

La feuille de Chou

Bulletin d'information de l'association Les Potagers d'Isidore
Parution saisonnière - n°2 / Été 2022

Le mot du Président

Après la douceur du printemps et les premières éclosions, l'été va s'imposer ce 21 juin avec ses couleurs vives, ses premières récoltes. C'est la saison de protéger vos plantations contre les maladies, d'aérer vos cultures et des les arroser le soir par précaution. C'est également les mois d'évasions et le moment de profiter des plaisirs de la vie. A cette occasion, le Comité de rédaction vous souhaite de très bonnes vacances ainsi qu'à votre famille. Bonne lecture et bon jardinage !

Le Président.



Rappel de l'adresse mail destinée à l'envoi de vos idées et propositions d'articles : lespotagersdisidore@gmail.com

L'ortie : un trésor au jardin

Nombre de jardiniers, s'acharnent sur l'ortie cette herbe sauvageonne, mais il conviendrait de lui réserver un coin dans notre jardin. L'ortie est une alliée précieuse pour le jardinier : riche en azote et en oligo-éléments elle est un activateur de croissance et un engrais naturel. Elle a aussi des vertus répulsives qui peuvent limiter les colonies de pucerons. Pour cela il faut confectionner un purin d'ortie : récolter 1 kg d'orties fraîches (feuilles et tiges) et les hacher grossièrement. Dans un récipient ajouter 10 litres d'eau (de pluie de préférence) et laisser macérer 15 jours à l'extérieur sans couvercle en remuant de temps en temps pour faciliter la décomposition. Attention : l'odeur est nauséabonde !!! Vous filtrez ce jus pour le débarrasser des morceaux de feuilles et de tiges et vous pourrez l'utiliser soit en arrosage pour la fertilisation que vous diluez à 20% (2 l pour un arrosoir de 10 litres) ou en pulvérisation pour le répulsif que vous diluez alors à 5% (0,5 l pour 10 litres). Important également : le produit est naturel mais doit être

utilisé avec modération soit une fois toutes les 2 semaines.



Devinette :

- Je suis née en 2021 année de la Covid 19.
- J'ai été conçue par Dominique et André qui me bichonne avec amour.
- Je suis la mascotte des Potagers d'Isidore.
- Je fais la joie des enfants, parents et passants.
- Je suis la gardienne des jardins.
- Parfois je me fais draguer par les mecs.
- Pendant la saison hivernale mes créateurs me mettent en hibernation à l'abri au fond des jardins où je surveille les allées et venues.
- Vous avez trouvé ? ... Je suis ... Je suis ?

Mlle FRAMBOISE pour vous servir !

(à qui nous souhaitons un bon anniversaire)



Culture physique

Le jardinage est une activité physique qui nous apporte un vrai bénéfice sur notre santé, pourtant loin d'y voir un aspect positif certains n'en retiennent que les courbatures. Or le jardinage est une activité physique souvent sous-estimée, qui est pourtant comparable à un effort sportif doux, de type « loisir ». Pour sa pratique le jardinage demande des mouvements diversifiés : à genoux, penché, accroupi. Il fait travailler en endurance, en force musculaire et en souplesse. Des études montrent que bêcher 1 heure = 1 heure de natation, sarcler, biner ou désherber durant 2 heures = 1 h de footing, ratisser ou planter en pleine terre pendant 1 heure = 1 heure de bicyclette ! De plus jardiner permet aussi de s'exposer au grand air et au soleil deux éléments dont les effets sont réels sur l'humeur et le bien-être. Le jardinage c'est aussi un temps de partage et de création personnelle dont le résultat s'avère souvent gratifiant. Alors bougez, jardinez et sportez-vous bien !

La rhubarbe, ce légume au goût de fruit.

C'est la saison de la rhubarbe alors voici une recette qui change de la tarte classique.

Carrés pâtisseries à la rhubarbe : vous devrez faire une pâte, une crème et préparer la rhubarbe. **La Pâte** : mélanger dans un récipient 250 gr de farine, 30 gr de poudre d'amande, 150 gr de beurre, 80 gr de sucre roux, 1 œuf, 1/2 cc de sel, 1 cs d'extrait de vanille et 1 cc de levure chimique. Ajouter à la préparation si nécessaire un filet d'eau et mettre en boule. Partager cette boule en 1/3—2/3. Étaler le plus gros morceau de pâte au fond d'un cadre de cuisson (carré de préférence avec feuille de cuisson). Filmer l'ensemble et le reste de pâte et mettre au frais. **La crème** : dans une casserole faire chauffer 650 gr de lait entier avec la gousse de vanille, ajouter 1 œuf entier + 2 jaunes, 80 gr de sucre, 55 gr de maïzena et fouettant bien. Faire épaissir à feu doux en remuant. Oter la gousse de vanille et laisser tiédir. **La rhubarbe** : 400 gr de rhubarbe fraîche, 1 cs de maïzena et cs de sucre roux. Eplucher la rhubarbe et la couper en petits dès. Saupoudrer la rhubarbe avec la maïzena et le sucre. Mélanger. **Montage** : prendre le cadre de cuisson garni de pâte, répartir les dès de rhubarbe sur ce fond de pâte, recouvrir la rhubarbe de crème, aplatir la pâte restante et l'émietter en morceaux plus ou moins réguliers pour couvrir la crème. Cuire au four environ 40 mn à 180°. Laisser refroidir. Démouler et saupoudrer de sucre glace. Conserver au frais. Bon appétit ! (cs = cuillère à soupe / cc = cuillère à café)

La permaculture

On en parle parfois sans vraiment savoir de quoi il s'agit, un de nos jardiniers curieux, à chercher à lever le voile sur cette pratique. Le principe : la permaculture est un mode de culture qui utilise les principes d'écologie et de savoirs traditionnels pour reproduire un écosystème naturel dans sa durabilité, sa stabilité et sa résilience. Nous avons un écosystème qui est notre modèle, c'est la forêt. Il n'y a aucun déchet, à part ceux déposés par l'homme. Les feuilles mortes, les branches mortes, tout se recycle, enrichit le sol, c'est l'humus et derrière les plantes trouvent leur équilibre entre elles. On utilise surtout pas d'engrais chimique, on laisse faire la nature et les vers de terre. Les 8 piliers de bases sont : 1) un sol vivant - 2) une couverture permanente du sol (engrais verts, paillage, succession de cultures - 3) une surface cultivée faible mais productive - 4) un travail du sol limité voir inexistant - 5) une biodiversité riche avec de nombreuses espèces cultivées et une faune variée - 6) des associations de cultures sur une même parcelle, pas de monoculture - 7) un fonctionnement en circuit fermé : pas de déchets générés, pas d'apports exogènes, choix de variétés traditionnelles pouvant être ressemées, déchets verts recyclés sur place - 8) utilisation optimale de l'eau avec la récupération de l'eau de pluie et la protection du sol. Alors, la permaculture ne serait-elle qu'une branche de l'écologie radicale, une mode récente ou tout simplement du bon sens ? La permaculture a aussi ses limites, nous aurons l'occasion d'y revenir une prochaine fois.

Merci à Véronique et Marco pour leurs contributions à ce numéro de La feuille de chou.

Les Potagers d'Isidore - Association Loi 1901 - Siège social 13, rue Faidherbe 59260 Lezennes

Directeur de publication : Patrick MUSMAQUE (Président) - Rédaction : Comité de rédaction de l'association - Juin 2022