

Visite chez Mme Advenier à Mones-Rieumes

Poules, canards et chiens en liberté nous accueillent. Anne Marie nous attend, elle nous fait visiter son jardin, organisé sur une pente sud en petites terrasses plantes avec passion. Infirmière de formation, elle les utilise pour se soigner. Elle nous raconte que ses



chèvres ou le chien du voisin (et même le coq !) ont expérimenté certaines potions et que dans ce cas, on ne peut pas parler d'effet « placebo » !

Nous découvrons un très beau **chèvrefeuille arbustif** (Ionicéra Fragrantissima) qui embaume le jardin. Dans son bassin Anne Marie a des **massettes**. Elle nous dit que cette plante a la propriété de capter les métaux lourds. Il y a beaucoup de **chélidoine**, herbe à verrue connue, mais cette plante a d'autres propriétés : une feuille en infusion soulage les calculs urinaires et biliaires. **L'alchémille** en teinture mère resserre les tissus, elle est fort utile dans le cas de descente d'organes, on l'utilise aussi au cours du cycle féminin. La menthe pouliot, comme beaucoup de plantes d'Afrique du Nord est antiparasitaire. La racine de **l'euphorbe** contient des alcaloïdes dont l'odeur fait fuir les taupes (on dit que c'est la décoction de cette racine qui fait fuir ces bêtes plutôt que la plante elle-même). La racine de fenouil fait maigrir, elle aide à digérer.

Nous découvrons un **fejjoa** (goyavier du Brésil) arbre à très jolies fleurs rouges (ci-dessous), et aux petits fruits comestibles. Nous goûtons **la menthe « coq »** au goût de chewing-gum. Autres plantes observées : **L'arquebuse**, de la famille de l'absinthe : 1 feuille dans l'eau de cuisson des haricots évite les flatulences. Contre les douleurs : faites un cataplasme **de feuilles de chou**. Les tremper dans l'eau bouillante, faire refroidir, appliquer. **La stellaire** est comestible Attention à **la consoude**, ne pas la consommer en trop grande quantité. **La sentoline** éloigne les fourmis. **La stévia** (plante qui remplace le sucre) a gelé. C'est une plante annuelle que l'on peut bouturer avant l'hiver et conserver au chaud. On peut la semer, on trouve des graines chez Baumaux. Le groupe a été très attentif aux conseils donnés par Anne Marie.



De Vous à Vous :

* Nous attendons vos articles, vos recettes, vos impressions sur cette petite revue.

Bloc note, C'est le moment de.....

- **En Mai** : la floraison des violettes se termine c'est le moment de les multiplier par division des pieds ou des filets, le replanter en terrain léger à mi-ombre. Démarrer tous les semis du potager en pleine terre en veillant à la lune. Poser les pièges à Phéromones.
- **En Juin** : tailler les arbustes à floraison printanière (forsythias, seringat...). Tondre régulièrement la pelouse en préservant un coin sauvage. Arroser ou pulvériser au purin d'ortie 1 fois/semaine.

Cuisine et santé

Le tian provençal, recette d'été de Francine.

- ingrédients pour 4 personnes : 1kg de courgettes, 1 kg de tomates (ou un bocal de tomates pelées), 100ml d'huile, 100 ml de lait, 25 gr de farine, 5 gousses d'ail, du persil ciselé.

- éplucher les courgettes et les tomates (après les avoir plongé dans l'eau bouillante), les couper en petits dés et les installer dans un plat huilé.

>- mêlez huile, lait, farine, et répartissez sur les légumes en mélangeant avec l'ail haché et le persil (facultatif)

- faites cuire l'ensemble dans un four préalablement chauffé, 2 heures th 6 ou 180° C



« Jardin pour Les autres* »

100, 1000, 2000...5000 patates ont été plantées le dimanche 24 avril pour les associations caritatives, sur les jardins familiaux. Nous étions plus de 80 à planter dans la bonne humeur malgré la terre lourde et le ciel bas ! Prochaines étapes : les **buttages fin mai et fin juin**. **La récolte aura lieu fin août**, une fête sera organisée avec un concours de recettes de pommes de terre. Venez nombreux nous rencontrer sur les jardins à l'occasion des ces journées, ce sera un petit coup de main solidaire !

*C'est une opération « Jardiniers de France » /Germicopa

La tomate

La tomate est originaire d'Amérique du Sud, le mot "Tomate" est une déformation du mot inca Tomalt. *C'est un fruit drôle, gai, pimpant, léger, charmant et généreux.* Elle enchante nos plats de l'été, se rappelle à nos souvenirs en hiver dans les coulis mis en conserve.

Mais, cultivée en serre, hors sol, nourrie artificiellement, toujours bien calibrée, ronde ou ovale, luisante, la tomate n'est plus un fruit de saison fruité et odorant mais un aliment inodore et fade, disponible toute l'année.

Facile à cultiver, décorative, variée et tellement savoureuse quand on la cueille à même le pied : la tomate est incontournable au potager ou sur un coin de balcon. Elle s'avère facile à cultiver pour peu qu'on lui fournisse un sol riche et une bonne dose de soleil.

Meilleures variétés : Saint Pierre, Marmande, cœur de bœuf....

Semis : Dans du terreau, en avril, semer et couvrir d'un ½ cm de terreau tamisé, mettre au chaud (20 à 25 °C). La levée s'effectue en 10 jours. Repiquer (à 2 vraies feuilles) en petits pots individuels enrichis de compost ou d'engrais organique, bien enfoncer la tige et les mettre à la lumière.

Mettre en terre dès que le lilas fleuri (1^{ère} quinzaine de mai). Préparer le terrain avec du compost, de l'engrais organique (corne broyée par ex), ou mieux avec une culture d'engrais verts plantés au préalable (moutarde). Dans chaque trou de plantation (25 cm de profondeur) ajouter une poignée de feuilles d'ortie hachées, déposez délicatement le plant en le couchant, cela favorisera de nombreuses racines. Recouvrir le plant, arroser et tuteurer.

Culture : tuteurez au fur et à mesure de la croissance, **enlever les gourmands** (tiges secondaires naissant à l'aisselle des feuilles). Les arrosages seront copieux et hebdomadaires plutôt que quotidiens et légers et un paillage avec du compost, évitera l'évaporation. La tomate aime la compagnie du basilic et de l'aneth. Plantez aussi à ses pieds des tagètes, celles-ci sont nématicides (contre des petits vers qui s'attaquent à la racine). Pulvériser (1/20^{ième}) ou arroser (1/10^{ième}) avec du purin d'ortie. **Le purin d'ortie a un rôle dynamisant** (éliciteur) sur la tomate, il renforce la plante contre les maladies. Vous pouvez aussi utiliser les gourmands pour en faire un extrait, il paraît que c'est un stimulant pour la plante. A tester !

Traitement : en cas de mildiou (été pluvieux) : bouillie bordelaise

Maintenant que vous savez tout sur sa culture, lancez vous dans un coin ensoleillé de votre jardin, **vous ne serez pas déçu et quel plaisir** de déguster **VOS** tomates !



www.jardiniersdetournefeuille.org

"Bulles à thym"

Bonjour,

Avril a vite laissé la place au joli mois de mai. A nous les beaux jours pour laisser s'exprimer nos envies jardinières! Mêlons sans complexe carrés de légumes et herbes aromatiques aux rosiers et aux fleurs d'été. Les fleurs ... nous connaîtrions bien peu de signes, bien peu d'expressions de bonheur, si nous ne connaissions pas la fleur.

Par leur présence au potager ces fleurs "sauvageonnes"(centaurés, cosmos, lavatères, capucines, soucis, bourrache, ipomées...) aux coloris éclatants sont source d'équilibre biologique et attireront naturellement les insectes prédateurs des pucerons...

Pour bien juger de la puissance d'allégresse et de beauté de la nature, il faut la faire régner sans partage, la cultiver, la soigner, bref l'aimer.

Francine, Josiane et Yvette

SOMMAIRE

Mai-Juin 2005

1. **Chut !! J'écoute : le coucou**
2. **Plantes médicinales chez Anne Marie**
3. **C'est le moment de... Le tian courgettes et tomates Les potins des JF**
4. **Fiche pratique : Cultiver la tomate »**

Rédigé avec la participation d'Yvette B, Dominique, Josiane, Francine et Annick

Chut !! J'écoute



Coucou ! Coucou !

Tiens, voilà notre ami le coucou, il revient d'Afrique !

Il va retrouver nos bois, nos forêts où il pourra rejoindre la chouette hulotte, le pipit, le rossignol, le pic épechette, le moineau, le pouillot..... Pour ce début d'été nous aurons de jolis concerts.

*Au temps où chante le coucou,
Le soir sec, le matin mou.
Le coucou ramène le temps doux.*