

BULLES A THIYM

ART

Atelier Vannerie

Les belles libellules fabriquées
avec Guillaume le 30 mars sur les jardins





Saules

Nouveaux jardins



Restos du cœur



Lycée du Mirail



Dans la ville



Centre Jean Lagarde



Pahin

Les AJT, des planteurs actifs... Rejoignez-nous !

Bernard notre ornithologue préféré nous présente...

L'Engoulevent d'Europe

caprimulgus europaeus



Photo: <http://animaux.wikia.com/wiki/Oiseaux>

Voici un drôle d'animal couleur d'herbes couchées qui produit des sons étranges, sortes de stridulations d'insectes mêlées de bruit de pompe et le tout à des heures où les honnêtes gens sont rentrés chez eux et souvent couchés. Il chasse les insectes au-dessus des landes, des dunes et des coupes de forêts au crépuscule et à la lumière de la lune. Ajoutez à cela des grands yeux qui reflètent celle-ci, une bouche immense et vous avez tous les ingrédients d'un bouc émissaire responsable de tous les malheurs des hommes. Il a été accusé de vider les chèvres de leur lait pendant la nuit (le fait est rapporté par Aristote), d'emporter l'âme des nouveau-nés, de donner aux femmes des fausses couches et de bien d'autres maux.

Ce migrateur arrive chez nous vers la mi-avril, commence à chanter début mai et repart en septembre vers l'Afrique tropicale et orientale. Malgré son nom, il déborde en Afrique du nord et en Asie. La femelle fait en moyenne deux couvées de deux œufs et le mâle va la relayer avec les jeunes pour la laisser s'occuper de la deuxième couvée. Il niche sur le sol où il craint l'autour, le renard et le chien domestique mais c'est le mauvais temps qui limite le plus sa reproduction. Il calque celle-ci sur le cycle de la lune pour bénéficier de sa clarté au moment du nourrissage des jeunes. Son arme de défense, c'est l'immobilité absolue alliée à un très bon camouflage. Les jeunes se figent comme leurs parents. Il boit et se baigne en vol comme les martinets. La conformation de ses pattes l'oblige à se poser sur les branches dans le sens de celles-ci, ce qui peut aider à son camouflage.

Il a une bouche immense d'où il tire son nom français mais qu'il ferme normalement en vol. A quoi peut bien lui servir cette grande bouche sinon à voler le lait des animaux domestiques ? D'où son nom latin : *caprimulgus* pour tête-chèvres.

Il a tendance à se raréfier à cause des insecticides, des chiens errants et de la disparition de ses habitats. Cependant vous pouvez encore l'entendre au-dessus des coupes claires dans la forêt de Bouconne.



LE COUROUPITA GUIANENSIS DU SRI LANKA

Un récent séjour au Sri Lanka m'a permis de découvrir dans le jardin botanique royal de la ville de Kandy, un arbre spectaculaire : le **Couroupita Guianensis** plus communément appelé l'arbre aux boulets de canon .

Planté dans les parcs ou les temples, sa hauteur avoisine les 35 m, son feuillage est persistant, son tronc volumineux sur lequel s'accroche d'étranges petites branches souples, porteuses de fleurs puis de fruits, s'entremêlent dans un beau fouillis vers le bas de l'arbre .

Les fleurs, magnifiques, orangées, écarlates ou roses, très parfumées, forment des grappes pouvant atteindre 3 m de long.

Elles donnent de gros fruits sphériques et ligneux, de couleur brunâtre qui font penser à des boulets de canon, leur chair blanchâtre bleuit à l'air mais surtout présente une odeur fétide, ils contiennent beaucoup de graines (entre 200 et 300), leur poids avoisine les 6 kgs et arrivent à maturité au bout de 18 mois, leur chute sur le sol peut se révéler dangereuse pour les promeneurs ...

Le Couroupita Guianensis est originaire de la forêt tropicale de Guyane, il est aussi très présent en Asie (Inde , Sri Lanka), il est considéré par les Hindous comme sacré, car sa fleur ressemble à un Nâga c'est à dire un cobra sacré, il offre aussi des propriétés utilisées en médecine traditionnelle pour le traitement des inflammations, de l'hypertension ou les affections de la peau .

Son bois clair et léger est utilisé pour la fabrication de petits objets et jouets .

Ce bel arbre majestueux aurait été planté dans le jardin botanique royal de Peradeniya à Kandy par le souverain Georges V (empereur des Indes de 1910 jusqu'à sa mort en 1936).



Les vers de terre

Les vers de terre appartiennent principalement à 2 groupes d'Annélides :

- les Enchytréïdes, sont des vers de la faune épigée (de surface)
- les Lombrics de la faune endogée (de profondeur).

La densité des Enchytréïdes peut être de 40 millions d'individus par ha soit 10 fois plus que celle des Lombrics. Ils participent tous à la dégradation de la litière et au recyclage des sels minéraux du sol.

Conditions pédologiques : les vers de terre préfèrent les sols argileux et limoneux riches en matières organiques, fumier ou feuilles de feuillus en décomposition dont ils se nourrissent. Les vers de terre se nourrissent aussi d'organismes vivants tels que les nématodes, les protozoaires, les rotifères, les bactéries et les champignons. Ils peuvent consommer quotidiennement jusqu'à un tiers de leur poids. Ils n'aiment pas les sols sableux ni les sols très acides. En plus, ils creusent des tunnels qui aèrent la terre et favorisent ainsi l'enracinement des plantes et le développement des micro-organismes. On peut favoriser leur population en diminuant la fréquence et la profondeur du travail du sol, en effectuant la rotation des cultures avec des céréales et des plantes fourragères (luzerne, pâturage) et en utilisant des cultures de couverture.



Turricule



Un exemple chiffré :

- Considérons une aiguille de pin de 60 mm de long, 1 mm de large et de 0,5 mm d'épaisseur. Elle possède une surface extérieure de 180 mm².
 - Si un lombric la décompose en 60 morceaux d'1 mm d'épaisseur, la surface totale des fragments de l'aiguille sera de 240 mm².
 - Si l'aiguille est attaquée par un acarien capable de débiter des petits cubes de 10 micromètres de côté, les 30 millions de fragments obtenus représentent une surface totale de 18 000 mm².
 - Supposons encore qu'un nématode puisse encore découper cette même aiguille en petits morceaux de 0,1 micromètre de côté, la surface des 3. 10¹³ fragments sera de 1 800 000 mm², soit 1,8 m².
- Ceci est très théorique, bien sûr, mais on constate une augmentation de surface utile à l'oxydation de 10 000 fois !

Un turricule (« petite tour », du latin turris, « tour » et du suffixe diminutif -culus), parfois appelé tortillon, est le rejet des vers de terre anéciques ou des vers arénicoles marins visibles à la surface du sol (par opposition à d'autres déjections déposées sur les parois des galeries).

Eisenia rosea



Pollenia rudis



Ennemis et prédateurs : les serpents, les oiseaux, les taupes, les crapauds et même les renards mangent des vers de terre. Les coléoptères, les sangsues, les limaces, entre autres, sont aussi des prédateurs. Certains types d'acariens paralysent les cocons de vers de terre. Par exemple, la pollenie du lombric (*Pollenia rudis*) paralyse les vers de l'espèce *Eisenia rosea*.

Le Lombricompostage



Le lombricompostage : cette méthode consiste à produire du compost à l'aide de vers, soit des vers rouges, *Eisenia foetida*, soit notre lombric, *Lumbricus terrestris*. Ils mangent de la matière végétale en décomposition et rejettent ensuite les déchets en petits turricules qui enrichissent le sol (voir dans le tableau ci-dessus). Ils peuvent absorber et rejeter chaque jour l'équivalent de leur propre poids. On obtient du compost (lombricompost) après deux ou trois mois. Les vers sont très prolifiques. Une incubation de trois semaines permet à chaque cocon de donner dix à vingt petits. Les petits vers atteignent leur maturité vers trois mois.

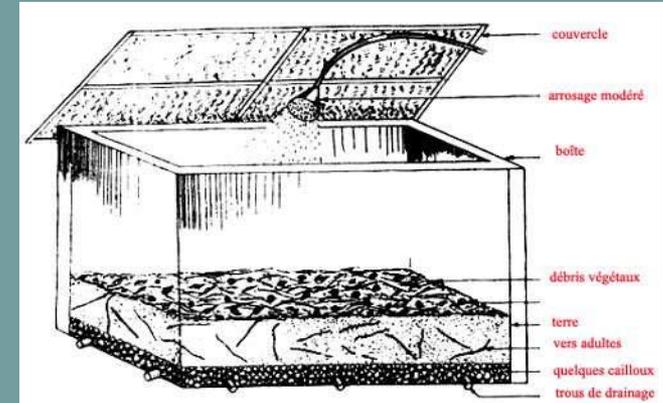


Schéma de vermicompost réalisable à la maison

Le lombricomposteur est une sorte de casier que l'on pose à même le sol. Cet endroit doit être abrité, et non exposé aux températures extrêmes. Si les températures négatives sont très basses, protégez le lombricomposteur en mettant des bottes de foin autour du casier. Les températures idéales sont de 8 à 27 degrés.

Il faut alimenter les vers avec les déchets de nourriture, à n'importe quelle heure du jour, on peut même sauter plusieurs jours... mais il faut leur garder une certaine humidité.

- 500 g de vers adultes (ils s'identifient par leur clitellum) consommeront

- 500 g de déchets par jour, la population aura doublé après 3 mois et vous pourrez les nourrir davantage.

Dans le compost on va trouver d'autres décomposeurs parce que toute une chaîne alimentaire se met en place si le casier est bien entretenu : on peut alors avoir un mini-écosystème sur le balcon !

Le composteur-potager par André de l'AJT

Cette fiche décrit une expérimentation que j'ai effectuée en 2016 dans mon potager en plantant 6 pieds de tomates « cœur de bœuf » ainsi qu'un pied de courgettes sous une poubelle utilisée en composteur.

Elle décrit les résultats très intéressants obtenus, ainsi que les avantages de ce système observés tout au long de l'expérimentation.

Egalement j'ai détecté quelques améliorations à apporter à ce type de culture pour de meilleurs résultats que je prévois de tester en 2017, et qui feront l'objet d'une mise à jour de cette fiche. "

1 Couvercle de la poubelle renversé (le creux vers le haut)

2 Corps de la poubelle

3 Matière à composter

4 Compost en cours de compostage (présence de lombrics et autres)

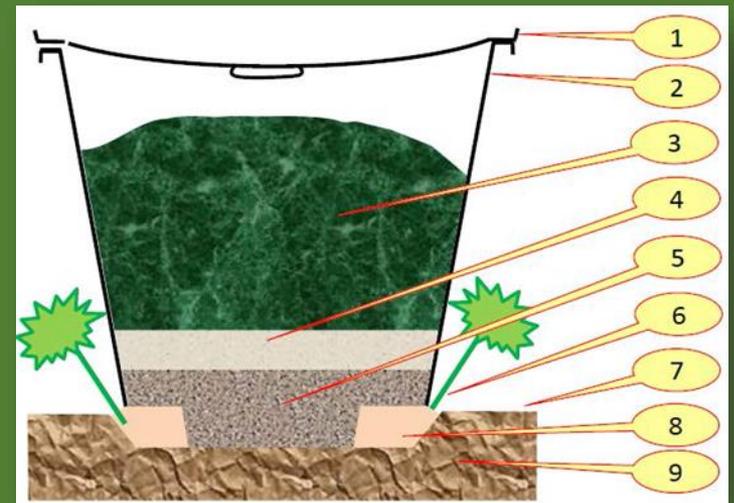
5 Compost mûr mélangé à la terre du jardin

6 Plants de tomates et courgettes

7 Niveau du sol du jardin

8 Motte de racines des plants

9 Terre du jardin



PREPARATION DE LA POUBELLE Choisir de préférence un modèle de poubelle dont le couvercle pourra être bien stable posé à l'envers sur la poubelle (comme présenté sur les photos). Dans le cas présenté, en plus, le couvercle est lesté pour garantir sa stabilité même en cas de grand vent.

Le fond de la poubelle est découpé, et enlevé, en laissant une bordure tout autour de 2cm de large environ pour servir d'appui sur le sol, et éviter tout risque de pénétration de la poubelle dans le sol et de blessure aux tiges des plantes qui seront installées juste en dessous. Cette découpe peut se faire très facilement à la scie sauteuse, poubelle retournée, après avoir réalisé un trou de 10 à 12 mm de diamètre pour le passage de la lame au début de la découpe.

Des trous sont réalisés (une bonne douzaine) répartis dans la partie centrale du couvercle (partie la plus basse quand il est retourné. Ces trous permettront l'écoulement de l'eau d'arrosage (cela permet d'arroser sans enlever le couvercle), ainsi que de l'eau de pluie, mais serviront également d'aération. Il est préférable de faire des petits trous (5 mm maxi), pour éviter aux limaces (au moins les grosses) d'aller se cacher dans la poubelle au petit matin, après avoir dégusté les plantations durant la nuit

LE DEVELOPPEMENT DES PLANTATIONS

La plantation a été effectuée un peu tardivement, le 15 Mai, et avec des plants assez pâles et chétifs (plants bradés de fin de saison en grande surface !), mais leur développement a tout de même été rapide, suivant les images qui suivent.

Au bout de 6 jours, les plants ont grandi et sont bien verts et bien droits.



Au bout de 38 jours, les premières petites courgettes peuvent être récoltées.



Après un mois, les plants de tomates sont plus hauts que la poubelle, et le pied de courgettes a pris une grande envergure, avec une première fleur. Entretemps, j'ai installé des tuteurs tout autour pour les pieds de tomates.



Au bout de 49 jours, la poubelle est entièrement cachée, les pieds de tomates font près de 1,20 m de haut, et de nombreuses tomates sont formées.

64 jours : les pieds de tomate s'approchent de 1,50 m de haut et j'ai rajouté des tuteurs en châtaigner tout autour des autres tuteurs, pour supporter tous les gourmands que j'ai tous laissés, et qui vont fructifier.
Le 26 Juillet, au bout de 73 jours, la première tomate peut être récoltée (poids : 320g), et de nombreuses autres vont suivre.
Les pieds de tomates atteignent maintenant une hauteur de 1,90 m.

A fin septembre, le pied de courgettes souffre d'oïdium que je n'ai pas réussi à traiter, et la production de courgettes s'arrête, donc après avoir récolté 43 jeunes courgettes d'un poids total de 4,300 Kg.
Début Octobre, 12 Kg ont déjà été récoltées mais il reste encore de très nombreuses tomates sur les pieds.

Début septembre, 8 Kg de tomates mures ont été récoltés, et les pieds culminent à plus de 2,30 m (j'ai entre temps rajouté des tuteurs longs en bambou, pour faire ce test de hauteur).



A partir du mois d' Octobre, les tomates plantées côté nord de la maison se trouvent peu, puis pas du tout au soleil en journée et ont du mal à murir ; à partir de ce moment-là je les ai cueillies à début de maturité (photo ci contre), pour les laisser finir de murir (en quelques jours) dans la cuisine (même sans les exposer au soleil).

J'ai cueilli les dernières tomates (1 Kg), encore vertes, les 7 et 14 Novembre, avant que les gelées ne surviennent.
La plupart ont pu murir, lentement, jusqu'à fin Novembre, dans ma cuisine.

J'ai donc récolté en tout 235 tomates d'un poids total de 31,500 Kg, répartis comme suit :

0,500 Kg à fin Juillet 7,000 Kg en Août 4,500 Kg en Septembre 16,500 Kg en Octobre 3,000 Kg en Novembre

Très peu de surface suffit pour une telle installation, à peine plus que le diamètre de base d'une poubelle, pas besoin d'un grand jardin !

Pour plus de renseignements contacter André : andre.caray@gmail.com



D'un gradin d'or, parmi les cordons de soie, , les gazes grises, les velours verts et les disques de cristal qui noircissent comme du bronze au soleil, je vois la digitale s'ouvrir sur un tapis de filigranes d'argent, d'yeux et de chevelures .

Des pièces d'or jaune semées sur l'agate, des piliers d'acajou supportant un dôme d'émeraudes, des bouquets de satin blanc et de fines verges de rubis entourent la rose d'eau.

Tels qu'un dieu aux énormes yeux bleus et aux formes de neige, la mer et le ciel attirent aux terrasses de marbre la foule des jeunes et fortes roses.

Les illuminations, œuvres poétiques,
Arthur Rimbaud.

FLEURS

Poème proposé par *Régine MOUYSET*



« Quand je n'ai pas de bleu, je mets du rouge. » Pablo Picasso

Par **Sophie Escale**

La vie en rouge

Nous commençons à les déguster au printemps, ils nous régaleront tout l'été, nature ou dans des pâtisseries maison. Avec eux, nous faisons le plein de vitamines.

Sous le nom « fruits rouges » sont regroupés :

- ❑ **Les baies** comme l'airelle rouge (*Vaccinium vitis idaea*), la canneberge ou cranberry (*Vaccinium oxycoccos*), le cassis (*Ribes nigrum*), la groseille à maquereau (*Ribes uva-crispa*), la myrtille (*Vaccinium*), le sureau noir (*Sambucus nigra*)...
- ❑ **Les drupes** comme la cerise (*Prunus cerasus*), la framboise (*Rubus idaeus*), la mûre (*Rubus fruticosus*)...
- ❑ **Les faux-fruits** : la fraise (*Fragaria virginiana*), la fraise des bois (*Fragaria vesca*)...

Rouges cueillettes

D'avril à septembre, **la fraise**



La fraise dont le nom latin, **Fragaria**, vient du verbe *fragrare*, embaumer, par allusion au fort arôme que dégagent les fraises. Les fraises se développent à partir du réceptacle charnu des fleurs. Ce sont donc des faux fruits. De formes ovoïdes oblongues plus ou moins arrondies, elles sont de couleur rouge ou jaune blanchâtre selon les variétés. Au sens botanique du terme, les « vrais » fruits des fraisiers sont en fait les akènes, ces petits grains secs disposés régulièrement dans des alvéoles plus ou moins profondes sur les fraises. Ils sont de couleur verte à brune, et renferment chacun soit un ovule (non fécondé), soit une graine (ovule fécondé) qui contient elle-même un germe. Le corps charnu des fraises formé à partir du réceptacle floral est consommé avec ou sans les akènes. Ce sont les akènes qui produisent une hormone permettant au faux-fruit de grossir.

Le poids des fraises et des akènes est lié au cultivar, mais aussi au mode de pollinisation.

Les pollinisations croisées produisent des fraises et des akènes plus grosses que les autofécondations.

Les abeilles en butinant favorisent les pollinisations croisées, plus que l'action du vent ou que l'auto-pollinisation.

Elles permettent d'obtenir des fruits plus gros et plus fermes.

Plantez vos fraisiers de préférence en fin d'été. Veillez à bien arroser jusqu'en novembre si le temps est sec.

Pour renforcer vos plants pendant l'hiver, supprimez les stolons (tiges rampantes rejetés par le pied principal).

Si vous optez pour la plantation au printemps les pieds auront moins de temps pour raciner avant les chaleurs de l'été, d'où le besoin d'une surveillance accrue, et des arrosages plus fréquents. Donc, pensez à pailler le sol. Lors de la plantation, recouvrez le sol d'une couche de compost et bêchez la terre sur 20 cm environ. Le fraisier appréciant les terres acides, il est nécessaire en sol calcaire d'apporter de la tourbe. Vous pouvez faire également un apport de sang séché et de corne broyée lors de la préparation de la terre.

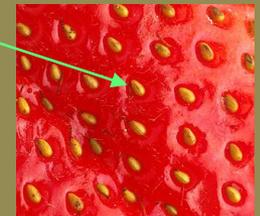
Les variétés non-remontantes produiront à profusion en mai-juin, les remontantes assureront une récolte de fraises continue jusqu'aux gelées.

Plus de 135 variétés sont inscrites au catalogue français des espèces et variétés. Faites votre choix !

Sources: <https://fr.wikipedia.org/wiki/Fraise>

http://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/fp_fraisiers_plantation.php3

Akènes





De juin à août, **le cassis**

Le cassis, ou groseillier noir, paraît fort différent de son cousin le groseillier rouge. Son origine est similaire : nord européenne et sibérienne. Le botaniste G. Bauhin signale que, dès 1571, il était cultivé comme fruit consommable. Son usage ne se vulgarisa cependant qu'à partir de 1749, lorsque l'abbé P. Bailly de Montaran lui consacra un ouvrage. Sa culture commence alors à se développer, en particulier dans la région de Dijon et de Gray. Le cassis recherche les mêmes sols que la vigne, ce qui explique son développement en Bourgogne. Là, en 1841, un liquoriste dijonnais mit au point la formule de la crème de cassis. Puis, après la dernière guerre, le cassis s'est marié au vin blanc pour donner naissance à un célèbre apéritif : le kir, du nom d'un chanoine dijonnais devenu maire de la ville après la Libération.

Le cassis est le plus riche des fruits européens en vitamine C : avec de 200 à 250 mg pour 100 g, il est quatre fois plus riche que l'orange. Il doit la forte couleur noire de ses baies à des pigments anthocyanes qui lui donnent, comme à la myrtille, le pouvoir d'accroître l'acuité visuelle ainsi qu'un heureux effet sur la circulation capillaire, ce qui en fait un protecteur de l'appareil circulatoire. Le cassis est aussi médicamenteux par ses feuilles, prescrites sous forme d'infusions pour leurs propriétés antiarthritiques, lesquelles peuvent être renforcées par l'addition de feuilles de frêne et de fleurs d'ulmiers (ou reines-des-prés). Le mélange de ces trois plantes est recommandé aux rhumatisants, aux goutteux, aux artérioscléreux. Diurétique, digestive, dépurative, apéritive, la baie de cassis possède toutes les propriétés de ses deux cousines, les groseilles rouges et les groseilles à maquereau.

Le cassis (*Ribes nigrum*) fructifie en juillet. Il est très facile à cultiver. Les fruits se congèlent très bien mais vous pouvez aussi les manger ou les transformer dès leur cueillette en confectionnant de la gelée, des sorbets, du coulis, de la liqueur ou encore du sirop pour vos kirs apéritifs !

Le terme de « cerise » vient du latin vulgaire *cerēsia « cerise », du bas latin ceresium emprunté au grec κέρασιον « cerise » lui-même dérivé de κέρασος (ou κερασός) « cerisier », d'après la ville grecque antique de Kerasos.
Source: <https://fr.wikipedia.org/wiki/Cerisier>



De mai à juillet, la cerise

La légende raconte que durant leur migration, les oiseaux laissent tomber des noyaux tout le long de leur envolée et c'est ainsi que les cerisiers se retrouvent à l'état sauvage en France, en Europe, au Moyen-Orient et dans la région du Caucase.

Le célèbre général romain Licinius Lucullus et fin gastronome partait en campagne et en profitait pour ramener et faire découvrir l'épice rare, le fruit insolite. Vainqueur en 73 avant J.C de Mithridate VI, Lucullus est le premier à avoir rapporté en Italie « la perle rouge », la cerise d'Asie Mineure en Italie. Certains historiens parlent de Césaronte, d'autres des abords de la Mer Caspienne, une cerise plus douce que la sauvage des marchés d'Athènes et des abords du forum romain.

En France, dès le Moyen Âge, la cerise entre dans les menus, crue ou cuite dans le vin, elle est servie comme dessert. Ce fruit délicat et sucré était largement apprécié, mais aussi son bois, à la texture et à la finesse délicate.

En Europe, le cerisier indigène des forêts, *le Prunus avium* (famille des Rosaceae) est généralement appelé **merisier**. C'est un grand cerisier sauvage, aux petits fruits de couleur pourpre-sombre, à feuillage caduc, qui a donné par sélection de très nombreuses variétés de cerises douces, parmi lesquelles les guignes et les bigarreaux.

Les guignes (fruits mous à chair douce et jus colorant) réservées à la fabrication du kirsch,

Les bigarreaux (fruits croquants à chair ferme et sucrée) que l'on consomme comme fruit de bouche.

Le cerisier commun ou **griottier** *Prunus cerasus*, à l'origine des variétés de cerises acides. Il donne des cerises :

à **jus coloré** : griottes, morelles (griotte du Nord...)

à **jus clair** : amarelles (cerise de Montmorency...)

Le cerisier commun et le merisier, par sélections et hybridations, donneront naissance à tous les cerisiers cultivés (environ six cents variétés rassemblées en trois sous-groupes : guignes, bigarreaux et griottes).

« Mais il est bien court, le temps des cerises ! » dit la chanson. La durée de commercialisation s'étend de la fin du mois de mai à début juillet. Cueillez ! Cueillez !

Les cerises sont un aliment peu calorique, elles contiennent surtout du lévulose (à recommander aux diabétiques réfractaires au glucose). Elles sont également conseillées aux arthritiques, elles facilitent l'élimination de l'acide urique. Les queues des cerises en infusion possèdent de puissantes propriétés diurétiques.

Plantez-le au verger, le cerisier fructifie durant 20 à 50 ans !



De juin à septembre, la framboise

En français, framboise est une abréviation de « fraise des bois », car on la trouve dans les mêmes stations que cette dernière : bois humides, ombragés et rocailleux du nord de l'Europe. Le framboisier est une sorte de ronce améliorée par la culture. Il pousse à l'état sauvage dans les régions montagneuses d'Europe occidentale. Les fruits sont rouges, rarement blancs et proviennent d'une fleur très semblable à celle de la fraise, dont les nombreux ovaires sont placés sur le réceptacle central et bombé. Mais à la différence de celui de la fraise, ce réceptacle ne gonfle pas après fécondation; il reste en l'état et demeure le support d'une collection de petites drupes : les drupéoles, dont chacune possède un minuscule noyau dans lequel se trouve une graine. La framboise n'a jamais fait une grande carrière thérapeutique. Fruit très digeste, on s'accorde à la recommander en cas de troubles digestifs. Elle a un pouvoir calorique relativement faible et sa teneur en sucre est assez modeste pour qu'on puisse la conseiller aux diabétiques au même titre que les myrtilles, les cerises et les groseilles. Très riche en pectine, elle convient bien à la confection de gelée et de confiture et donne par fermentation une excellente eau-de-vie.

Source pour la culture:
<http://www.pommiers.com/framboise/framboisier.htm>

Sa culture:

Distance de plantation du framboisier : entre 30 et 40 cm entre pieds, entre 40 à 50 cm entre les rangs. Le framboisier supportant mal l'humidité stagnante en hiver, il est conseillé de le planter dans un sol chaud à partir d'avril.

Entretien du framboisier: Arroser régulièrement, apporter chaque année un amendement organique (fumier, compost,...), désherber (surtout les premières années) le framboisier n'aimant pas la concurrence des graminées, éventuellement bouillie bordelaise au printemps, couper les cannes trop frêles. Garder entre 10 et 12 cannes au mètre linéaire. Récolte : les fruits se cueillent quand ils sont facilement détachables.

Taille du Framboisier :

Pour les variétés non remontantes : après la récolte de juillet les cannes ayant fructifiées vont se dessécher et peuvent être un réservoir à maladie, elles sont à couper au ras du sol au mois d'août.

Pour les variétés remontantes (une récolte en juin juillet sur les cannes de l'année précédente et une récolte en automne sur les cannes de l'année), couper au ras du sol les cannes ayant fructifié en juillet (elle se dessèche après fructification), raccourcir de 20 à 30 cm celles ayant fructifié à l'automne.

Une astuce : les changer de place tous les 7 ans

En juillet, la groseille



Originaire d'Europe du Nord où il pousse à l'état spontané, le groseillier fait l'objet d'une culture depuis le XVI^e siècle. La groseille est une petite baie ronde à la pulpe juteuse, de saveur agréable. Il en existe une quinzaine de variétés donnant, selon le cas, des fruits blancs, noirs ou rouges.

La groseille à maquereau (*Ribes Uva Crispa*) : le nom de cette baie vient de son utilisation dans une sauce accompagnant le maquereau. Les premières espèces furent cultivées par les moines ukrainiens au XI^e siècle. Elle se présente sous la forme d'une petite baie ovoïde couverte ou non de petits poils rugueux. Elle connut en Grande-Bretagne un engouement extraordinaire au début du XIX^e siècle, ses variétés se multipliant à l'infini. Pas encore mûre, elle présente une acidité extrêmement marquée, ce qui fait les délices des enfants qui la croquent avec ravissement ! Mûre, elle peut se gober comme un petit oeuf, son suc étant des plus fluides.

Ce fruit diurétique, légèrement laxatif, astringent et reminéralisant est surtout employé sous forme de jus. Très rafraîchissant, adoucissant, tonique, riche en vitamine C, il épure l'organisme grâce à ses vertus diurétiques, dépuratives, laxatives et décongestionnantes du foie.

Les groseilles à maquereau sont tantôt blanches, tantôt vertes, tantôt rougeâtres, tantôt jaunâtres. Ces dernières sont les plus douces, mais, pour en connaître la couleur, il faut les observer à parfaite maturité, car elles changent - ou pas - de couleur en mûrissant.

La groseille se consomme fraîche ou sous forme de jus, de confiture, de marmelade. La gelée de groseille demande une préparation très spéciale puisque chaque baie est épépinée avec une plume d'oie. Pour la confection de tartes, il convient d'utiliser des fruits qui ne sont pas encore parvenus à maturité. Les groseilles se congèlent très bien.

Les groseilles (*Ribes rubrum*) se récoltent à partir de la toute fin du mois de juin pour les précoces, en juillet pour beaucoup de variétés et même en août pour les plus tardives. **Taille** : Coupez les plus vieux rameaux à ras du sol en mars car ils donnent moins et cela permet d'aérer la touffe. Coupez les rameaux qui traînent sur le sol.

Arbuste très facile à cultiver, vous récolterez rapidement des fruits : plusieurs kilos par pied ! Vous pouvez même le cultiver en pot sur une terrasse. Si les groseilles sont suffisamment précoces, vous pourrez préparer la délicieuse confiture aux quatre fruits rouges : fraises, cerises, framboises et groseilles !

Juillet à août, **la myrtille**



Vaccinium myrtillus (la myrtille sauvage)

Vaccinium corymbosum (la myrtille arbustive)

Connue depuis les temps préhistoriques, la myrtille provient d'un arbrisseau spontané des régions septentrionales de l'Europe et de l'Amérique du nord. Les myrtilles font parti de la famille des Éricacées. Elles constituent le genre *Vaccinium* lequel ne comprend pas moins de 400 espèces.

Très discret, ce sous-arbrisseau rustique ne dépasse que rarement les 50 cm de haut. Mais malgré cette petite taille, son port étalé et ses rameaux dressés lui donnent fière allure et laissent entrevoir toute sa vigueur. Ses petites feuilles ovales caduques sont d'un vert vif à la belle saison, et se teignent de rouge quand arrive l'automne. Les myrtilles arbustives (*Vaccinium corymbosum*), appelées aussi bleuets ou bleuets, se distinguent de la myrtille sauvage (*Vaccinium myrtillus*), sous-arbrisseau qui pousse dans les bois en milieu montagneux et à ras du sol. Il existe de nombreuses variétés de myrtille arbustive (ou bleuets). Venues d'Amérique du Nord et parfois référencées sous l'appellation de myrtilles américaines, elles sont de la même famille que la myrtille européenne, mais plus faciles à cultiver.

Sa culture: La myrtille se délecte d'un sol très acide. Une exposition mi- ombre, voire ombre, lui convient parfaitement. Des grappes de clochettes apparaissent en mai. Elle se ramasse de juillet à fin septembre, et parfois même dès fin juin avec les variétés hâtives. Eviter d'apporter des fertilisants aux pieds des plants de myrtilles, ils ont tendance à détruire la mycorhization naturelle de la plante.

Les plants de myrtilles sont sensible aux manquent d'eau leurs racines étant dépourvues de poils absorbants.

La myrtille sauvage se trouve en moyenne montagne en Ardèche, en Auvergne et dans les Vosges. Elle se déguste nature et peut être utilisée dans les jus, sirops, confitures, glaces, sorbets, pâtisseries.

Vous pourrez faire la fameuse tarte aux myrtilles...

La myrtille renferme vitamine A et C. Surprenante jusqu'au bout, la myrtille participe également à améliorer la vision nocturne grâce aux anthocyanes qu'elle contient et qui lui donne sa couleur bleue.

L'anthocyane est un pigment dont la couleur varie du rouge au bleu en fonction du pH du milieu ambiant, on le retrouve dans le bleuets mais aussi dans le raisin, le cassis. L'anthocyane est soluble dans l'eau et c'est par la chimie des acides et des bases qu'on explique ce passage du fruit rouge violacé au fruit bleu.

Juillet à septembre, **la mûre**



La ronce est un sous-arbrisseau dont les tiges, qui peuvent atteindre 4 m, sont couchées, rougeâtres, munies de nombreux aiguillons. Le genre *Rubus* est peut-être originaire de l'Asie mineure, d'une région qui correspond aujourd'hui à la Turquie. De là seraient parties, dans différentes directions, les diverses ramifications de son arbre généalogique. Il s'est établi sur tous les continents, à l'exception de l'Antarctique, et sous les latitudes, depuis le cercle polaire Arctique jusqu'aux tropiques. La mûre est employée en Europe depuis plus de 2000 ans comme aliment et comme plante médicinale. Des milliers de cultivars ont été créés, dont beaucoup sont des croisements entre la mûre et le framboisier ou entre diverses espèces de mûres.

Les Grecs appelaient cette ronce le « sang des Titans », parce qu'elle était supposée provenir du sang répandu par ceux-ci au cours de la lutte qu'ils durent soutenir contre les dieux. Toute la plante est hérissée, de sorte qu'une cueillette de mûres laisse toujours des traces sur la peau, même si le plaisir de la dégustation vaut bien quelques égratignures.

Les propriétés médicinales de la ronce tiennent à la présence de tannins dans toutes les parties de la plante. Sainte Hildegarde, abbesse de Bingen, la conseillait au XII^e siècle contre les hémorragies du fondement. La feuille de ronce sert à préparer un gargarisme : faire une décoction concentrée, l'additionner éventuellement de miel ou de sirop de mûre sauvage. Ce remède suffit parfois à enrayer de légères angines. Les fruits, bien mûrs, sont légèrement laxatifs, alors que les mûres vertes, âpres au goût, sont plutôt astringentes et donc constipantes. Une étude *in vitro* a démontré que parmi 6 petits fruits la mûre se classait première pour contrer l'oxydation du « mauvais cholestérol », un facteur de risque des maladies cardiovasculaires. Plusieurs études *in vitro* démontrent que les petits fruits des *Rubus*, dont la mûre, inhiberaient la croissance de différentes cellules cancéreuses et tumeurs du foie, du sein, du côlon, du poumon, de la prostate, du col de l'utérus, de l'œsophage et de la bouche. Les anthocyanines, un type de flavonoïde contenu dans la mûre possèdent des propriétés antioxydantes qui neutralisent les radicaux libres et préviennent l'apparition de plusieurs maladies : cancers, maladies cardiovasculaires et troubles liés au vieillissement. La mûre contient des quantités élevées d'acide ellagique et d'acide gallique. C'est deux acides sont les principaux constituants des ellagitanins et des gallotanins, deux composés phénoliques de la famille des tanins. Ils sont tous les deux reconnus pour leur activité antimicrobienne et antivirale *in vitro*.

Traditionnellement, dans de nombreuses régions, le mariage des ronces et des haies forme un duo harmonieux. La mûre (*Morus nigra*) se ramasse de juillet jusqu'en septembre. Vous pouvez planter un mûrier au jardin mais il est aussi possible de préférer ramasser des mûres sauvages le long des chemins de campagne... à condition de choisir des zones sans trop de pesticides.

Avec des mûres cueillies bien noires, vous pourrez en vous régaler crues ou préparer de la gelée, des sorbets ou du sirop de mûres pour faire des kirs.

Le rouge est bon pour la santé, bon sang...

Une portion de fruits rouges au quotidien pourrait être bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Des chercheurs Anglais ont souhaité examiner plus en détail le lien entre la santé cardiovasculaire et la consommation de certaines substances antioxydantes dans les végétaux : les flavonoïdes. Ces derniers appartiennent à la famille des polyphénols et comprennent différentes sous-classes, représentées différemment selon le type de végétal.

Ils ont relevé les habitudes alimentaires de près de 1900 femmes Britanniques âgées de 18 à 75 ans via des questionnaires alimentaires et ont mesuré la rigidité artérielle ainsi que la pression sanguine des participantes, deux facteurs importants dans la santé cardiovasculaire.

L'analyse des résultats montre que la consommation régulière de deux types de flavonoïdes, les flavones et les anthocyanes, est associée à une pression sanguine plus faible et des artères plus souples. Les anthocyanes présents dans les fruits et légumes colorés seraient anti-inflammatoires. Leur efficacité serait plus grande dans les aliments que dans les compléments alimentaires. Les meilleures sources alimentaires d'anthocyanes sont les **fruits rouges** et les meilleures sources de flavones sont **le persil, le thym, le céleri et le piment**.

Des chercheurs Chinois ont réalisé une étude sur 150 adultes présentant une hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé). Ils ont reçu pendant 6 mois et de manière aléatoire soit un mélange d'anthocyanes (320 mg deux fois par jour) soit un placebo. Le niveau de protéine C-réactive (hsCRP) et de la molécule d'adhésion vasculaire (sVCAM-1), deux marqueurs inflammatoires, a été mesuré avant et après l'intervention. L'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires sont associées à un état inflammatoire chronique.

Résultat : au bout de 6 mois le niveau de hsCRP a diminué de 21,6% et le niveau de sVCAM-1 a diminué de 12,3%. De plus le niveau de LDL cholestérol a diminué de 10% alors que le niveau de HDL cholestérol a augmenté de 14%. Les chercheurs expliquent qu'il s'agit de la première étude qui montre que les anthocyanes en complément alimentaire peuvent diminuer l'inflammation dans le cadre d'un excès de cholestérol. Pour compléter leurs résultats les chercheurs ont observé en laboratoire l'impact des différents anthocyanes sur des cellules humaines. Ils ont ainsi pu constater que les anthocyanes fonctionnent en synergie. Ils déclarent : "par conséquent, la consommation de différentes plantes riches en anthocyanes est plus intéressant que de consommer un seul complément alimentaire d'anthocyanes."

Parmi les végétaux riches en anthocyanes on trouve les myrtilles, framboises, mûres, cerises, raisins, oranges, la canneberge ou le chou rouge.

Le rouge, c'est délicieux !...

Jus, crumble, tiramisu, coulis, crème, smoothie, brownie, tarte, confiture...

Régalons-nous de rouge !

Pourquoi pas en préparation salée ?



Magrets de canard aux fruits rouges

Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 magrets de canard, 2 échalotes, 200 g de mélange de fruits rouges (surgelés), 10 cl de vinaigre de framboises, 50 cl de bouillon de volaille, 2 cuillères à café de fond de veau en poudre, crème fraîche, sel, poivre

Préparation :

Enlever la peau des magrets (elle s'enlève facilement à la main, couper délicatement les dernières adhérences à l'aide d'un couteau bien aiguisé).

Saler et poivrer les magrets.

Découper la peau en lanières et la faire fondre dans une poêle juste plus grande que les magrets.

Pendant ce temps, ciseler les échalotes, les faire cuire à feu doux avec le vinaigre dans une grande casserole. Laisser réduire de 3/4.

Ajouter les fruits rouges, le bouillon de volaille et le fond de veau.

Couvrir et laisser mijoter 30 minutes environ.

Une fois les lanières de peau bien dorées, les retirer à l'aide d'une écumoire.

Faire dorer les magrets dans leur graisse bien chaude.

Réduire le feu et prolonger la cuisson 5 minutes par face pour une viande saignante.

Mixer les fruits et le bouillon puis passer la sauce obtenue au chinois fin.

Incorporer au fouet une cuillère à soupe de crème fraîche et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Découper les magrets en tranches épaisses et les napper de sauce.

Présenter le reste de sauce en saucière.

A servir avec des spätzles ou des pâtes parfumées (aux myrtilles ou aux girolles par exemple).

Boisson conseillée : Châteauneuf du Pape ou Cahors*

Santé ! **Sophie Escalé**

L'ANGELUS DU MATIN

Fauve avec des tons d'écarlate,
Une aurore de fin d'été
Tempétueusement éclate
A l'horizon ensanglanté.

La nuit rêveuse, bleue et bonne
Pâlit, scintille et fond en l'air,
Et l'ouest dans l'ombre qui frissonne
Se teinte au bord de rose clair.

La plaine brille au loin et fume
Un oblique rayon venu
Du soleil surgissant allume
Le fleuve comme un sabre nu.

Le bruit des choses réveillées
Se marie aux brouillards légers
Que les herbes et les feuillées
Ont subitement dégagées.

Paul Verlaine

Poème proposé par *Régine MOUYSET*



Les herbes de la Saint Jean...

Au solstice d'été, le 21 juin, le soleil atteint le point le plus septentrional le long de l'horizon et part pour un long voyage vers le sud jusqu'au solstice d'hiver à la mi-décembre. C'est le jour le plus long de l'année et l'événement est fêté par tous, en allumant des feux de joie purificateurs et régénérateurs. On allumait des feux de joie pour célébrer le soleil au sommet de sa puissance. Les feux donnaient aussi d'une manière rituelle de la force au soleil pour faire mûrir les fruits, les grains et protégeaient les hommes et le bétail des maladies.

De nos jours la fête a lieu le **24 juin pour la Saint Jean Baptiste** et on attend comme par le passé, le lever du soleil pour lui souhaiter la bienvenue. C'est aussi le temps du ramassage des herbes médicinales couvertes de rosée, juste avant le levé du soleil, moment de l'année où elles sont à leur apogée de leur pouvoir. (rite de la cueillette: marcher pieds nus et à reculons, cueillir les herbes de la main gauche.) Pour les cueillir, il vous faudra avoir le cœur aussi frais et léger que vos mains. On estime à 27 les herbes dites "de la Saint Jean". Toutes ces plantes étaient montées en bouquets, croix ou couronnes et mise au fronton des portes afin de porter bonheur : c'est le "ramellet de la bonaventura" en Catalogne.

Les 7 plantes sacrées de la Saint Jean:



L'achillée millefeuille
l'herbe aux coupures



L'armoise fortifier
l'appareil digestif.



La joubarbe, affections
épidermiques



Le lierre terrestre
troubles des bronches.



Le millepertuis
l'herbe aux brûlures



La sauge
tonique et
stimulante

La marguerite
sauvage
aide à cicatriser

Il est mille autres herbes de la Saint-Jean car chaque contrée a ses préférences, ses plantes compagnes, son savoir. Point n'est besoin de les collectionner, ni en variétés ni en quantités. Mais les sept énumérées ci-dessus permettent de faire face aux petits maux de tous les jours. Naturellement, il est bien d'autres combinaisons satisfaisantes aussi ... à condition d'être ramassées au meilleur moment, le matin, au meilleur jour, celui du solstice d'été, celui de la Saint-Jean !

Chantal

Sources: <http://www.lemonde-des-plantes.com/herbes-saint-jean> et http://www.jardindelasource.net/05_herbes-sacrees01.htm
http://ventmarin.free.fr/saint_jean/les_plantes_de_la_saint_jean.htm

« Puis un jour elle a pris la clef des champs
En me laissant à l'âme un mal funeste
Et toutes les herbes de la Saint-Jean
N'ont pas pu me guérir de cette peste »

Georges Brassens

Extrait de sa chanson « Une Jolie Fleur »



À Aurore

La nature est tout ce qu'on voit,
Tout ce qu'on veut, tout ce qu'on aime,
Tout ce qu'on sait, tout ce qu'on croit,
Tout ce que l'on sent en soi même.
Elle est belle pour qui la voit,
Elle est bonne à celui qui l'aime,
Elle est juste quand on y croit
Et qu'on la respecte en soi même.
Regarde le ciel il te voit,
Embrasse la terre, elle t'aime.
La vérité c'est ce qu'on croit
En la nature c'est toi même

Georges Sand (1804-1876)

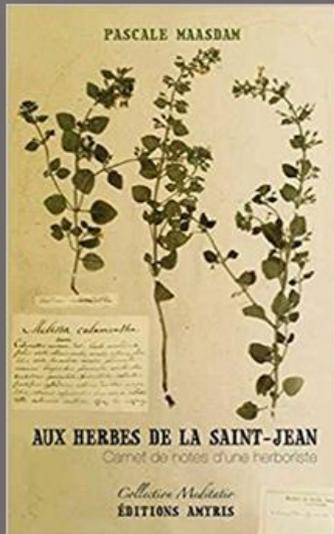
Proposé par **Monique PUJOL**

Tiré du Recueil des
Contes d'une grand'mère (1873).



BOUQUINONS A LA ST JEAN!

Aux Herbes de la Saint-Jean : carnet de notes d'une herboriste Tisanes pour enfants et adultes de Pascale Maasdam Editions: Amyris (6 décembre 2006)



Ceci est un livre d'aventures. Pas de celles qui se situent dans les contrées lointaines, ou sur les océans ! C'est l'aventure spontanée et fortuite d'une phase de ma vie. Elle a démarré en tant qu'institutrice, par amour et au service des enfants. Un métier que j'ai adoré car les enfants sont la joie, la spontanéité, l'innocence même. Je les ai aidés à faire leurs premiers pas dans leur vie sociale, le respect et l'écoute des autres. Je les ai consolés quand ils étaient tristes, soulagés quand ils avaient mal, aimés en toutes circonstances. j'ai rencontré une personne qui allait donner un autre tournant à ma vie. Il s'agit de Simone Chavassieu, herboriste diplômée exerçant Place Saint-Jean à Lyon.

Tous ceux qui l'ont connue pourront vous le dire : c'était une femme exceptionnelle d'une grande personnalité, autoritaire pour certains mais compétente pour tous.

Au-delà de l'enseignement qu'elle m'a donné sur les plantes médicinales, j'ai rencontré une amie ; une femme qui m'a appris beaucoup de choses sur la nature, la santé, la psychologie et la diplomatie... sur la vraie vie en somme ! Elle était très exigeante au point de me faire pleurer, attendrissante et drôle aussi. Elle avait le sens de la répartie, l'aplomb et l'expérience de son âge. Elle pouvait dire plus de choses aux gens, bien en face et parfois assez crûment. Elle m'a laissé un savoir considérable sur les plantes médicinales, et sur ses mélanges de plantes que j'aimerais partager avec vous.

Parallèlement, j'ai complété mes connaissances par deux années d'études de botanique et je suis devenue conseillère agréée en fleurs de Bach. Cela me permet d'avoir une approche de la personne sur un plan émotionnel. Cette démarche complète efficacement l'aide apportée par les plantes médicinales.

J'ai écrit ce recueil pour que ce savoir ne se perde pas et pour que le souvenir de Simone Chavassieu ne s'efface pas.

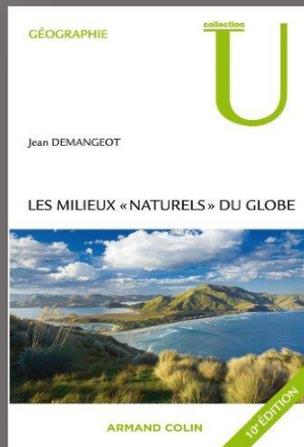
BOUQUINONS un peu...

Les milieux "naturels" du globe

de Jean Demangeot (Auteur)

Broché – 14 janvier 2009

Editions Armand Colin



Au fur et à mesure que les densités humaines augmentent et que les déchets envahissent la planète, se précise une science du «milieu où vit l'homme», une écologie, pratiquée en général par les naturalistes. Écologie à ne pas confondre, évidemment, avec certain mouvement de retour à la nature, plus généreux que bien documenté. Considérant la science écologique, force nous est de constater que, si elle nous a dessillé les yeux sur la solidarité des systèmes de la vie, elle n'accorde pas suffisamment d'attention au support physique de cette vie, à la planète, objet de la géographie. On nous dit, par exemple, que le déboisement entraîne l'érosion. Oui... et non : pourquoi alors le reboisement surexcite-t-il l'encaissement des torrents ? Il aurait été utile de définir l'érosion. On ne saurait, de plus, considérer d'un même œil les équilibres naturels en Amazonie et en Île-de-France : les densités humaines et l'histoire ont leur poids.

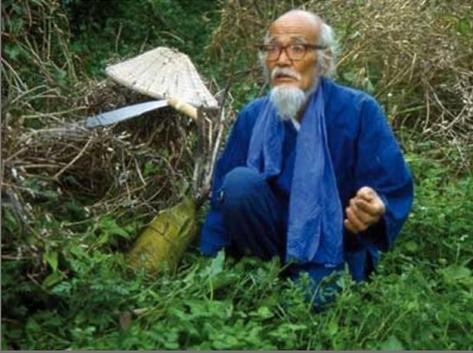
Notre but, évidemment immodeste, est d'essayer de concilier écologie et géographie, donc de rechercher les bases d'une écogéographie globale. La tentative est assez neuve, les liaisons ne sont pas encore toutes solides, la place nous est mesurée et, surtout, un seul homme ne saurait tout maîtriser : rien d'étonnant à ce que cet essai soit imparfait.

Mais existe-t-il encore des milieux naturels ?

Le milieu est, étymologiquement, ce qui se trouve au centre de l'espace. Puis le mot est venu à désigner la notion inverse, c'est-à-dire ce qui entoure, ce qui baigne le centre : le poisson vit dans le milieu marin. C'est en ce sens que le géographe l'emploie, sous-entendant généralement que c'est l'homme qui occupe le centre du «milieu géographique». Ce «milieu» est dit naturel lorsqu'y prédominent les éléments non ou peu transformés par l'homme : rochers, arbres ou marais. Il n'est plus naturel lorsqu'y prédominent les artefacts : immeubles, machines, aéroports, etc. Le paysage est l'expression visible, en même temps que le support, du milieu.

D'entrée, la question se pose de savoir si le milieu naturel du géographe s'identifie à l'écosystème de l'écologiste.

BOUQUINONS encore...



Biographie de l'auteur

Masanobu Fukuoka a reçu une formation de microbiologiste. Il s'est spécialisé dans les maladies des plantes et a travaillé quelques années comme inspecteur des douanes en matière agricole. A vingt-cinq ans déjà, M. Fukuoka commence à mettre en question les principes fondamentaux de l'agriculture moderne. Il décide de quitter sa carrière technique et de retourner à son village natal où il travaille depuis trente-cinq ans à développer une méthode unique d'agriculture sauvage. Aujourd'hui il a une grande audience au Japon. Il donne de nombreuses conférences, a écrit beaucoup d'articles et de livres. Il passe une bonne partie de son temps à partager sa philosophie et ses techniques agricoles avec les nombreux visiteurs qui viennent à sa ferme dominant la baie de

Matsuyama dans l'île de Shikoku au sud du Japon. Larry Korn est un américain vivant d'agriculture dans les montagnes au nord de Kyoto au Japon. Il a étudié l'histoire chinoise, la pédologie et la nutrition des plantes à l'Université de Californie. Il a travaillé dans la ferme de M. Fukuoka pendant un an et demi. A présent il cultive le riz, sarrasin, maïs, soja, etc. par la méthode sauvage. Chris Perche vit dans une communauté dans une île éloignée au Japon du sud. Tsune Kurosawa est un paysan japonais qui a travaillé et étudié plus d'un an avec M. Fukuoka. Bernadette Prieur a quitté Strasbourg et vit avec sa famille dans une ferme près de Saint-Yrieix-la-Perche dans la Haute-Vienne. Elle s'inspire de Fukuoka.

La révolution d'un seul brin de paille

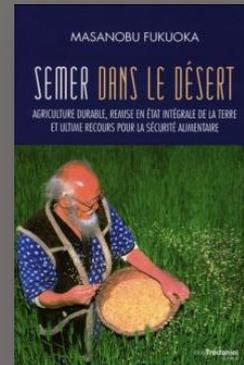
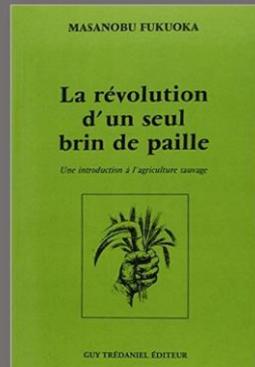
Masanobu Fukuoka (Auteur) Paru en juillet 2005 Etude (broché)
Editeur Guy Tredaniel

Au cours des quarante dernières années **Masanobu Fukuoka** a témoigné avec indignation de la dégénérescence de la terre et de la société japonaise. Comme un seul homme, les japonais ont suivi le modèle américain de développement économique et industriel, abandonnant leur riche héritage de travail simple et proche de la terre. Mais M. Fukuoka était déterminé à ne pas abandonner l'agriculture traditionnelle. Il l'affina, au contraire, à tel point que sa méthode d'agriculture sauvage demande moins de travail et cause moins de dégâts à la nature qu'aucune autre méthode tout en maintenant les mêmes rendements à l'hectare que les paysans voisins. Dans cet ouvrage d'une profonde sensibilité et qui fait réfléchir, M. Fukuoka décrit les événements qui l'ont conduit à développer sa méthode d'agriculture sauvage et l'impact qu'elle a eu sur sa terre, lui-même, et les milliers de personnes à qui il l'a enseignée. Il décrit la méthode elle-même et pourquoi il croit qu'elle offre un modèle pratique et stable de société basée sur la simplicité et la permanence. M. Fukuoka fait preuve d'une compréhension profonde des interactions entre l'agriculture et les autres aspects de la culture. Il sent que l'agriculture sauvage a son origine dans la santé spirituelle de l'individu. Il considère que la guérison de la terre et la purification de l'esprit humain sont la même chose et propose une manière de vivre et de cultiver où ce processus puisse se réaliser. Ce livre a pour but de changer les attitudes envers la nature, l'agriculture, la nourriture, la santé physique et spirituelle.

Semer dans le désert

Agriculture durable, remise en état intégrale de la terre et ultime recours pour la sécurité alimentaire Masanobu Fukuoka (Auteur) Paru en août 2014 Guide (broché) Editeur Guy Tredaniel

La terre est en grand danger en raison de la corporatisation de l'agriculture, la crise du réchauffement climatique, l'accroissement de la pauvreté, la famine et la désertification à grande échelle. Après la sortie de son best-seller *La Révolution d'un seul brin de paille*, Fukuoka a parcouru le monde entier pour répandre ses enseignements et a travaillé avec un public fidèle d'agriculteurs et d'organisations en Afrique, Inde, Asie du Sud-Est, Europe et États-Unis, pour montrer comment produire de la nourriture et régénérer les forêts, même avec très peu d'irrigation. *Semer dans le désert*, compilation de ses années de voyage et de recherches, est le dernier grand travail et peut-être le plus important de Fukuoka. *Semer dans le désert* présente le plan révolutionnaire de Fukuoka pour réhabiliter les déserts du monde et parvenir à la sécurité alimentaire mondiale à l'aide de l'agriculture naturelle, ainsi que des solutions pratiques pour nourrir une population humaine croissante. Il apporte une nouvelle compréhension de la relation entre les êtres humains et la nature. Le message de Fukuoka arrive à un moment où, les gens du monde entier semblent avoir perdu leur cadre de référence, et nous offre un moyen d'avancer.



Stella nous propose son vin de noix

- Une vingtaine de noix ramassées en juin vers la saint Jean(encore laiteuses)
- 4 litres de vin rouge au choix (environ 13°)
- 1litre d'eau de vie ou d'alcool de fruits à 40°
- 1 kg de sucre

Concasser ou couper les noix en 4(attention aux doigts pour la couleur)
Dans une bonbonne de verre mettre les noix, le vin, l'alcool et le sucre
Boucher soigneusement la bonbonne et la garder à l'obscurité.
Laisser macérer 40 jours en agitant tous les jours.

Au bout de ce temps, filtrer (avec un filtre à café), mettre en bouteille, boucher et laisser poser au moins quelques mois si ce n'est quelques années avant de déguster en apéritif.

En fonction des goûts ,on peut ajouter un bâton de cannelle ou une noix de muscade râpée ou 2 ou 3 clous de girofles ou encore 1 orange non traitée en morceaux.



TRAVAUX DE MAI PAR MONIQUE F.

Au potager :

Éclaircissez les semis de carottes, de navets et de betteraves.

Plantez les aromatiques, les pommes de terre à environ 10 cm de profondeur. Plantez les salades, les tomates, les courgettes, les aubergines, les melons et les pastèques, les fraisiers, les artichauts.

Plantez vos pieds de tomates, en installant dès à présent des tuteurs solides. Déposez au fond du trou de plantation quelques feuilles d'orties sans les racines leur décomposition libérera de l'azote nécessaire au bon développement de vos pieds et les renforcera également contre les maladies.

Repiquez les salades et tous les semis effectués à l'abri les mois précédents.

Semez les potirons, courgettes, melons, pâtissons et pastèques, les cornichons, les piments, les laitues et les radis

Semez les carottes, les cardons en place.

Semez des choux, des brocolis, des betteraves, des panais, des navets et des poireaux d'hiver pour une récolte qui débutera en automne.

Semez les haricots à rames en poquets dans une terre aérée, soit 4/5 haricots par trou espacés de 40 cm en tous sens. Installez par la même occasion des tuteurs montés en tipi.

semer les haricots nains aussi...

Entretenez : buttez les pieds de haricots, de pois, et de pommes de terre.

Mettez en place les systèmes de tuteurage.

Retournez le compost.

Entourez les nouvelles plantules de cendres de cheminée, de coquilles d'œufs broyées, de sciure ou d'aiguilles de pin pour les protéger des gastéropodes, voraces en cette saison!

Récoltez les choux fleurs, les épinards, les fèves, les navets de printemps et la laitue, les pois et carottes précoces.

Averse de mai a plus de pouvoir que dix arrosoirs.



Mai sans rose rend l'âme morose.

Au verger :

Arrosez les arbres plantés l'automne dernier. Paillez les bien après : du broyat d'arbres est l'idéal

Entretenez: désherbez souvent le pied des arbres avec une binette en prenant soin de ne pas blesser les racines et fertilisez avec un engrais bio riche en potasse. Paillez.

Paillez le pied des arbustes à petits fruits qui ont un développement racinaire peu profond.

Multipliez : effectuez des boutures à talon de figuiers. Marcottez l'actinidia. Continuez à greffer en fente les pommiers, poiriers, noyers et néfliers.

Plantez les agrumes, les actinidias et le grenadier.



Plantez les fraisiers et paillez le sol.

Taillez : éclaircissez les jeunes fruits sur vos arbres comme les poiriers, les pêchers ou les pommiers pour obtenir des fruits plus gros et de meilleure qualité.

Traitez après la floraison tous les fruitiers à la bouillie bordelaise ou avec du purin de prêle.

Installez des pièges à phéromones.

Au jardin d'ornement :

La pelouse : faites un nouvel apport d'engrais azoté sur le gazon deux ou trois jours après une tonte. N'oubliez pas de bien arroser pour faire pénétrer les nutriments. Tondez votre pelouse mais pas trop rase (pour protéger la biodiversité qui s'y niche).

Les arbres et les arbustes

Entretenez: griffez le sol et ajoutez un engrais coup de fouet comme le sang séché.

Fertilisez les rosiers. Coupez les fleurs fanées des rhododendrons, des pivoines et des camélias

Multipliez: bouturez les lauriers roses en plaçant des extrémités de 20 cm de tiges dans de grands vases remplis d'eau.

Taillez : continuez les opérations de taille sur les arbustes à floraison printanière, une fois que celle-ci est terminée. Supprimez les sauvageons naissant sous le point de greffe de vos rosiers. Taillez les palmiers si nécessaire. La taille consistera à retirer les palmes sèches et à garder une forme esthétique à l'arbre sans qu'il n'en souffre. Cette opération sera effectuée de préférence en début d'été.

Les bulbes : continuez les plantations de dahlias, arums, glaïeuls, cannas, tigridias, lys et crocosmias.

Les fleurs

Entretenez : binez le pied des plantes et faire un apport d'engrais bio. Griffez le sol et arrosez pour faire pénétrer cet amendement.

Retournez votre compost une fois par mois.

Multipliez : continuez la division des touffes de vivaces. Échangez les pieds obtenus avec vos voisins : c'est sympa et cela permet d'avoir un jardin constitué d'espèces très variées.

Semez : en pleine terre les annuelles comme les capucines, les soleils, les soucis ou les œillets d'Inde. Semez les cosmos, les pavots, les cléomes, et les roses trémières en arrière-plan de massifs. Semez les belles grimpances comme les ipomées ou les cobées.

Plantez les annuelles, les bisannuelles et les vivaces dans les massifs pour former de vastes tâches colorées en respectant les futures hauteurs des plantes. Transplantez le muguet offert dès qu'il a cessé de fleurir dans une zone ombragée du jardin. Plantez le jasmin et la bignone le long d'un mur bien abrité et bien exposé.

TRAVAUX DE JUIN PAR MONIQUE F.

C'est le mois de juin qui fait le pain.

Au potager:

Entretenez : éclaircissez les semis de carottes, de salades, de poireaux, de choux et de navets semés le mois précédent. Arrosez votre potager copieusement. Coupez les stolons sur les fraisiers. Buttez les haricots, les pommes de terre et les pois. Mettez en place les tuteurs sur les tomates, les aubergines et les poivrons. Paillez le pied de vos légumes pour conserver la fraîcheur du sol et ainsi limiter les corvées d'arrosage et de désherbage. Nouez les feuilles de l'ail ou couchez-les pour favoriser la croissance des bulbes.

Plantez : continuez les plantations d'aromatiques, de tomates, de courgettes, de melons, d'aubergines, de piments et de pastèques achetés en godets. Lors de la plantation de vos tomates, vous pouvez insérer un petit fil de cuivre à travers la tige cela les protégera des maladies cryptogamiques.

Récoltez les pétioles de rhubarbe (les feuilles sont toxiques), couper la fleur, pour favoriser la pousse des feuilles.

Récolter aussi l'ail, les pois.

Semez des betteraves et les choux pour une récolte à l'automne. Terminez les semis de courgettes, potirons, pâtissons, melons, pastèques, cornichons, piments et aubergines en poquets dans un emplacement bien chaud. Semez les carottes, l'arroche et les cardons en place. Semez des aromatiques. Semez des poireaux pour la fin de l'hiver.

Taillez. Pincez les jeunes plants de courgettes, de melons, de pastèques et de concombres au-dessus de la 4ème feuille. Supprimez les tiges naissantes à l'aisselle des tomates pour ne garder que la tige principale.

Traitez : pulvérisez régulièrement des purins de prêle et d'ortie. Du lait contre le mildiou des courgettes.

Au verger :

Arrosez : continuez à arroser abondamment une à deux fois par semaine, surtout s'il ne pleut pas, les fruitiers plantés dans l'année. Mettez du broyat au pied.

Entretenez : désherbez le pied des arbres et laissez les herbes sur le sol qui serviront de fertilisant naturel. Paillez le pied des arbustes à petits fruits pour conserver une humidité suffisante aux racines peu profondes.

Multipliez : bouturez les figuiers en coupant des extrémités de tiges dont un talon sera conservé. Plantez dans un mélange léger à l'ombre et arrosez souvent. Greffez en écusson, les néfliers, les pruniers et les abricotiers. Greffez en placage les pêchers et en couronne les cerisiers.

Plantez : il est encore temps de planter les agrumes en conteneurs, mais attention il faudra bien les arroser surtout le premier été, sachant qu'un agrume requiert environ 100 litres d'eau par semaine. Plantez les actinidias

Récoltez les premières cerises, les variétés précoces d'abricots et les nèfles.

Taillez : éclaircissez avec un sécateur désinfecté et bien aiguisé les fruits en surnombre sur vos fruitiers, vous obtiendrez ainsi des fruits plus gros et l'arbre, moins épuisé, sera en meilleure santé. Cette opération se pratique sur les pommiers, poiriers et les pêchers. **Pincez** les extrémités des jeunes pousses de groseilliers à maquereau pour favoriser l'émission de bourgeons porteurs de fruits.

Traitez : continuez les traitements préventifs à base de purin de prêle ou d'ortie.



Avant la Saint Jean, pluie bénite, après la Saint Jean, pluie maudite.

Au jardin d'ornement :

Les arbres et les arbustes : arrosez abondamment et fréquemment les sujets récemment plantés.

Bouturez les spirées, céanothes, forsythias, weigelias, rosiers, hortensias en prélevant une nouvelle pousse d'une dizaine de centimètres et en la plantant dans un substrat très léger à l'ombre.

Plantez les palmiers, les fuchsias rustiques, l'abutilon, la bignone, le jasmin, et la bougainvillée au pied d'un mur bien exposé.

Taillez les spirées, deutzias, genêts, seringats, lilas, buis, escallonias ou aubépines.

Supprimez les sauvageons naissant sous le point de greffe de vos rosiers.

Les bulbes : plantez les dahlias, montbrétias, glaïeuls, cannas et arums. Plantez les anémones de Caen, elles fleuriront en automne.

Les fleurs : paillez le pied des dahlias et pincez les tiges principales pour favoriser un port buissonnant. Pincez les boutons latéraux des chrysanthèmes en fin de mois pour obtenir des fleurs plus imposantes (profitez-en pour les utiliser comme boutures...). Commencez le semis des bisannuelles rustiques comme les giroflées, pensées ou monnaie du pape. Vous les repiquerez à la fin du mois en godets individuels puis en pleine terre fin septembre pour une floraison au début du printemps. Terminez les semis d'annuelles comme les zinnias, les capucines, les soucis, les pourpiers ou les œillets et roses d'Inde.

Plantez des Belle-de-nuit près des lieux de vie très sollicités en été. Elles se développent rapidement et forment de belles touffes odorantes.



Abutilon panaché



Deutzia x Perle rose



chrysanthème



arums



dahlia

Et la lune dans tout ça?



MAI

Elle sera **ascendante** du 13 au 25 : semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.

Elle sera **descendante** du 1 au 12 et du 26 au 31: élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et repoter.

Repos le: 4, 12, 19, 26 et 31.

JUIN

Elle sera **ascendante** du 9 au 22 : semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.

Elle sera **descendante** du 1 au 8 et du 23 au 30 : élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et repoter.

Repos le 9, 15, 23 et 27.

MANIFESTATIONS DE MAI



DIM
7

Chantier participatif " Butte " à Pechbonnieu chez des adhérents. Comment et pourquoi monter une butte ? Butte ou pas butte ? Bois ou pas ? Avantages et inconvénients suivant le contexte du sol ? Départ 9h30 du parking des jardins familiaux . Repas type auberge espagnole, apéritif offert. Tarif : Participation libre et consciente en faveur de l'AJT. Inscription au 07 81 65 13 56

VEN
12

Café botanique : Lombricompostage. Venez à la rencontre de nos amis les vers de compost, ils vous révéleront leur précieux travail. Quand les vers mangent nos déchets de cuisine, le pourquoi, où et comment de la chose ? Présentation d'un lombricomposteur fabrication maison. Avec Laurence Utopia Tournefeuille à 20h30. Gratuit

Plantations de légumes dans la rue, autour le la maison de quartier de Pahin. 16h

W.E
13-
14

Week-end association Virée dans les Corbières. Complet

Paysage des Corbières



VEN
19

Fête de la nature : thème : « Les super-pouvoirs de la nature. "Symphonie des graines de Perlimpinpin ». Contes, histoires, jeux... pour les tout petits (RAM, petites frimousses, crèche...) 9h30-12h, jardins familiaux

SAM
20

Fête de quartier de Pahin Les AJT y seront (abeilles, jeux...) 14h30-18h

1er mai, Bruniquel (82), Vert-tige, foire aux plantes
6 et 7 mai, Toulouse, Ouverture Serres municipales
8 mai, La Romieu (32) Marché aux rosiers
14 mai, Castelnau d'Estrètefonds (31) Autour du jardin
Du 17 au 21 mai, Gaillac (81), Festival Cinéfeuille
21mai, Camon(09), Fête des roses
28 mai, St Nicolas de la Grave (82) Foire aux plantes



Art floral

Ikébana : 31 mai et 28 juin (14h) **Danièle** : 06 14 18 35 06

Occidental : 7 juin. (14h) **Guylaine** : 06 61 75 08 85

MANIFESTATIONS DE JUIN



DIM
04

RDV au jardin : Le partage au jardin Portes ouvertes aux jardins Le partage ça se cultive !
A 14h30 Les pollinisateurs se partagent l'espace à 16h. Sur les jardins familiaux

VEN
09

Café botanique : Agroforesterie ici et ailleurs. Vous connaîtrez les grands principes de cette technique ancestrale réconciliant arbres et cultures... Retours d'expériences dans les vallées andines et en Amazonie. Avec **laure**. Utopia Tournefeuille à 20h30.

DIM
11

Visite guidée du Jardin du Graal par **Philip FORRER** (Aude.) Méthode incroyable qu'il a nommée le « jardinage d'abondance ». Le Graal était composé de plusieurs couches de différentes matières. Départ à 8h30 des Jardins. Repas auberge espagnole. Tarif : 15€ pour AJT, 20 € ext. Inscription au 07 81 65 13 56

W.E
10-11

Week-end association Virée dans les Pyrénées, pour découvrir les plantes sauvages comestibles.

2-4 juin, Cahors (46), Festival Cahors juin Jardin
4 et 5 juin, Graulhet (81), Foire Biocybèle
4 juin, domaine de Candie, Fête du vignoble

VEN
16

Repas association, musical - 19h30 jardins familiaux

SAM
24

Atelier Bettina les plantes qui aident à la digestion. Trop de plats variés et de mauvaises combinaisons alimentaires ? Heureusement la nature nous fournit de nombreuses plantes pour aider notre estomac sensible dans son travail de digestion et assimilation 5 € AJT, 10 € autres. 9h30 jardins familiaux

Cours initiation à la permaculture, le design. Travail sur un plan d'un jardin Mandala, visite guidée d'un habitat en permaculture. 8h30 à 17h

DIM 2 juillet

