

BULLES A THYM

Bulletin n°48
Nov. Déc. 2014

Larmes de rosée

Perles de pluie, perles de givre
Larmes fragiles d'un été qui se meurt
Quand la nuit part à la dérive
Abandonnant ses étoiles sur les fleurs.

Goutte d'eau que le ciel dépose
Joyau limpide et irisé
Sur le calice d'une rose
Où le soleil vient s'abreuver.

Petite perle scintillante
Frémissant sur le bourgeon éclos
Effleurant d'une onde caressante
L'écorce frileuse d'un bouleau.

Et sur la toile d'araignée
Emprisonnée dans les fils d'argent
Frissonnant au dessus du vide
Elle pleure dans les bras du vent.

Dany - Toulouse le 24 Septembre 2002



www.jardiniersdetournefeuille.org

bullesathym@gmail.com



VIE de L'ASSOCIATION:



Pour notre 11^{ème} vide jardin le soleil et la bonne humeur était présent sur les jardins et ce fut un vif succès puisque nous avons enregistrés 1500 entrées!!

En amont, les responsables et les bénévoles font un travail qui porte ses fruits et d'année en année l'organisation s'améliore... mais bien sûr on peut toujours faire mieux!

C'est pourquoi vos suggestions sont les bienvenues, elles nous permettrons de nous bonifier encore et toujours! Merci à tous les intervenants à qui nous disons à l'an prochain!





La Grange Magnétique



Vide Jardin

2014

Comment ça, des plantes médicinales dans mon jardin ?

Nos jardins, et souvent les moins entretenus, regorgent de secrets de grands-mères oubliés. En effet, les mauvaises herbes, traquées par les jardiniers trop zélés, s'avèrent parfois être des plantes aux grands pouvoirs de guérison...

A l'occasion de la journée sciences, le 7 septembre 2014, le Kiosque actus de la recherche scientifique, sur les Plantes médicinales, un petit tour, non exhaustif, des plantes communes aux vertus médicinales s'imposait...

1. Le Plantain (*Plantago lanceolata*)



Très répandu dans nos contrées, le plantain possède de multiples qualités médicinales méconnues. En usage interne, il calme les toux et facilite l'expectoration. En usage externe, c'est un excellent cicatrisant et anti-inflammatoire qui calme le feu des piqûres (utiliser les feuilles fraîches en cataplasme après les avoir grossièrement broyées).



2. Le Bouillon Blanc (*Verbascum Thapsus*)

Cette herbe aux belles fleurs jaunes, que l'on appelle aussi Herbe de Saint Fiacre ou cierge de notre Dame, est aussi très indiquée pour lutter contre la toux et l'asthme grâce à ses propriétés adoucissantes.

Laissez infuser 30 grammes de fleurs durant 5 minutes dans un litre d'eau bouillante. Boire 2 à 4 tasses par jour de cette infusion en cas de toux. (source : Maison de la Consommation et de l'Environnement de Rennes et Arkopharma, laboratoire pharmaceutique)



Bouillon Blanc (Verbascum Thapsus)

3. La Ronce (Rubus Fruticosus)

Avant d'attaquer votre friche au débroussailleur, récoltez les feuilles de vos ronciers et laissez-les sécher : grâce à leurs propriétés antibactériennes, elles sont en effet utilisées en infusion pour soigner les inflammations de la bouche, de la gorge et même des intestins. Les fruits mûrs, quant à eux, peuvent soulager les aphtes et accélérer leur cicatrisation. (source : Maison de la Consommation et de l'Environnement de Rennes et Arkopharma, laboratoire pharmaceutique).



Ronce (Rubus Fruticosus)



4. Le Pissenlit (Taraxacum Sp.)

Plus connue et consommée encore parfois en salade, le pissenlit possède des propriétés dépuratives et diurétiques. Elle est aussi efficace contre les calculs biliaires et rénaux. Les feuilles et les racines se préparent respectivement en infusion ou décoction : 4 à 10 grammes de feuilles dans 150 ml d'eau, jusqu'à trois fois par jour pour les feuilles, 3 à 5 g de racines dans une tasse ou un bol, pendant une dizaine de minutes, à renouveler trois fois par jour. (source : Maison de la Consommation et de l'Environnement de Rennes et Arkopharma, laboratoire pharmaceutique).



Pissenlit (Taraxacum Sp.)



5. L'ortie (*Urtica dioica*)

Riche en vitamine C et en fer, cette plante est particulièrement indiquée en cas de fatigue physique. Faites infuser . On peut aussi boire de jus d'ortie, plus riche en fer : il suffit de mixer les feuilles fraîches puis d'en filtrer le jus (15ml/jour, 3 fois par semaine). En infusion, les feuilles d'ortie ont des propriétés diurétiques. 3 cuillères à soupe de feuilles séchées d'ortie dans 50cl d'eau bouillante pendant 10 minutes. Boire 4 à 6 tasses par jour (Source : Association manger Santé Bio, Marjolaine Jetté, professeur de Nutrition thérapeutique à l'Académie Herboliste.)



Ortie (*Urtica dioica*)



6. La chélidoine (*Chelidonium majus*)



Cette plante est souvent appelée l'herbe à verrue. Et pour cause : grâce à l'alcaloïde qu'elle contient, la chélidoine et son pigment jaune la chélidoxanthine, la chélidoine peut soigner verrues, durillons et cors.

Il suffit de cueillir une tige de chélidoine et de déposer 2 ou 3 fois par jour sur la verrue le suc jaune qui coule de la tige cassée. Ce traitement doit être effectué régulièrement en protégeant les tissus sains autour de la verrue : la chélidoine irrite en effet les muqueuses. (source Colette Keller-Didier, pharmacienne, présidente de l'Académie lorraine des sciences et Arkopharma, laboratoire pharmaceutique)



Chélidoine (*Chelidonium majus*)

En savoir plus : Guide de La Maison de la Consommation de l'Environnement de Rennes « Mauvaises herbes, on vous aime ! »

<http://www.mce-info.org/upload/documentation/fichier/48fichier1.pdf>

2. Les plantes médicinales de Colette Vanier, <http://www.als.uhp-nancy.fr/conferences/dossiers/jardins/12-PlantesMedicinales.pdf>

3. L'association Manger Santé Bio, les pouvoirs de l'ortie <http://www.mangersantebio.org/1039/les-pouvoirs-meconnus-de-l%E2%80%99ortie>

Crédits photo CC Wikipédia

"A la découverte de la Permaculture" samedi 11 octobre

Avec Joan Verdugo et Marguerite de Larrard,

Au cours de cet atelier interactif, Joan et Marguerite par leurs explications très didactiques nous ont fait comprendre ce qu'était la permaculture : **"une méthode de conception pour aménager des lieux d'activité humaine durables"** (écologiquement soutenables, socialement équitables et économiquement viables) Le système peut être appliqué à n'importe quelle échelle: un jardin, une ferme, un appartement, un quartier...

La méthode permet de choisir les techniques adaptées pour chaque cas (personnes, nature du sol, climat...) **Elle s'appuie sur une série de principes:** prendre soin de la terre, prendre soin des humains, répartir équitablement les excédents (il faut aussi être capable de limiter ses besoins), **travailler avec la nature et non contre elle**, privilégier la coopération à la compétition. Quand le système est en place, on doit avoir le rendement maximum avec le minimum d'efforts, mais la permaculture, ce n'est pas rester sans rien faire !



La permaculture s'inspire de l'observation minutieuse de l'efficacité, la productivité, la stabilité et la résilience des écosystèmes naturels.

La forêt en est un bon exemple et le groupe s'est déplacé vers un coin boisé au bord du Touch pour observer la nature du sol et les différents étages de végétation depuis les plantes rases jusqu'aux grands arbres.



Les plantes sont capables de créer de la matière organique à partir de l'air. Si on laisse faire, le sol s'enrichit. En permaculture tous les sols sont améliorables. Sur la planète le sol n'est jamais nu sauf dans les situations extrêmes, falaises, déserts, et...les terres agricoles. **D'où l'importance du mulch** qui a fait aussi l'objet d'un atelier dans l'après midi.

Pour mettre en place un système en permaculture, **la réflexion précède l'action**, la créativité et la coopération sont importantes. Au cœur du système les personnes avec leurs besoins, leurs rêves, leurs connaissances et compétences et leurs limites. **Il faut faire l'inventaire des ressources et l'analyse des différents espaces, du sol, du soleil des vents...** Le dessin (des desseins) est important avant l'installation du système.

Joan et Marguerite nous ont montré leur réalisation en permaculture dans une cour de 120m² seulement, avant leur installation actuelle sur une surface beaucoup plus grande. Ils nous ont fait partager leur enthousiasme tout au long de cette journée et nous ont donné envie d'aller leur rendre visite, au printemps peut être.

Nicole S.

Initiation à l'**Ikébana** « Fleur vivante » avec *Danièle*.

Art de vivre avec la nature, dans le calme, l'observation et la concentration. L'école OHARA met la nature au cœur de ses compositions et permet à chacun de retrouver une harmonie intérieure.

Le 17 septembre dernier la rentrée des dames « Ikébanistes » s'est déroulée en 2 temps.

La matinée a débuté par l'herborisation* le long du Touch. Après le repas partagé, le cours proprement dit a commencé. Les feuillages prélevés le matin, après un temps d'observation, ont pu être « travaillés » et les fleurs distribuées par *Danièle* notre professeur, ont permis de réaliser des compositions très personnelles!



*Une herborisation est une promenade ou excursion faite pour effectuer la collecte de spécimens végétaux intéressants, soit pour constituer un herbier, soit pour les étudier, soit réaliser des bouquets, des tisanes...

Echange Pologne Allemagne France sur les jardins de Tournefeuille



Le CFPPA (Centre de Formation Professionnelle Pour Adulte) d'Auveville a lancé un appel à projet européen en 2014 sur le thème « on apprend toute la vie » Trois pays se sont accordés pour le développer sur 18 mois en choisissant le support du jardinage: France, Allemagne et Pologne.

Des membres de l'association des AJT ont accepté de participer à ce projet.

La France a accueilli des polonais et des allemands au printemps et à l'automne 2014 en journées de rencontres internationales. Au cours de ces journées le 21 octobre des seniors Polonais, *Christopher, Maria, Ursula et Slava* accompagnés par *Marion et Mathilde* en charge du projet au CFPPA sont partis à la découverte des Jardins Familiaux de Tournefeuille entourés de seniors français. Hélas une grève de la compagnie Lufthansa a retardé le groupe allemand qui n'a pu bénéficier de cette visite.

Dominique a su accueillir comme à l'accoutumée les stagiaires avec enthousiasme autour d'un café et des madeleines ... de Proust ? Non de Chantal qui a su nous régaler.

Le volet convivialité cher aux AJT était bien réel et après avoir échangé et fait connaissance, Dominique a présenté l'origine des jardins .

Grâce à son travail acharné ,son âme de « chef de file » et avec l'investissement de 9 bénévoles, les Jardins ont vu le jour en 2003 en ayant pour objectif de créer un lieu de convivialité autour des jardins et la protection de l'environnement en fait son « cheval de bataille ».

Au fil des années le groupe de bénévoles s'est étoffé et le développement d'activités comme les cours sur le jardinage, la botanique , des manifestations

(bourse aux plantes, vide jardin) des visites de jardins ont participé au développement des jardins familiaux tels que nous pouvons les voir aujourd'hui.

Dominique insiste aussi sur le projet social qui en fait l'essence et où se côtoient 13 nationalités.

Des échanges et discussions autour des jardins s'installent et à la question : « des jardins familiaux existent-ils en Pologne ? » Christopher explique qu'il y avait aussi des parcelles de jardins près des centres villes pendant la période soviétique mais qu'elles ont été rachetées par des promoteurs pour y construire des immeubles.



Un tour d'horizon des équipements des jardins, comme les cabanons, le bassin de rétention d'eau, l'hôtel de séchage des plantes, l'hôtel à insectes, les ruches, les informations données sur les abeilles solitaires et la visite du jardin d'Hildebert ont su capter l'attention et créer l'admiration des invités.

Enfin, un jeu quizz « Quelle fleur, quel fruit » et « Quelle fleur, quel légume » a permis quelques découvertes et tout le monde a joué le jeu avec gaieté! Slava, Ursula (très à l'aise avec notre langue!), Christopher, Maria et tous les seniors présents garderont un bon souvenir de cette rencontre qui a marqué les esprits et a donné envie à certains d'adhérer aux AJT qui foisonnent d'idées et de réalisations.

Reportage: Monique P. et Chantal Mo. (crédits photos: Chantal Mo.)

Séjour à Oerlinghausen du 30 juin au 4 juillet 2014

Parmi le groupe de 11 seniors participants au Projet Européen Grundtvig, 6 sont des AJT, 4 seulement ont souhaité suivre le programme au-delà de juin 2014.

Chacun des 3 pays organise deux réunions internationales au cours desquelles il accueille des personnes françaises, allemandes et polonaises.

C'est ainsi que la France a organisé à Toulouse en avril et en octobre de telles rencontres.

L'Allemagne nous a accueilli en juillet et la Pologne en septembre. Il faudra maintenant attendre le redoux du printemps pour bénéficier de telles journées en Pologne et en Allemagne.



Françaises et polonaises avec Mathilde, Kassia, Ania et Ulli le staff européen .



J'ai eu la chance de partir en Allemagne en juillet dans une ville du Nord-Ouest Oerlinghausen en Westphalie. Nous avons été accueillies dans un Centre d'Education pour adultes. Leur travail est basé sur l'apprentissage tout au long de la vie dans les domaines politiques, sociaux et culturels. Leur travail a contribué à créer une réconciliation et de bonnes relations avec les autres pays, particulièrement avec la Pologne. Chaque année 3000 participants venus de toute l'Allemagne prennent part aux 130 séminaires qui durent de 2 à 5 jours. La majorité des participants sont des allemands anciens migrants d'ex-pays de l'Union Soviétique.

Au cours de notre séjour nous avons vécu au sein d'un groupe d'une vingtaine de personnes participants à l'un de ces séminaires en compagnie aussi de deux seniors polonaises et une personne responsable de ce déplacement pour ce pays. Ce fut l'occasion de rencontres riches surtout sur le plan humain au cours des animations diverses, présentations de nos jardins, soirées, excursions, visites ... Nous échangeons en anglais principalement. Pour les anciens migrants d'ex-pays de l'Union Soviétique il fallait l'aide d'Ania responsable dans l'institution et de ce programme pour bénéficier de sa traduction.

Nous avons visité un magnifique jardin privé ouvert au public en semaine avec une importante roseraie, des bassins avec des carpes Koïs, structuré en de nombreux massifs le tout parfaitement entretenu.

Puis le plus grand musée à ciel ouvert d'Europe où d'anciennes exploitations agricoles ont été intégralement reconstruites datant du 17^e siècle au début du 20^e. Enfin un autre jardin à visée essentiellement pédagogique en ce qui concerne la protection de l'environnement, les oiseaux, les insectes, la flore... Nous avons aussi pu admirer les installations thermales en libre accès dans l'espace public de certaines villes de cette région.

A la fin du séjour nous avons réalisé un acte symbolique, la plantation d'un bouleau pour pérenniser l'intensité de cette rencontre.

Reportage et crédits photos: Chantal Morère



Potager dans le plus grand musée ouvert européen

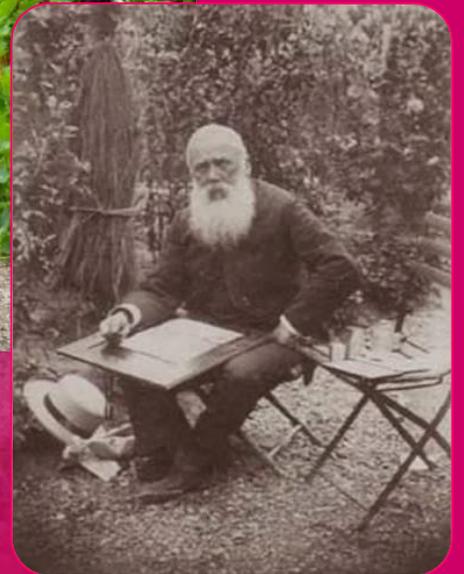
Taille des arbustes à floraison printanière:

J F M A M J J A S O N D

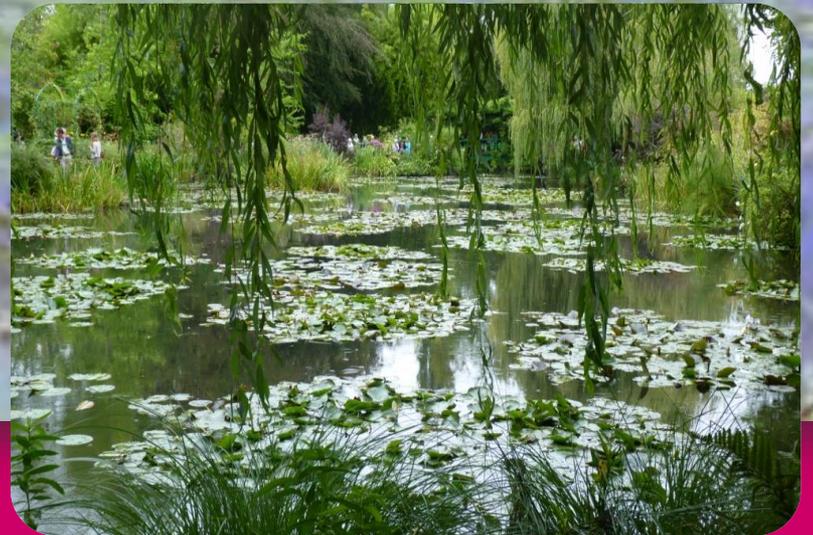
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Arbre de Judée					■	■						
Azalée rustique						■						
Berbéris (Epine vinette)						■						
Boule de neige (Viburnum)						■						
Buis							■	■				
Callistemon					■	■		■	■			
Camélia du Japon							■					
Céanothe d'été						■	■					
Ciste					■							
Cognassier du japon					■	■						
Corète du japon						■	■					
Deutzia							■					
Exorchorda											■	
Fushia rustique											■	
Fusain caduc (Euonymus)					■	■			■			
Haie champêtre					■				■			
Laurier cerise (Prunus Laurocerasus)					■	■						
Laurier Tin					■	■						
Lilas (Syringat vulgaris)					■	■						
Oranger du Mexique (Choisya Ternata)										■		
Pivoine en arbre						■					■	■
Pommier						■						
Potentille								■				
Rosier non remontant						■	■					
Seringat (Philadelphus)						■	■					
Spirée de printemps (Spiréa x arguta)						■						
Tamaris de printemps (Tamaris parviflora)					■				■			
Troène (Ligustrum)					■	■			■	■		
Thuya						■	■					
Viorne obier						■						
Weigélia						■						



Giverny, le jardin de Monet



Beau même sous la pluie....



Photos: Dominique D.

UN JARDIN « RESSOURCE »

Dès son arrivée à Tournefeuille vivant dans un appartement, elle a saisi l'opportunité de l'ouverture des jardins familiaux pour demander une parcelle.

Elle recherchait la nature car vivant à Paris elle se rappelait qu'elle avait profité du jardin de ses grands-parents maternels jusqu'à l'âge de 15 ans, lorsqu'elle y passait ses vacances.

Elle a commencé en 2005 à travailler une parcelle près du Touch très caillouteuse et étant seule pour l'entretenir elle a très vite vu que ça serait difficile pour elle, une parcelle plus centrée de 125 m² s'est montrée plus docile et elle continue de la travailler et de la façonner d'arrache-pied.

Depuis un an elle a l'aide ponctuelle de son frère et de sa sœur et ça lui change la vie car ils lui donnent un coup de main pour l'entretien. Au fil du temps elle a changé de technique, au début, elle faisait des allées mais l'herbe repoussait, elle a participé aux cours de Muriel et de Monsieur » Paille » pour acquérir des connaissances qu'elle met à profit.



Elle jardine au naturel, plante des fleurs mellifères, sédums, pavot, romarin, cosmos ..., mais son potager est un trésor de tomates, courgettes, haricots rames, poireaux, salades, radis, navets.... pour sa production personnelle et pour les faire goûter aux amis. Elle vient tous les jours sur son jardin du printemps à l'automne pour les plantations, la cueillette, l'arrosage.... et l'hiver elle est contente aussi de cueillir ses choux et poireaux pour les potages. En ce moment l'engrais vert est arrosé avec amour pour enrichir le sol. Viviane s'investit aussi beaucoup dans la vie associative du jardin, participe aux manifestations notamment dans « la semaine sans pesticide » et apprécie la convivialité. Ce jardin lui permet de s'adonner à une activité qu'elle apprécie et à une vie sociale qui l'a faite s'intégrer sur la commune. L'objectif des jardins familiaux est bien réalisé !



A L'ORIGINE DES JARDINS

Hildebert n'a pas attendu à s'investir comme bénévole sur les jardins familiaux ; c'est à l'origine qu'il a fait partie des 9 bénévoles qui ont œuvrés avec Dominique pour la création des jardins.



Stagiaires attentifs devant les explications de Hildebert (groupe échange Pologne, Allemagne, France)

A la retraite il a eu envie de travailler un potager pour avoir une activité et sa parcelle à la maison ne lui permettait pas de le faire. Il se rappelle que son père avait un jardin et comme il ne prenait pas de vacances il jardinait avec lui. Il ne vient pas seul sur sa parcelle de 150m² car sa femme le rejoint et étant originaire du milieu agricole, elle y prend aussi du plaisir. Il apprécie beaucoup l'entraide et la convivialité et entre voisins de parcelles ils se rendent service mutuellement pour l'arrosage lorsqu'il s'absente.

Il cultive, brocolis, aubergines, salades, asperges, choux, radis noirs, poireaux....il aime consommer ses propres légumes et en faire profiter aux amis. Il regrette que pour les mêmes plants son voisin les réussit mieux, est-ce cela la « main verte » ? Bien sûr il a beaucoup d'autres activités comme la gymnastique, la marche, mais il continue cette activité qui lui convient et en parle avec une lumière dans les yeux et beaucoup de verve.



Nous lui souhaitons de poursuivre son investissement et le bénévolat le plus longtemps possible car ne dit-on pas que l'activité, le partage, et le lien social sont autant d'ingrédients pour rester en bonne santé !



Bernard l'ornithologue de nos jardins, nous présente...

LE HERON CENDRE



On ne peut pas dire qu'il soit beau notre Don Quichotte de la mare mais il a de la personnalité. Envié des pêcheurs à la ligne et haï des éleveurs de carpe Koï, on ne peut qu'admirer sa patience et son adresse à poignarder le poisson et le retourner en l'air pour l'avaler tête la première. S'il n'est pas près de l'eau, il est dans les champs (mais à bonne distance des haies) où il engloutit mulots, insectes, vers, grenouilles et toute proie animale qu'il dérange à pas lents. Il peut aussi rester très longtemps immobile, souvent sur une patte peut-être à se réciter les vers de La Fontaine : « le héron au long bec emmanché d'un long cou ». Il ne craint pas le renard avec son bec respectable mais il craint l'homme, sa jalousie malade et il craint le gel qui lui cache ses proies. Normalement solitaire, il peut se nourrir en groupe par exemple en cas de labourage. Il occupe l'Europe, l'Asie et l'Afrique avec quatre sous-espèces. Comme les autres hérons, notre cendré se sert de son duvet poudreux, produit par la désagrégation de plumes spéciales qui poussent sans arrêt sur le ventre et les cuisses pour procéder à sa toilette et imperméabiliser son plumage. Comme les autres hérons aussi, il a une bonne vision binoculaire frontale c'est-à-dire qu'il voit bien le relief, donc la distance de sa proie mais pas sa position réelle à cause de l'angle de réfraction de l'eau. Son cou composé de trois éléments musclés peut se détendre à une vitesse fulgurante comme la pince de la mante religieuse ou la langue du caméléon.

Il niche en groupe, dans des arbres élevés souvent en mélange avec d'autres espèces : garde-bœufs, aigrettes, ibis, crabiers, spatules, cormorans suivant la région. Les arbres de ces héronnières sont souvent blanchis par les excréments. Son cri est une espèce de coassement rauque qui pourrait passer pour de la corneille ordinaire mais sa silhouette en vol est typique : cou replié, pattes tendues en arrière et ailes arquées vers le bas. Ils se déplacent vers le sud en hiver, jusqu'en Afrique de l'ouest mais une partie d'entre eux reste chez nous.

Autrefois persécuté, il tend à reconstituer ses populations originelles. On peut l'admirer le long du Touch, de la Garonne et près de tous les plans d'eau tranquilles et poissonneux.

BERNARD

Un adhérent, un jardin... celui de Monique P.

« UN HUMBLE JARDIN, TOUT SIMPLEMENT »



Niché dans un petit périmètre, c'est avec plaisir que je retrouve mon jardin le matin au lever quand la ville est encore endormie ou le soir pour avoir un peu de fraîcheur lorsque la chaleur d'été se fait tenace.



Au printemps, les couleurs sont lumineuses et les odeurs fortes du lilas blanc commencent à effleurer mes narines, les tulipes multicolores et les forsythias rivalisent par leur couleur jaune intense.



Il faut s'activer au potager même s'il est à petite échelle, pour ameubler la terre, la préparer à accueillir les fraises, les tomates, les aubergines, les poivrons et divers aromates : persil, origan doré, ciboulette, basilic, menthe, coriandre... qui font le bonheur des assiettes jusqu'à l'automne.



Parmi les plates-bandes, la bourrache se trouve à son aise et vient colorer de son bleu turquoise les cultures qui démarrent. Elle se laisse aussi cueillir pour agrémenter les salades. Les framboisiers ont aussi la part belle qui dès le mois de juillet rougissent les bouches des petits et des grands et le cassis commence à montrer ses fruits gonflés.





Ensuite viennent les fleurs du magnolia grandiflora qui explosent et accueillent les abeilles qui se pressent pour butiner. Plus loin les gros bourdons leur font concurrence sur les tiges de stachys à fleurs mauves.



La nature revit et tout le monde s'affaire en attendant l'été pour butiner encore sur les gauras, les anémones du japon, les rosiers, les hortensias, les lys...

Le long de la haie, les volubilis bleu azur donnent une touche vivement colorée et s'accrochent sans fin jusqu'à l'automne.

Pour les fruits, deux oliviers donnent une production parfois abondante mais les conserves sont rarement réussies.

La vigne offre des grappes à faire rougir le Dieu de la vigne lorsque les oiseaux et les frelons n'en font pas leur repas.

Le nectarinier nain n'en fait qu'à sa tête et peut donner des fruits au bon goût d'enfance ou ne rien donner ; il faut l'accepter !

Le mirabellier est encore trop jeune pour nous faire déguster ses fruits dorés et sucrés, quant au figuier qui a choisi tout seul son emplacement ne donne que des figues fleurs et n'est pas prêt pour remplir les pots de confiture!



Mon jardin est très hétéroclite et imparfait mais je l'aime tel qu'il est parce qu'il m'apporte, ressource, bien être et change au fil des saisons et des années.

MONIQUE

RECETTES

Ma recette express de RILLETTES DE THON



Pour l'apéro!

- boîte de 140 g égouttée de [thon](#) au naturel
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ou persil
- 1 petite échalote hachée finement
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- 2 à 3 cuillères à soupe de [crème fraîche](#) (selon la texture souhaitée) ou 10 cl de [crème liquide](#)
- jus 1 citron
- sel
- [poivre](#)

Mettre tout ça dans le mixer, faire tourner un peu pas trop pour que ce ne soit pas de la pâte.

Mettre dans des pots et au frigo au moins 4 heures avant de consommer.

Pour la conservation, version petits pots à congeler.

Bon Apéro !

Danièle S.

Caponata sicilienne « façon Chantal »

Ingrédients :

Aubergines, poivrons rouges et verts, tomates, céleri branche, oignons, ail, câpres, vinaigre balsamique, huile d'olive, sel poivre (piment d'Espelette).

Préparer les légumes :

Poivrons : les peler soit avec un économiseur pour peaux fines, soit d'abord griller au four avant de les peler et couper en petites lamelles.

Tomates : les peler et les couper en dés.

Aubergines : les couper en dés.

Céleri branche : les couper en très petits dés.

Oignons : Emincés finement.

Ail : hachés.



Faire frire les aubergines dans une poêle ou un wok antiadhésif avec un peu d'huile d'olive pendant 10 min, égoutter et réserver.

Remettre un peu d'huile d'olive et faire revenir les oignons, ajouter les gousses d'ail, puis le céleri.

Ajouter les poivrons en dés. Au bout de 10 min déglacer au vinaigre.

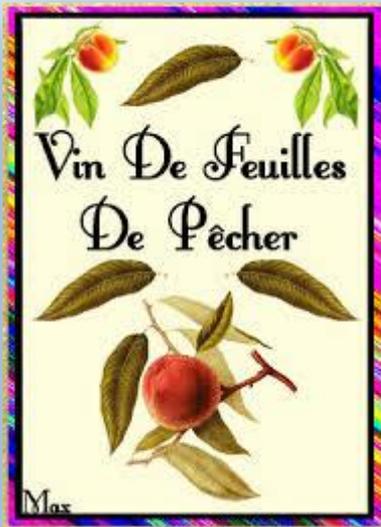
Ajouter les olives et les câpres puis les aubergines. Laisser cuire l'ensemble 5 min.

Ajouter les tomates, le sel, le poivre et laisser cuire à couvert pendant 15 à 20 min.

Laisser refroidir et servir en entrée froide avec des pignons de pins grillés ou du thon à l'huile d'olive émietté dessus.

Pour la préparation, c'est long mais tellement bon !!

Chantal MO.



VIN DE FEUILLES DE PÊCHER

Pour 1 litre de vin rosé
100 feuilles de pêcher rousses
1 verre ½ d'eau de vie
300gr de sucre (ou plus suivant votre goût)
1 petit bout de gousse de vanille coupé en 2



Les feuilles se cueillent à l'automne quand elles sont dorées.
Faire macérer tous les ingrédients dans un grand bocal pendant 8 jours, en remuant de temps en temps pour permettre au sucre de fondre.
Filtrer, mettre en bouteille et laisser reposer et même vieillir.

Recette de Marie France Delarozière et Chantal James
« *Vins et apéritifs maison* »

Recette proposée par Monique P.



A consommer avec modération!

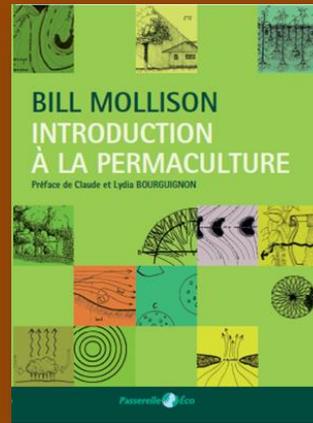
BOUQUINONS...

Le jardin de Claude Monet à GIVERNY

- Fabrice Moireau chez Gallimard



Monet fait jaillir la couleur, fait vibrer sa toile. Délaissant le détail, il peint des émotions, des impressions. Par dérision, sa peinture est qualifiée "d'impressionniste". Après Bougival, Louveciennes, Argenteuil il est toujours en quête d'un lieu où poser pinceaux et chevalet, un havre de paix, un jardin de fleurs. Ce sera Giverny pour lequel il se fait jardinier, paysagiste, architecte, coloriste. Son jardin se confond avec sa peinture, ses fleurs deviennent sa palette. En contrebas, de l'autre côté de la route, il acquiert ce qui deviendra son "Jardin d'eau". Sur l'étang, il édifie un "pont japonais" et fait pousser des nymphéas... Le jardin de Giverny, reflet de sa passion et de son génie, est devenu un des jardins les plus connus au monde.



Introduction à la Permaculture – Bill Morrisson

La permaculture est une philosophie et une approche de l'usage de la terre visant la conception de lieux de vie et d'activités écologiquement soutenables. En s'inspirant des écosystèmes naturels, la permaculture établit des interactions favorables entre les composantes des sites dont elle conçoit l'aménagement : les humains et leurs besoins, le territoire et ses caractéristiques, les plantes annuelles et pérennes qui y poussent, les animaux, les sols, les microclimats, l'eau, etc. En connectant ces éléments, elle forme des associations productives, résilientes et aussi autonomes que possible.

Editeur : Passerelle Eco (2012)

Bill Morrisson est à l'origine de la Permaculture et, c'est son premier livre traduit.



Le guide de la permaculture au jardin de Carine MAYO

Mode de culture mais aussi philosophie de vie, la permaculture est fondée sur une fine observation de la nature avec un objectif de grande productivité. Ce guide, irrigué par l'expérience de pionniers ayant expérimenté cette démarche en France et en Belgique, nous initie à ses méthodes. Pour des récoltes abondantes, y compris en ville !

Editeur : Terre Vivante.

Avril 2014

TRAVAUX DE NOVEMBRE... par Monique F.

Au potager :

Semez en plein terre fèves et pois.
Plantez en pleine terre : chou pommé, laitue d'hiver ainsi que ail et échalote sur buttes.

Au verger :

Préparez, les trous des futures plantations.
Ramassez les feuilles pour les composter ou les mettre sur vos planches vides.
Installez les nichoirs.

Au jardin d'ornement :

Arrachez les dahlias dès les premières gelées, conserver les tubercules dans un cageot à l'abri et au sec.
Rentrez dans un local clair et non chauffé, vos géraniums et vos fuchsias.
Nettoyez les plates-bandes et les massifs.
Terminez les plantations des bulbes de printemps.
Pour attirer les oiseaux durablement dans votre jardin, plantez quelques-uns de leurs arbustes préférés : aubépines, cognassier du Japon, houx, noisetiers, berbérus, chèvrefeuille, sureau, etc. Les abeilles aussi seront contentes !

Et la lune dans tout ça :



Elle sera ascendante du 1 au 8 et du 24 au 30.
Semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.
Elle sera descendante du 9 au 23.
Tondre, planter, tailler, bouturer et repoter.
Repos le : 3, 5, 15, 19, 28.

TRAVAUX DE DECEMBRE... par MONIQUE F.

Au potager :



Si le temps le permet, continuez à travailler à la grelinette les planches qui se libèrent. Ne laissez pas ce sol nu tout l'hiver, couvrez-le d'un paillis de feuilles mortes ou de déchets de récoltes. Protégez avec de la paille ou des feuilles, les légumes racines restés en place. Compostez les déchets verts du potager.



Au verger :

Taillez les arbres à pépins et les arbustes à petits fruits. Conservez pommes et poires dans un endroit frais, sombre et bien ventilé. Inspectez-les régulièrement pour retirer les fruits pourris. Préparez le plan de votre futur potager en tenant compte des rotations.



Au jardin d'ornement :



Travaillez les massifs libérés et apportez du compost. Elaguez les arbres dont la ramure vous gêne. Prévoyez nichoirs et mangeoires pour les oiseaux du jardin. Nettoyez vos outils, affûtez-les si nécessaire et passez une couche d'huile de lin. Bien au chaud à la maison, faites le bilan de votre année au jardin et pensez aux améliorations que vous souhaitez apporter.



Et la lune dans tout ça :



Elle sera ascendante du 1 au 6 et du 21 au 31.
Semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.
Elle sera descendante du 7 au 20.
Tondre, planter, tailler, bouturer et repoter.
Repos le: 2, 13, 16, 24, 29.

MANIFESTATIONS AVEC LES AJT

EN NOVEMBRE...

Vendredi 14 novembre /20h30 à Utopia

café botanique avec Muriel La multiplication des plantes. Qu'elle soit par semis, par bouturage, par marcottage, par division ou par greffe, c'est le moyen le plus économique dans le jardin pour avoir des fleurs et des légumes.

Mercredi 19 novembre /14h gymnase J.Gay

Cours d'Ikébana, pour les personnes inscrites en début de saison. Thème : Automne

Samedi 22 novembre /14h30 jardins familiaux

Réunion Boutures sur les Jardins familiaux. Apporter toutes les plantes (plutôt ligneuses) que vous voulez bouturer, vos petits pots, terreau, sécateurs... Nous troquerons et bouturerons ensemble

Samedi 15 novembre /9h30 maison des associations

Cours de botanique pour débutants par Bettina. La plante, la fleur, les racines...5 € pour les adhérents, 10 € pour les extérieurs.

Lundi 24 novembre /20h00 au Phare

Repas convivial jardiniers / ALT Enjeux, au Phare. Dans une ambiance toujours conviviale, nous parlerons semences (film) et bien sur, nos poésies habituelles fleuriront...

Samedi 29 novembre /9h30-17h30 jardins familiaux

Atelier de Joël Bergeron : Comment gérer son verger ? choix des arbres, les traitements naturels, la taille de formation... Nous mangerons ensemble le midi (resto).
10 € pour les adhérents, 20 € pour les extérieurs.

EN DECEMBRE...

Vendredi 12 décembre à 20h30 /àUtopia

Café botanique: Soirée sur les plantes tropicales : retour de voyage Eloïse et Stéphanie nous feront part de leurs découvertes; mais d'autres voyageurs peuvent se joindre à elles. Les photos sont les bienvenues

Mercredi 15 octobre /14h gymnase J.Gay

Art floral occidental pour les personnes inscrites en début de saison. Bouquets de Noël

MANIFESTATIONS AILLEURS...

08 et 09 Nov. / Château Bonrepos-Riquet (09) / 5^{ème} Journées des plantes

Renseignements: <http://www.bonrepos-riquet.fr>

09 Nov. / Pibrac (31) / FESTI JARDIN Manifestation Nature & Plantes

Renseignements: 06 86 27 23 85 Mail : jardin_nature_pibrac@yahoo.fr

11 Nov. / Fonsorbes (31) / Foire automnale VEGETALYS

11 Nov. / Revel (31) / L'association FLORA OCCITANIA organise le 2^{ème} marché aux arbres. Renseignements: FLORA OCCITANIA /05 63 73 16 83

16 Nov. / Puydaniel (31) / Foire aux plantes

Renseignements: 06 16 20 44 07 Mail : claudemazieres@orange.fr

16 Nov. / Saint-Urcisse (81) / 5^{ème} Jours de jardin Edition d'automne

Renseignements: 06 13 18 20 48 Mail : mate-mc@orange.fr / <http://www.o-p-i.fr/>

23 Nov. / Cornebarrieu (31) / 25^{ème} Foire à l'arbre