

# **BULLES A THYM**

**Retour de vacances!**



**Bonjour à tous.**

**Les vacances sont finies comme certainement pour beaucoup d'entre vous ! Voici une nouvelle saison qui commence, j'espère qu'elle sera meilleure que l'année précédente. Nous sommes cette année environ 350 adhérents ce qui représente une belle association.**

**Le monde associatif ne survivrait pas sans ses adhérents. Passionnés et engagés, vous êtes nombreux à vous impliquer dans les diverses causes défendues par notre association.**

**Nous avons pour vocation de favoriser le partage du savoir-faire et des connaissances en organisant des ateliers et des réunions jardinages, des achats groupés.**

**L'idée est de nous retrouver afin de partager un moment de convivialité et de faire parfois plus ample connaissance.**

**Je vous souhaite de bien profiter de toutes les activités proposées, et vous remercie à tous de votre implication.**

**La présidente Geneviève BLANC**



## Trois escargots

J'ai rencontré trois escargots  
Qui s'en allaient cartable au dos  
Et dans le pré trois limaçons  
Qui disaient par cœur leur leçon.  
Puis dans un champ, quatre lézards  
Qui écrivaient un long devoir.  
Où peut se trouver leur école ?  
Au milieu des avoines folles ?  
Et leur maître est-il ce corbeau  
Que je vois dessiner là-haut  
De belles lettres au tableau ?

Maurice CARÊME



# *Les nouveaux jardins familiaux de Tournefeuille*

*Le jardin des Ramée-Culteurs*



## **Où ?**

Chemin du Prat, près de la base de loisirs de la Ramée.

Terrain en friche de 2,5 ha

## **Pourquoi ?**

✓ Le succès de Tourn'Sol, avec une liste d'attente de plus de 100 familles...

✓ De nombreuses résidences en construction ou en projet avec des logements sociaux

*Pour que celui qui le désire puisse « cultiver le bonheur dans son jardin »*



## C'est quoi, un jardin familial ?

Les jardins familiaux sont des terrains divisés en parcelles qui sont affectées à des particuliers y pratiquant le jardinage pour les besoins de leur famille à l'exclusion de tout usage commercial.



## Quels avantages ?

- ✓ Un impact économique fort : autoproduction alimentaire, techniques économes en eau et en intrants, échanges...
- ✓ Des valeurs humaines, bien au-delà du simple jardinage : activité de loisirs, support de solidarité, dynamique participative, lien social, mixité interculturelle et intergénérationnelle.
- ✓ Des impacts environnementaux : nature au cœur de la cité, microclimat, cadre de vie amélioré, protection de l'environnement, éducation à l'éco-citoyenneté.
- ✓ Ce sont de véritables conservatoires des traditions rurales et maraîchères liées à la culture populaire.

*Sans oublier que le jardinage améliore grandement la santé!*



## Historique

L'idée a germé il y a 3 ans (Mairie/AJT). Un terrain a été trouvé chemin du Prat

L'association AJT a commencé la concertation avec les futurs jardiniers : établissement de l'expression des besoins, premiers plans...

Ensuite le plan proposé par le CAUE a été amendé et arrêté par l'assemblée des jardiniers (membres AJT et futurs jardiniers).

Depuis, les futurs jardiniers ont trouvé le nom des jardins et ils ont élaboré le règlement intérieur. La plantation de la haie a été réalisée collectivement ce début d'année.



## Travaux

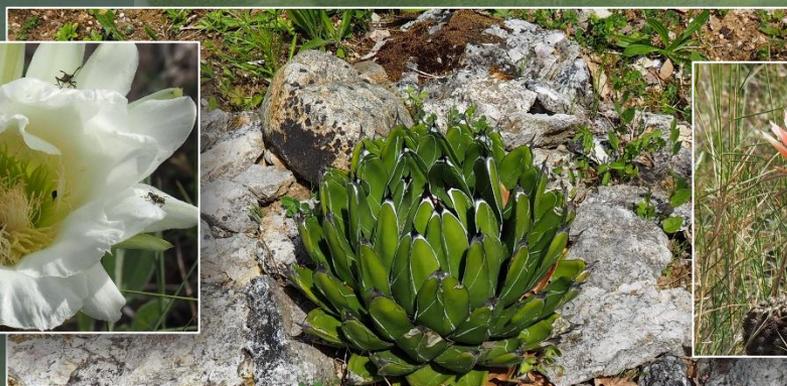
Toulouse Métropole a fait l'accès au terrain en début d'année.

Et la mairie de Tournefeuille a réalisé les cheminements, le bassin et le système d'arrivée d'eau depuis le lac de la Ramée. Les clôtures sont en cours.

Maintenant à nous de jouer !



## Week-end dans l'Aude Mai 2017





**Forge de Montolieu**

Crédit photo: Dominique DUPOUY



Crédit photo: Dominique DUPOUY



Crédit photo: Chantal MANENT



Crédit photo: Dominique DUPOUY

**Abbaye de Villelongue**



Crédit photo: Dominique DUPOUY

**Jardin botanique de Foncaude**

**Les jardins de la Rougeanne**



Crédit photo: Chantal MANENT

**Un grand Merci à Anne-Marie & Régine**



Crédit photo: Chantal MANENT

**Jardins de la Bouichère**



## Autre découverte dans l'Aude Le ZELKOVA de Moussoulens

Arbre remarquable de plus de 200 ans!

« L'arbre de 100 ans », comme les habitants de la petite commune de Moussoulens l'ont surnommé, n'est pas arrivé au bord de cette rivière par hasard. L'histoire (ou la légende...) raconte que ce serait un soldat de l'armée napoléonienne, durant la campagne de Russie, qui aurait ramené une graine d'un arbre qu'il aurait trouvé fascinant sur ces lointaines terres orientales. Si on se fie à cette histoire, la plantation de la graine dans cette terre occitane aurait eu lieu vers 1812. Le majestueux Zelkova aurait donc 200 ans...

L'espèce a été introduite en Europe en 1760 en Angleterre dans les jardins de Kew. En France, c'est le botaniste-explorateur André Michaux qui ramène les premières graines d'un voyage sur les bords de la Mer Caspienne en 1785. Il resterait de ce voyage, un exemplaire planté au jardin des plantes de Paris. (source Wikipédia)

Son état de santé paraît satisfaisant. Le Zelkova est un proche cousin de l'orme mais il n'est pas atteint par la terrible maladie de la graphiose à cause de son écorce (les scolytes porteurs de la maladie ne la franchissent pas).





Crédit photo: Chantal MANENT

Crédit photo: Dominique DUPOUY



Crédit photo: Chantal MANENT



Crédit photo: Chantal MANENT

En septembre 2015, la circonférence mesurée à 1,3m de hauteur est de 5,03m.  
Un rapide coup d'œil sur la base d'Arbres Monumentaux nous révèle des Zelkovas nettement plus gros, jusqu'à 7,50m de circonférence en Angleterre !

# Week end plantes sauvages comestibles

C'est au mois de juin , qu' un groupe de passionnés de plantes sauvages s'est rendu à Viella près de Barèges ( Hautes Pyrénées) pour deux journées de balades-découvertes des plantes sauvages comestibles , en compagnie de Stéphane Martineau ,guide botaniste expérimenté . En cheminant sur les sentiers ,nous avons découvert la richesse des talus ,des prairies ,des sous-bois, des ruisseaux et identifié les plantes dans leur milieu naturel.

La récolte fut abondante et très variée , le soir de retour au gîte d'étape, ces végétaux furent triés , lavés et cuisinés par nous tous sous la conduite de Stéphane .

Le menu basé uniquement sur nos cueillettes fut ...surprenant pour nombre d'entre nous car riche de saveurs et odeurs insoupçonnées .... : un petit aperçu de celui- ci : soupe à l'épiaire, cake au chénopode, racines de raiponce ,mousse à la berce , crème à l'aspérule odorante ... Le deuxième jour , nous a amené à confirmer de nouvelles identifications de plantes mais aussi de connaître leurs qualités nutritives, leurs toxicités, leurs usages culinaires et médicinaux .

Ce week end ensoleillé et convivial fut une très belle réussite, chacun , chacune est rentré avec des fleurs ,des plantes, des photos pour élaborer un herbier souvenir.

*Régine*





Pâté végétal au Chénopode



Jean-Jacques & Jean-Marie surpris en flagrant délit de préparation



Graines de Cerfeuil musqué



Racines de Raiponce

# Recette du Cake aux Chénopodes ou pâté végétal

Ingrédients :

- 1 petit saladier de chénopodes
- 6 œufs
- 160g de fromage râpé
- 4 cuillères à soupe de farine de riz
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel/ poivre

Pré cuire les chénopodes dans une poêle avec un fond d'eau.

Battre les œufs.

Sur feu doux, délayer la farine avec 2 tasses d'eau.

Mélanger avec un fouet. Une fois épaissi, retirer du feu.

Ajouter l'huile, le fromage, les œufs, les chénopodes fondu, sel, poivre.... Mélanger.

Mettre dans un moule à cake graissé.

Au four : 45mn à 180°.



Le chénopode bon-Henri est un légume vivace (vivant plusieurs années) qui se rapproche de l'épinard. Il est aussi appelé épinard sauvage.

Ses feuilles riches en calcium, fer, phosphore et en vitamines se consomment crues en salade (les jeunes feuilles) ou cuites, comme les épinards.

C'est une plante très rustique (résistante au froid), très résistante aux maladies et aux parasites, qui pousse spontanément (en particulier en montagne).

Le chénopode bon-Henri aime les sols riches (en humus) et frais (qui retiennent bien l'humidité). Un paillage est particulièrement indiqué pour y contribuer.

Une exposition ensoleillée ou mi-ombre lui convient bien.

La méthode la plus rapide et la plus efficace pour installer le chénopode bon-Henri au jardin est la "division de touffe", à partir d'un plant existant.

Sinon, on le sème : en mars-avril sous abri, en mai en pleine terre. La levée se fait au bout de 10-15 jours.

A noter que le chénopode contient moins d'acide oxalique que l'épinard (l'acide oxalique peut avoir des effets néfastes s'il est consommé en trop grande quantité).

Les légumes vivaces sont particulièrement intéressants dans un jardin en permaculture, de part le peu d'entretien qu'ils nécessitent, et par l'apport de biodiversité qui renforce la résilience de l'écosystème.

# Atelier fer à béton chez Nicole



Atelier



Une chaude après-midi de juillet un petit groupe d'AJT s'est retrouvé chez Nicole pour un 2<sup>ème</sup> atelier fabrication de supports de plantes en fer à béton. Jean-Jacques est l'heureux initiateur de cet atelier qui remporte un vif intérêt.



Je



Ateliers



Ateliers

# YVES ET DOMINIQUE : L'AMOUR DE LA NATURE

Depuis qu'il est à la retraite Yves s'est trouvé une nouvelle passion : le jardin ! Originaire de Paris et après avoir vécu plusieurs années en Savoie il est arrivé en région toulousaine en 1999.

Paris

Il avait déjà le goût de la nature et de la montagne et a souhaité travailler une parcelle sur les jardins familiaux à l'arrêt de son activité professionnelle pour s'évader de la ville où l'avait mené son travail .

Lorsqu'Yves est au jardin, il n'a pas de montre et pour lui « le temps s'arrête ». N'ayant vraiment jamais fait de potager auparavant,, il a écouté et apprécié les conseils des jardiniers voisins de sa parcelle.

Il nous dit humblement : « je n'y connaissais rien, j'apprend, »

Il a pu bénéficier aussi d'échanges de légumes extraordinaires pour lui, comme les poireaux qui se renouvellent. De 7 plans donnés au départ , il en a désormais 53.

Il réussit aussi, les oignons, échalotes, blettes, carottes, artichauts, céleri rave, petits pois, betteraves rouges, salades, tomates roma, aubergines ...il fait des essais de plantations mais ne s'est pas encore initié aux semis.

La récolte saisonnière lui permet de ne pas acheter de légumes et l'odeur et le goût des siens sont pour Yves et Dominique sa compagne, incomparables. Tout pousse grâce aux soins prodigués mais Yves a bien d'autres occupations et passions et sa compagne le rejoint mais ne peut pas trop s'investir en raison de son activité professionnelle.

Tournefeuille

Yves est bien parti pour améliorer d'années en années ses méthodes de jardinage et pour la partager avec de nouveaux jardiniers qui, comme lui au départ, apprécieront ses « bons conseils ».



Savoie





**Bernard** notre ornithologue préféré nous présente...

## Le Vautour Fauve

Gyps Fulvus



Très grand oiseau au plumage fauve, il survole en bandes les crêtes des Pyrénées et se reconnaît tout de suite à sa queue très courte et aux plumes écartées du bout des ailes. On distinguera les jeunes des adultes à leur collerette foncée. Le gypaète barbu a une longue queue pointue et opère plutôt en solitaire. Le Vautour Fauve n'a que trois exigences non négociables: des falaises pour nicher, des ascendances thermiques pour pratiquer le vol à voile et une nourriture suffisante.

Il reconquiert lentement ses territoires d'autrefois : Massif Central et Alpes mais sa présence est artificielle dans la mesure où il doit être nourri par l'homme à certains endroits. Cet oiseau immense ( près de 2m 80 d'envergure) est le joyau de nos sommets pyrénéens. Son utilité est grande car en consommant les charognes, il prévient la transmission des maladies au bétail et à l'homme. Ses sucs gastriques sont si caustiques qu'il ne craint lui-même aucune maladie par l'entremise de sa nourriture. Par contre il craint le poison et les chasseurs. Cette espèce chasse en groupe d'une dizaine d'individus, dispersés sur une grande surface et surveillant à la fois le sol, les autres oiseaux nécrophages et ses collègues vautours. La plongée de l'un d'entre eux vers le sol provoque l'arrivée de toute la bande. Ensuite commence la lutte pour la prééminence auprès de la bête morte. Le vautour dominant se servira en premier et ne laissera sa place aux autres candidats que rassasié . Des démonstrations de carrure auront lieu, ailes grande-ouvertes ainsi que des morsures de plumes. A la fin du carnage, des morceaux de plumes fauves témoigneront de ces luttes. Les carcasses ne sont attaquées qu'au bout de quelques jours ; en effet la peau doit s'attendrir pour être percée par leur bec, sinon les orifices naturels suffiront. Leur cou dénudé ne craint pas trop les souillures et ils se nettoieront après ce repas. Il est capable de se gaver au point de devoir régurgiter une partie de son repas pour pouvoir redécoller. Les parades nuptiales collectives consistent en vol en formation et en poses sur le dos du conjoint en vol. L'oiseau niche en bandes sur des corniches de falaises et couve un seul œuf pendant deux mois. Adulte à quatre ans, il peut vivre jusqu'à 27 ans.

Depuis quelques années les vautours Fauves sont accusés d'attaquer des brebis en bonne santé et des vaches en train de vêler. Ce changement de comportement correspond à la suppression du nourrissage en Espagne suite à des règlements européens dus à la psychose « vache folle » qui l'interdisaient. Beaucoup d'oiseaux étaient morts de famine à cette occasion. Le nourrissage a repris mais il semble que les mauvaises habitudes continuent . Faudra-t-il dédommager les éleveurs ou créer un casier judiciaire des animaux fautifs ?

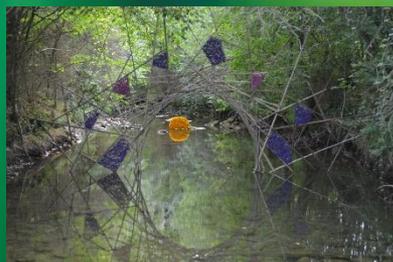
Mais ce vautour est soudain en grand danger de disparition. Le Diclofénac, médicament anti-inflammatoire donné aux animaux d'élevage tue les vautours par blocage des reins. Les aigles sont également menacés. La plupart des vautours indiens ont déjà disparu et certaines espèces sont au bord de l'extinction. Des épidémies de rage et peste ont tué des milliers d'indiens à cause de la multiplication des chiens errants. Les gouvernements indiens, népalais et pakistanais ont interdit ce médicament. Mais le même phénomène est en train de se produire en Afrique où on assiste à une hécatombe de vautours. Dernièrement l'utilisation de ce médicament a été autorisé en Espagne et malheureusement notre oiseau ignore les frontières !

L'homme est-il capable d'apprendre de ses erreurs ?

# Un dimanche après-midi dans un jardin EXTRAORDINAIRE!!

Ce jardin ouvre ses portes au public tous les ans pour un parcours découverte libre et gratuit .

Sur plus de 4 ha , un collectif d'artistes de l' **Association Artchoum** nous invite à contempler, réfléchir, respecter *Dame Nature* au travers d'oeuvres originales, décalées, poétiques et colorées dans un jardin de fleurs et de légumes de variétés oubliées, sur les berges du petit ruisseau, dans la forêt, sur la colline dans une ambiance Land Art époustouflante . *Régine*



Le Jardin Extraordinaire de Lieurac  
Association Artchoum  
87 La Fount del Buc, 09300 Lieurac  
Téléphone : 05 61 01 30 38  
<http://www.lejardinextraordinaire.sitew.fr>

# Ruche Kenyane une nouvelle venue sur les Jardins!



Sa particularité:

La ruche Kenyane, que l'on trouve aussi sous l'appellation ruche horizontale ou ruche TBH, (pour Top Bar Hive), est réputée très facile à conduire et nécessite peu de matériel. En effet, cette ruche est quasi autonome et les abeilles ont la liberté de construire leurs rayons à leur guise. Le suivi de la ruche est donc facilité et demande peu de temps : il suffit de vérifier de temps en temps la santé de la colonie. C'est donc un investissement idéal pour ceux qui, avec peu de moyens et de temps, souhaitent participer à la protection de la nature car vous n'avez pas besoin de matériel d'extraction du miel !

« Le bout du monde et le  
fond du jardin  
contiennent la même  
quantité de merveilles »

**Christian BOBIN** écrivain français  
contemporain

*A chacun d'y trouver la sienne...*



« la différence entre un  
désert et un jardin n'est pas  
l'eau mais l'homme »...

**Proverbe tunisien**



# La mirabelle

## Petite histoire

Les quelques quatre cents variétés de prunes connues sont classées en trois grandes catégories : les petites prunes rondes et jaunes, de type mirabelle, associées à la région lorraine ; les grosses prunes rondes du type reine-claude ; et les prunes oblongues et violettes du type quetsche ou pruneau d'Agen.

La mirabelle est une sorte de petite prune douce et parfumée, fruit du mirabellier. S'il l'on situe assez précisément son origine en Chine, les théories sont en revanche divergentes sur son arrivée en France. La théorie la plus courante est qu'elle aurait été rapportée de croisades au 15e siècle par le Duc d'Anjou et de Lorraine, René 1er. L'origine de son nom est elle aussi obscure. Il est probable qu'elle dérive du latin "mirabilis", qui signifie "belle à voir". Mais elle peut également avoir été nommée ainsi en 1430 par un fonctionnaire de Metz qui s'appelait Mirabel. Ou bien la mirabelle doit son nom au mot italien myrobolane, désignant la robuste fécondité des pruniers couverts de fruits dorés. Parmi les mirabelles, les Lorrains distinguent celles de Metz, plus petites mais plus sucrées que celles de Nancy.

Depuis la fin du 19e siècle, les alambiquiers de Lorraine distillent les mirabelles pour en faire la célèbre eau-de-vie. La ville de Metz célèbre la mirabelle chaque année depuis 1947 lors d'une fête durant les quinze derniers jours du mois d'août. La région Alsace-Lorraine produit 70 % de la production mondiale de mirabelle.

Les prunes firent l'objet d'une célèbre controverse entre Dioscoride et Galien : le premier prétendait qu'elles constipaient; le second affirmait au contraire qu'elles avaient une action laxative. Ce fut en définitive Galien qui l'emporta, et les prunes devinrent le plus simple et le plus efficace des médicaments contre la constipation.



Mirabelles de Nancy



Quetsches

# Santé !

## ***Bonne pour le transit intestinal***

Très riche en fibres (elle en contient plus de 2%), réputées faciliter le transit intestinal, manger des mirabelles permet une meilleure digestion... et un ventre plat ! La consommation de mirabelles est particulièrement conseillée en cas de paresse intestinale. En plus de ces vertus laxatives, la mirabelle possède également des propriétés diurétiques.

## ***Bonne pour la vue***

Parmi les molécules qui composent la mirabelle, on retrouve la vitamine E en grande quantité. Sa consommation contribue à une meilleure vision. Elle joue aussi un rôle de protection contre la cataracte, ou encore la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Une consommation régulière et de longue durée est nécessaire pour pouvoir bénéficier de ces vertus.

## ***Bonne pour la peau***

La vitamine E a également une action sur la peau. C'est un antioxydant, qui protège les cellules des effets nocifs des radicaux libres, retardant ainsi le vieillissement cellulaire. La mirabelle est également riche en provitamine A (ou bêta-carotène), agent filtrant face au soleil. D'autres pigments, comme les flavonoïdes, diminuent la sensibilité des peaux qui ont tendance à rougir à la chaleur grâce à leur action au niveau des vaisseaux sanguins, dont elles augmentent la résistance.

Riche en énergie mais peu calorique

La mirabelle contient des glucides en grande quantité (le taux de sucre est supérieur à 16% quand elles sont mûres). Parmi ces glucides, on retrouve principalement le glucose, le fructose et le saccharose. Ils sont concentrés dans la pulpe du fruit, avec d'autres glucides moins abondants comme le sorbitol. Pour 100g de fruits consommé (soit environ quinze mirabelles), 15g de sucres sont fournis, et 65kcal apportées à l'organisme.

Riche en oligo-éléments

Dans la mirabelle, on retrouve principalement du potassium, phosphore, magnésium, fer, calcium, cuivre... Les minéraux et oligo-éléments ont un rôle majeur, puisqu'ils interviennent au cours des échanges cellulaires, dans certains systèmes enzymatiques.



## Au jardin



Nom scientifique : *Prunus domestica* subsp. *syriaca*

Division : Magnoliophyta

Classe : Magnoliopsida

Sous-classe : Rosidæ

Ordre : Rosales

Famille : Rosaceæ

Le mirabellier, arbre rustique est très sensible aux gelées tardives, qui empêchent la fructification. Il est auto fertile, pouvant ainsi être multiplié par semis, tout en obtenant des fruits identiques. Les mirabelliers produisent des fruits sur une très courte période de 6 semaines, de mi-août à fin septembre. La récolte a lieu dès que les fruits ont atteint le degré de maturité optimale. La culture de la mirabelle s'est développée dans l'est de la France, en Lorraine et en Alsace.

### A déguster

La mirabelle ne se conserve pas plus de trois jours à température ambiante. Elle peut se congeler, après lavage, séchage, dénoyautage. La saison des mirabelles est très courte : six semaines de récolte à partir de la mi-août. Pour bien choisir une mirabelle, il faut avant tout s'assurer de sa maturité. Lorsqu'on la coupe en deux, le noyau doit facilement se détacher de la chair. Les petites tâches présentes sur la peau des mirabelles sont également le signe d'un bon fruit. Sa peau doit d'autre part être souple. Enfin, la mirabelle est parfois recouverte d'une sorte de couche de cire, qui indique que le fruit est mûr. Cette couche de pruine est en fait une protection naturelle de la mirabelle contre le dessèchement.

Elle se consomme de multiples façons : fraîche, dans une salade de fruits, avec les autres fruits rouges, la pêche et l'abricot ; en confiture ou en compote ; en sirop, en eau-de-vie ; pour préparer des pâtisseries (flans, tartes, clafoutis, crumbles) ; en coulis, pour accompagner un gâteau. Elle entre enfin dans la préparation de plats principaux : elle est utilisée pour faire caraméliser du gibier, s'associe particulièrement bien avec le foie gras, la volaille, le poisson et les fruits de mer mais aussi les amandes et le miel.

# A manger et à boire

## Tajine de poulet aux Mirabelles de Lorraine

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 1h30

Ingrédients :

500 g de Mirabelles de Lorraine dénoyautées

800 g de blancs de poulet émincés

200 g d'amandes entières et mondées

100 g de raisins secs

6 oignons hachés

2 c. à soupe de miel

1c. à café rase de cannelle

1c. à café rase de cumin

30 g de beurre

4 c. à soupe d'huile d'olive

1 bouquet de coriandre fraîche

Sel et poivre

Préparation

Faites confire les oignons dans le beurre fondu.

Réservez. Chauffez l'huile d'olive dans un tajine.

Faites-y dorer les émincés de poulet. Ajoutez le

miel et faites revenir les mirabelles. Ajoutez dans

le tajine la cannelle et le cumin. Salez, poivrez et

arrosez de 20 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter

1 heure. Ajoutez les amandes dans le tajine avec

les oignons confits et les raisins secs. Poursuivez

la cuisson 30 min.

Parsemez le tajine

de coriandre ciselé au

moment de servir.



## Mirabelles à l'eau-de-vie

Ingrédients

1 kg de mirabelles

250 g de sucre en poudre

1 l d'eau-de-vie blanche à 40°C

1 bâton de cannelle

Préparation

Laver, égoutter et sécher les mirabelles. Couper les queues à moitié.

Disposer les fruits dans des bocaux. Ajouter du sucre en poudre (250 g

de sucre pour 1 kg de fruits), 1 bâton de cannelle et recouvrir

complètement d'eau-de-vie. Fermer et laisser macérer. Durant les

premiers jours, secouer régulièrement le bocal. Entreposer dans un

endroit sec, frais, à l'abri de la lumière et patienter 3 mois avant de

consommer

**À CONSOMMER AVEC MODÉRATION bien sûr !**



*Sophie Escalé*

Sources :

Jean-Marie Pelt, Des fruits. Fayard, 1994

<http://www.mirabelles-de-lorraine.fr>

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/fruits-a-noyaux/mirabelle/coin-des-curieux>

[http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche\\_composant/206/mirabelle.shtml](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/206/mirabelle.shtml)

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=mirabelle\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=mirabelle_nu)

<http://web04.inpl-nancy.fr/ENSAIA/marie/web/ntic/pages/2011/marger.html>

[http://www.leparfait.fr/recette/mirabelles-a-l-eau-de-vie\\_21](http://www.leparfait.fr/recette/mirabelles-a-l-eau-de-vie_21)

# BOUQUINONS un peu...

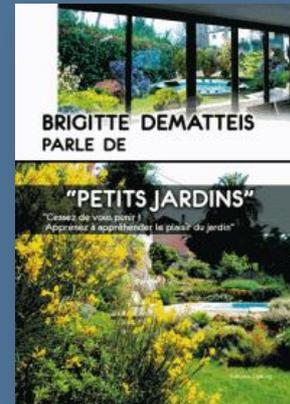
**55 Plantes Médicinales dans mon jardin**  
de Virginie Peytavi  
Edition Terre Vivante



**Pour un jardin médicinal à portée de main !**

Créez votre jardin de simples selon vos propres besoins. Découvrez les plantes médicinales : culture, récolte, vertus... et des recettes simples pour constituer votre armoire à pharmacie naturelle !

**Petits jardins**  
de Brigitte Dematteis  
Edition Dyalog



Ce livre a vu le jour après une réflexion pertinente d'un client : "Quel dommage que je ne vous aie pas rencontré plus tôt ! Ce qui aurait dû être un pur plaisir a été corvéable à souhait pendant de si nombreuses années". Ces quelques pages pour familiariser le lecteur à ce qu'est le devenir d'un jardin correctement pensé, et d'ajouter : "Cessez de vous punir ! Apprenez à appréhender le plaisir du jardin". Voici quelques pages qui feront découvrir des jardins plus modestes et démontreront que pour réaliser du "simple", il faut avoir été confronté au "très compliqué", car lorsque les grands espaces nous amènent systématiquement à la rêverie, le petit jardin quant à lui se présente à nos yeux de manière plus discrète. Mais l'approche reste la même et n'en est pas moins compliquée.

Application mobile  
Le Shazam des Plantes : PlanNet  
disponible sur Android et Ios

# TRAVAUX DE SEPTEMBRE par MONIQUE F.

Septembre se montre souvent comme un second et court printemps.

## Au potager

Dès l'apparition du feutrage blanc caractéristique de l'oïdium sur les feuilles des courges et courgettes, traitez une ou deux fois par semaine avec du lait de vache dilué à 1/10e.

À essayer également contre le mildiou, sur les tomates ou sur la vigne.



**Semez** en pleine terre : chou de printemps, chou-fleur (hâtif), épinard d'automne et d'hiver, laitue d'hiver, mâche, oignon blanc ou rouge, radis. **Plantez** en pleine terre les fraisiers.

*Ne laissez pas de sol nu durant l'hiver. Protégez-le avec un semis d'engrais vert : phacélie ou moutarde, seigle seul ou en mélange avec de la vesce, trèfle violet ou sarrasin. Vous les détruisez au printemps et les incorporez à la couche superficielle du sol, auquel ils apporteront un important complément de fertilisation.*

**La récolte des haricots en grains** se fait lorsque les gousses sont bien jaune et sèches. Arrachez les pieds entiers, suspendez-les dans un endroit sec et bien ventilé. Battez les pieds dans un sac, trie soigneusement les graines. Conservez-les dans un bocal hermétique, que vous placerez tout d'abord 24 heures dans le congélateur pour détruire les œufs et larves des bruches. Le bocal sera ensuite conservé dans un local au sec.

Dans un endroit bien ensoleillé, disposez un morceau de botte de paille desserré – les brins disposés horizontalement – et un fagot de tiges creuses (ronce, sureau...). Recouvrez le tout avec une bâche de couleur rouge brique (qui attire les chrysopes) ou jaune pour le protéger de la pluie. Votre HLM à auxiliaires est prêt.



## Au verger

**Étaye** les branches lourdement chargées de fruits.

**Effeuillez** (modérément) les raisins pour mieux ensoleiller les grappes.

**Récoltez** des figues chaque jour, voire deux fois par jour !

Faites une pré-taille sanitaire des framboisiers, en éliminant les tiges malades.

Pour ceux qui ont greffé, desserrez les liens des écussons réalisés en août.

Les pêchers de vigne se reproduisent très facilement par semis des noyaux. Pour cela, faites sécher les noyaux durant quelques semaines. En novembre, vous ferez stratifier les noyaux récoltés en les plaçant dans une caisse remplie de sable humide. La caisse sera protégée par un grillage et placée au froid et à l'humidité durant tout l'hiver. En mars, les noyaux, qui auront germé, seront mis en terre et vous donneront de nouveaux pêchers porteurs de promesses...

## Au jardin d'ornement

**Planter** début septembre les crocus d'automne, les colchiques.

**Coupez** les fleurs fanées des dahlias et des rosiers.

Dès que les premières pluies ont humidifié la terre, **préparez** le sol pour vos futures plantations.

C'est le meilleur moment pour implanter vos massifs et vos haies.

**Récoltez** les graines d'annuelles : mettez les fleurs à sécher tête en bas ou dans des soucoupes pour récupérer les graines, avant de les emballer en sachet papier.

**Bouturez** vos rosiers : prélevez des bouts de tiges saines et vigoureuses pourvus de trois étages de feuilles que vous couperez. Piquez les boutures à mi-hauteur dans un mélange de sable et de terreau que vous placerez à mi-ombre.

**Retaillez** les aromatiques à feuillage persistant pour qu'elles gardent un joli aspect en hiver.

**Prélevez** des boutures de 10 cm sur vos plus beaux géraniums et conservez uniquement les deux feuilles supérieures. Laissez sécher les coupes une heure ou deux, puis repiquez les boutures par trois dans des godets remplis de terre de jardin additionnée d'un quart de sable. Arrosez puis conservez les boutures à mi-ombre. Rempotez les plus vigoureuses et gardez-les au frais (mais hors-gel) et à la lumière tout l'hiver.



# TRAVAUX D'OCTOBRE

par *MONIQUE F.*

## Au potager

**Plantez** en pleine terre ou sous abri : chou de printemps, laitue d'hiver et oignon blanc.

**Faites blanchir** les cardons et les premières chicorées.

**Récoltez** les haricots secs (si vous ne l'avez pas encore fait).

**Rentrez** les potirons et les dernières courgettes.

Pour hâter le mûrissement des dernières tomates, pincez l'extrémité principale et effeuillez la base des pieds jusqu'aux derniers bouquets.

Avec un couteau bien tranchant, sectionnez le pédoncule des courges devenu ligneux. Nettoyez délicatement les parties en contact avec la terre. Déposez-les dans une pièce aérée et tempérée (entre 15 et 20° C). Attention aux chocs qui favorisent la pourriture.

## Au verger

**Traitez** préventivement les cerisiers attaqués par la moniliose avec de la bouillie bordelaise (12 g/litre) ou de l'oxychlorure de cuivre (5 g/litre) à la chute des feuilles.

C'est le moment de traiter les groseilliers, cassis, framboisiers... Une dernière intervention avant l'hiver pour prévenir le développement de certaines maladies comme la pourriture grise sur framboisier ou la rouille sur cassis. Préparez une décoction de prêle, que vous pulvériserez sur les plantes, diluée à 10 %. Vous pouvez aussi utiliser de la bouillie bordelaise (15 g/litre). L'ajout d'un mouillant, comme le terpène de pin par exemple, augmente l'efficacité de ces traitements.

**Ramassez** les pommes d'hiver, en les triant soigneusement.

Faites mûrir vos premiers kiwis sur un cageot de pommes. L'éthylène dégagé par les pommes hâte leur maturation.

**Récoltez** les noix lorsque la coque verte brunit et s'ouvre d'elle-même, et faites-les sécher en couche mince pendant deux semaines avant de les stocker.

*Bel automne vient plus souvent que beau printemps.*

Quand vous récoltez les carottes, laissez-les ressuyer sur le sol durant 24 heures. Stockez-les ensuite dans du sable ou en cave, au frais et dans l'obscurité. Surveillez régulièrement l'état sanitaire de votre récolte. Elles peuvent aussi rester en place, protégées des fortes gelées par un épais paillis de fougères ou de paille.

Gare aux attaques de la mouche mineuse du poireau. Au moindre signe de dessèchement ou de déformation, vérifiez s'il n'y a pas de galeries de vers. Avant qu'ils ne descendent trop bas dans le fût, coupez le poireau – jusqu'au ras du sol s'il le faut – et écrasez soigneusement tous les vers. Les poireaux repousseront et vous assureront une seconde récolte en fin d'hiver. Si de nombreux poireaux sont touchés, traitez au *Bacillus thuringiensis* (BT) ou au pyrèthre aux doses indiquées.



la mouche mineuse du poireau

## Au jardin d'ornement

**Remplacer** les annuelles par des bisannuelles après avoir apporté du compost.

**Plantez** les bulbeuses, les vivaces et les iris.

**Scarifiez** la pelouse, pour l'aérer et enlever les mousses.

**Préparez** le terrain pour planter les haies.

Seringat, buddléia, sureau, saule, groseillier à fleurs, weigélia...

**C'est le moment de faire des boutures.** Prélevez des tronçons lignifiés de 25-30 cm, pas plus gros qu'un crayon. Enterrez-les dans un mélange de terre et de sable, dans un endroit frais exposé au nord, en ne laissant dépasser que 5 cm. Vous pourrez les repiquer en fin d'hiver.

**Nettoyez** les débris végétaux (feuilles, tiges sèches) tombés dans l'eau des bassins, au fur et à mesure, pour éviter qu'ils n'y pourrissent.

# Et la lune dans tout ça?



## La lune

Maurice Carême (1899-1978)

Ah ! Quelle dommage !  
La lune fond .  
il n'est plus rond ,  
Son gai visage .

Quelle souris  
En maraudage  
La prend , la nuit  
Pour un fromage ?

Elle maigrit  
Que c'est pitié :  
Plus qu'un quartier  
Qui s'amincit .....

Mais sans souci ,  
Presque au cercueil ,  
La lune rit  
Avec un œil .

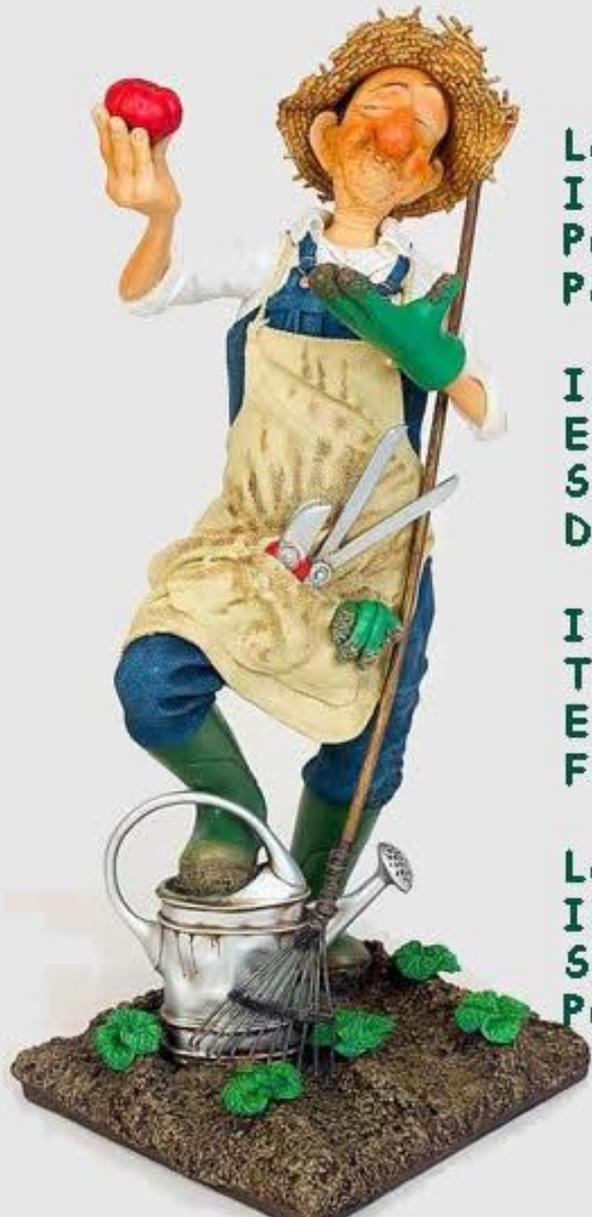
SEPT.

Elle sera **ascendante** du 1 au 12 et du 26 au 30 : semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.  
Elle sera **descendante** du 13 au 25 : élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et rempoter.  
**Repos** le: 4, 13, 17 et 27.

OCT.

Elle sera **ascendante** du 1 au 9 et du 24 au 31 : semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.  
Elle sera **descendante** du 10 au 23 : élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et rempoter.  
**Repos** le 2, 9, 15, 25 et 29.

## Le JARDINIER



Le jardinier a déposé sa bêche,  
Il a frotté ses mains pleines de terre,  
Puis est passé près des roses trémières  
Pour se cueillir une pesante pêche.

Il a mordu dedans à pleines dents,  
Et le jus a coulé dans la lumière  
Sur son menton encore tout mouillé  
De sueur chaude mêlée de poussière.

Il a levé son menton clair vers le ciel  
Tout bleu sur le toit rouge des maisons  
Et il a vu la dernière hirondelle  
Faire des noeuds autour de son pignon.

Longtemps, il a regardé l'horizon;  
Il a jeté le noyau de la pêche,  
S'est essuyé de la main le menton,  
Puis, souriant, il a repris sa bêche.

# MANIFESTATIONS DE SEPTEMBRE

DIM  
03

**Visite du jardin Extraordinaire de Lieurac** (09) Parcours Artistique et Botanique. Le Jardin Extraordinaire c'est une balade ponctuée de réalisations artistiques, de fleurs, de légumes aux variétés oubliées, où la nature laisse place à l'imagination et au questionnement artistique. **Départ 13h des jardins familiaux.**

SAM  
09

**Atelier de Muriel** « Réalisation de massifs floraux » Comment composer de jolis tableaux colorés, harmonieux en associant judicieusement vivaces et annuelles. 5 € pour AJT, 10 € pour les extérieurs. **9h30 jardins familiaux**

DIM  
10

**Cours et visite avec Perma'Sol** *Matin* : Créer son jardin en permaculture *Après-midi* : visite du jardin de Didier PRUDON  
Rens. et inscription au 07 81 65 13 56 (**Laurence**)

SAM  
16

**Forum des Associations** Comme chaque année, venez à notre rencontre. **9h30-17h30 au Phare.**  
Visite guidée des jardins à **11h et 15h.**

SAM  
30

**Atelier de Laure** Récolte des « Bébés plantes », les graines.  
Techniques, récolte et conservation.. Fabrication de bombes à graines.  
5 € pour AJT, 10 € pour les extérieurs. **14h30 jardins familiaux.**

Nous y serons ! **Alternatiba** : Les 23 et 24 septembre

# MANIFESTATIONS D'OCTOBRE

DIM  
01

**Sortie botanique** Balade botanique et bucolique en bord de Garonne, sur un lieu de pèlerinage. Toute la journée. Covoiturage, pique-nique. Avec **Bettina et Laure**. Rens. et inscription au : 06 86 84 75 21

MER  
04

**Cours d'Ikébana avec Danièle:** 14h, salle Jean gay.



## VIDE JARDIN LE 8 OCTOBRE 2017

Nombreuses animations, Stands de plantes ! Renseignements/ Inscriptions des vendeurs : **Doly** au 06 08 77 27 49. De **10h à 18 h** sur les jardins familiaux.

VEN  
13

**Café botanique : « Les plantes compagnes ».** Lorsque certaines plantes poussent proches les unes des autres, c'est un bienfait. Pour d'autres, c'est néfaste. Venez confronter vos expériences. Avec **Laurence et Stella**. **20h30 à Utopia**.

MER  
18

**Cours d'art floral occidental avec Guylaine :** 14h salle Jean Gay.

SAM  
21

**Chantier collectif sur la grainothèque** Apportez vos sachets, vos graines...pour remplir notre Troc'Graines sous l'auvent et échanger **14h-17h sur les jardins familiaux**. Rens. au 06 32 32 07 00

DIM  
22

**Cours et chantier participatif avec Perma'Sol** *Matin* : Buttes auto-fertiles, pourquoi ? *Après-midi* : construction d'une butte Autofertile chez Stella. Rens. et inscription au 07 81 65 13 56 (**Laurence**).