

**50 NUANCES DE VERT  
UNE SAINT-VALENTIN IDÉALE, POUR VOTRE COUPLE  
ET POUR L'ENVIRONNEMENT**

Pour la Saint Valentin, l'ADEME donne des astuces et bons conseils aux couples pour qu'ils puissent célébrer leur amour tout en respectant l'environnement. Suivez le programme...

**H-10 : Gâtez votre partenaire**

Qui dit Saint-Valentin, dit cadeau ! Gâter votre amoureux(se) tout en protégeant la planète, c'est possible.

Les **fleurs** sont reines à la Saint-Valentin, mais n'achetez pas n'importe lesquelles :

- Pourquoi ne pas allonger leur durée de vie en les choisissant dans un pot, en choisissant des fleurs de saison cultivées localement.
- En février c'est l'époque des fleurs à bulbes comme les jacinthes.

Envie de prendre le large ? Partez en amoureux et choisissez un **hôtel écolabellisé (Ecolabel européen)**. L'évasion est à portée de main dans de très nombreuses régions !

Autre grand classique de la Saint-Valentin : les **chocolats**. Soyez gourmand mais vert-ueux en choisissant des confiseries issues de l'agriculture biologique. De nombreuses marques vous proposent également des produits issus du commerce équitable, repérables grâce à des logos (à retrouver dans [le guide « les logos environnementaux sur les produits »](#)).



**Le saviez-vous ?**

Des labels existent en supermarché ou en magasin de jardinage pour trouver des fleurs plus respectueuses de l'environnement et du droit des travailleurs.



# H-5 : Préparez un festin qui éveille les papilles mais pas que....

Envie de préparer un festin pour votre dîner en tête-à-tête ? Suivez les conseils de l'association [www.bonpourleclimat.org](http://www.bonpourleclimat.org) : ingrédients locaux et de saison. Voici quelques suggestions pour votre menu de fête.

## Poires rôties à l'orange

Pour 2 personnes (718 gCO2/couvert\*) :

- 2 poires Conférences ;
- 25 cl de jus d'orange ;
- 15 g de miel ;
- un jus de citron ;
- 1/2 bâton de **cannelle** ;
- 10 g de **gingembre** frais ;
- 1 anis étoilé.

Éplucher les poires. Les couper en deux et les étaler dans un plat allant au four ;  
éplucher le gingembre et le couper en fine brunoise ;  
ajouter dans le plat le gingembre, le jus de citron, le jus d'orange, le bâton de cannelle et l'anis étoilé ;  
cuire au four à 170 °C pendant 40 minutes ;  
débarrasser les poires et réduire le jus de cuisson afin d'obtenir un sirop épais.  
Vous pouvez servir ce dessert avec une glace vanille et une tranche de cake au Grand Marnier.

*\*Pour chaque recette, les émissions de CO<sub>2</sub> ont été mesurées grâce au calculateur disponible sur le site [Bonpourleclimat.org](http://Bonpourleclimat.org)*

### À ÉVITER :

L'hiver n'est pas la saison de la fraise, il faudra encore patienter jusqu'au mois de mai.

### À CONSOMMER SANS MODÉRATION :

La châtaigne, la citrouille, le safran, la cannelle ou encore le gingembre !

### Au resto ? Oui mais bon pour le climat !

Pour ceux qui préfèrent les restaurants, ne choisissez pas n'importe lequel et privilégiez un « bon pour le climat ».

Pour vous aider dans cette démarche, l'association « bon pour le climat » répertorie l'ensemble des lieux culinaires écologiquement responsables dans votre région. Régalez-vous !

[Bonpourleclimat.org](http://Bonpourleclimat.org)



Service de presse ADEME

Tel : 01 58 47 81 28 / e-mail : [Service de presse ADEME / Newsroom / Twitter ADEME](mailto:Service de presse ADEME / Newsroom / Twitter ADEME)

#### L'ADEME EN BREF

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de l'environnement, de l'énergie et de la mer et du ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche. [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)