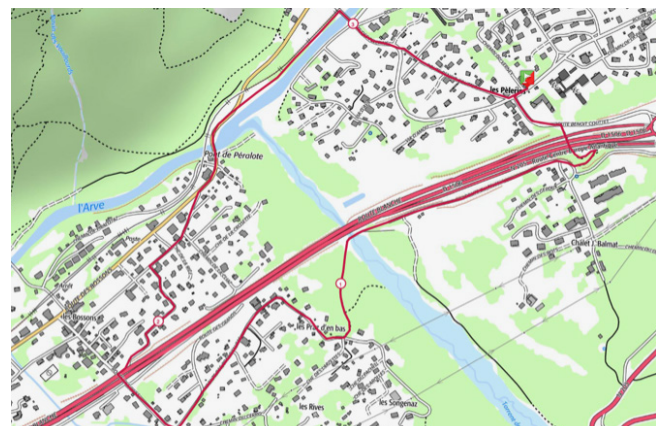


SUGGESTION DE BALADE



**PELERINS - SONGENAZ
- BOSSONS - PELERINS**
3,4 KM ↑80m ↓90m

Boucle
Terrain dominant : Chemin
Alti. max : 1071 m
Alti. moyenne : 1039 m
Alti. min : 1013 m



> Cette proposition doit être considérée comme une suggestion et non un encouragement. Veuillez svp à observer scrupuleusement les mesures barrières et les consignes de confinement

LA RECETTE - Pain maison

Facile, sans machine, pour faire son pain, tout en restant confiné



préparation
10 mn



Repos
**12h puis
45min à 2h**



Cuisson
30 à 35 min

A préparer la veille de préférence

- 500 gr. de farine d'épeautre, ou de mi-complète (T80) ou 250 gr. farine de blé (T55) et 250 gr. farine de seigle (T130)
- 350 gr. d'eau tiède
- 25 gr. de levure de boulanger ou 3cc de levain en poudre
- 1 cc de sel
- 1 cc de sucre
- Le jus d'un demi-citron pressé
- 1 CS d'huile d'olive

- 1/** Diluez la levure de boulanger ou le levain dans 1 cuillère à soupe d'eau tiède.
- 2/** Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le sucre et réalisez un puits au centre. Ajoutez la levure (ou le levain), puis l'eau. Terminez par verser l'huile d'olive et le jus de citron au centre du puits.
- 3/** Pétrissez la pâte à pain avec une cuillère en bois puis à la main pour obtenir une pâte bien lisse.
- 4/** Formez grossièrement une boule et recouvrez la d'un torchon propre. Laissez reposer 12 heures à température ambiante.
- 5/** Le lendemain, sur un plan de travail fariné, façonnez la boule de pain afin d'obtenir une boule bien homogène.
- 6/** Déposez la boule de pâte sur une plaque de cuisson légèrement huilée ou sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson. Laissez lever dans un endroit chaud ou proche d'une source de chaleur pendant au minimum 45mn et idéalement 2 heures.
- 7/** Une quinzaine de minutes avant la fin du temps de levée, préchauffez votre four à 240 °C (thermostat 8).
- 8/** A l'aide d'un couteau bien aiguisé, réalisez plusieurs entailles sur le sommet de la pâte à pain, pour la déco et croisez les. Soupoudrez le dessus avec un peu de farine.
- 9/** Déposez un ramequin d'eau chaude sur votre plaque de cuisson, à côté de votre boule de pain et enfournez votre pâton en baissant le four à 220°C (thermostat 7) pour 30 à 35 minutes. La croûte du pain doit être dorée.

BON APPÉTIT !



Stella Blanc-Paque

COMMERCES OUVERTS

Mise à jour du bulletin n°1

Lieux	Commerces locaux	Horaires d'ouverture
CHAMONIX CENTRE		
163 Avenue Ravel le Rouge	L'Annapurna-2grill	18h30 à 21h30/ uniquement plats à emporter et livraison
134 Avenue Ravel le Rouge	ChaChaCha	mardi et vendredi de 10h à 12h/ 15h à 18h
Avenue Ravel le Rouge	Brasserie Big Mountain	Livraison de bières à domicile le mercredi - 0650914311
98 Rue Joseph Vallot	Aux Nougats du Mont Blanc	10h à 12h / 14h à 18h30 tous les jours
Galerie Alpina	Bureau services	15h à 17h le lundi/10h à 12h/15h à 17h mardi au samedi
301 Rue Joseph Vallot	Chai Guillaume	10h à 12h/15h30 à 19h30 / livraison gratuite - 0618390002
87 Rue des Moulins	Munchie	à emporter - 0450534541 - du jeudi au dimanche dès 16h
109 Rue des Moulins	Pizzeria des Moulins	livraisons - 0670689982 - de 10h à 11h30 et de 16h à 18h
Place du Mont Blanc	Marché produits locaux	à partir de samedi 11 Avril
112 rue Vallot	vin sur vin	mardi et samedi 9 à 12 h / livraison gratuite tel : 06 77 17 94 35
CHAMONIX SUD		
269 Av.de Courmayeur	Little Boxes	vente à emporter de 12 à 20h/ livraison possible
ARGENTIÈRE		
338 Rue Charlet Straton	Le Raccard	9h à 12h/16h à 19h sauf les après-midi des lundi, jeudi, dimanche
Place du village	Restoau7	Retrait devant le restaurant ou livraison 0610656370
495 chemin de levette des Iles	Carrosserie Sylvestre	Téléphone 04 50 21 43 40
AUTRES		
	Cham At Home (Camille)	livraisons via le site chamathome.com
	La cuisine de Pauline	Traiteur : commandes et livraisons au 0658635758

Retrouvez la liste complète mise à jour sur notre site ou sur demande par email
Email : chamonixsengage@gmail.com Site : www.chamonixsengage.fr