

Lettre d'information du mois de février.

Dans nos jardins.....



Les fèves :légumineuse très rustique.

Je pense que beaucoup d'entre vous connaissent la fève (genre figurine en porcelaine dans la couronne des rois). Mais autrefois, c'était réellement la fève (légume) qui était glissée dans le

gâteau des rois.

Les fèves sont cultivées par l'homme depuis l'antiquité mais oubliées depuis fort longtemps.

Elles reviennent en force sur les étals des primeurs et dans nos jardins. De culture très rustique ,nous pouvons les semer de février à avril. Dans les régions plus chaudes elles peuvent faire parties des légumes semés en automne.

Comment pratiquer la culture :

- 1) Aérer le sol à l'aide de la fourche à quatre dents (Grelinette) puis avec le croc à quatre dents, enlever les herbes restantes.
- 2) Tracer des sillons espacés de quarante centimètres, le sillon sera profond de 10cm. Placer à mi-hauteur du sillon ,les fèves espacées tous les 10 cm. Reboucher le sillon sans déplacer les graines.

Pourquoi faire le sillon plus bas que la graine ? : Pour rendre la terre meuble pour le développement des petites racines.

- 3) Quand les fèves pousseront, mettre sur un côté, des bâtons en croix pour faire appuyer la grande végétation de ces dernières. Sans quoi tout se couche et s'entremêle.

Ensuite, rabattre la terre contre le pied pour les obliger à grimper sur les supports.

Sur les plantes, parfois hautes de 80 cm, viennent les fleurs et ensuite des grandes cosses de 20 centimètres.

Attendre environ deux mois et demi pour la récolte. Les fèves se forment dans les

cosses ainsi quand vous verrez les cosses toutes bosselées, elles seront prêtes à cueillir.

Les fèves sont pleines d'azote, les pucerons en font leur légume de prédilection.

Pas de panique pour les pucerons, pulvériser du purin de fougère ou du savon noir.

Pour information, les fèves terminées peuvent être remplacées par des carottes ou des betteraves potagères.

Le poinsettia.

Pour les fêtes de fin d'année, vos amis ou parents vous ont offert un superbe poinsettia avec ses bractées rouges. Cette euphorbe peut atteindre jusqu'à 3m dans la nature mais rassurez-vous il est beaucoup plus petit en pot. Ses fleurs sont insignifiantes, petites et jaunes sans intérêt réel.

Pour le garder en forme jusqu'au mois d'avril, il faut seulement lui apporter beaucoup de lumière indirecte et ne pas le mettre dans une pièce trop chauffée (entre 15 et 18 °C).

Arrosage très modéré jusqu'au mois d'avril.

Dans les 1^{er} jours de mai, réduire le poinsettia d'un tiers de son développement et le mettre dehors dans un lieu semi-ombragé.



De nouvelles pousses vont apparaître, faire à ce moment là un apport de fertilisation puis refaire une petite taille de mise en forme.

Comment lui faire reprendre ses bractées colorées.

Vous désirez le revoir dans toute sa splendeur, suivez bien mes conseils :

Dix semaines avant Noël, à partir du 15 septembre, tous les jours 7 jours / 7, mettre le poinsettia dans l'obscurité la plus complète pendant 14 h (exemple 18h à 8 h du matin).

Si le pot est trop lourd, mettre un carton par-dessus la plante. Éviter que le dessus des feuilles ne touche le carton.

Parlons arboriculture (Claude Rosset).

La taille des kiwis :

- Le kiwi produit sur bois d'un an (2012), de ce fait on gardera lors de la taille des bois poussés en 2012: verdâtre et brillants.
- Les rameaux gardés lors de la taille seront épointés à une longueur de 1m à 1,5m puis palissés....
- On cherchera toujours à privilégier des rameaux partant près de la charpente de base
- Enlever les vieux rameaux frêles, secs, en surnombre, aérer ,...

- Eviter les charpentes en surnombre (multiplication des charpentières).
- Ces rameaux seront bien répartis de part et d'autre et attachés sur la structure (fils de fer et structure bois).
- Palisser sur une structure solide ...Piquets traités de 8/10cm...Barre en T de 40mm...Fils de fer n°16 de type vignes !!!

Autres points :

- Les mâles pourront être "réduits" après la floraison en mai.
- Apporter de la matière organique uniquement (fumier, compost, bois broyé).
- Arroser 1 à 2 fois par semaine en période de déficit hydrique ((100Litres par arbre...environ)-
- Eviter de couper trop sévèrement (à 30 -40 cm)les rameaux trop longs ...les attacher ou les garder à 1m...
- Cueillette fin Octobre , 1ère semaine de Novembre (+ de sucres) les stocker en cave hors gel, attention aux pommes (éthylène).

Légumes, fruits ou plantes du mois.

LE TOPINAMBOUR



Nom commun : topinambour.

Nom scientifique : *Helianthus tuberosus*.

Famille : astéracées (synonyme : composées).

~ Culture ~

Le plant de topinambour mesure entre 1,80 et 4 m de haut. Les topinambours mesurent de 7 à 10 cm de long et de 3 à 6 cm de diamètre. Dans le **potager**, il faut veiller à contenir le topinambour, car il a tendance à s'étendre.

On le plante en rangs ou en massifs, de préférence au **nord** du jardin, car ses tiges montent facilement à 2 m et risquent de faire de l'ombre aux autres plantes. Il aime le **plein soleil** et les terrains relativement secs, mais il ne faut pas hésiter à l'arroser en cas de sécheresse, sinon les tubercules resteront petits. Si vous le plantez en massif, espacez les plants de 30 cm dans toutes les directions. En rang, semez-le à 30 cm de distance dans le rang, et à 1 m entre

les rangs. On recommande généralement de planter à 10 cm de profondeur. Ajoutez une bonne couche de **pailis** sur le sol afin de réduire les problèmes de mauvaises herbes et de prévenir l'évaporation de l'eau.

La récolte se fera au fur et à mesure des besoins, car sa peau étant mince, il se dessèche et se ratatine rapidement après la cueillette. On peut toutefois le garder quelque temps dans du sable humide au **caveau**, si la température ne dépasse pas les 4 ou 5 °C. Il ne craint, en revanche, pas le gel tant qu'il est enfoui dans le sol.

Peu de maladies ou d'insectes s'attaquent à ce légume. L'**oïdium** peut infecter les feuilles à la fin de l'été, mais c'est généralement sans conséquence.

Bien qu'il produise des **fruits** et des **graines**, on le multiplie généralement de façon végétative (par les tubercules). Vous pouvez utiliser des tubercules que vous aurez achetés à l'épicerie ou commandés chez des grainetiers spécialisés.

~ Variétés ~

Il n'existe que quelques variétés de **topinambours**, les plus courantes possédant la forme ronde et bosselée qu'on associe généralement à ce légume : « **Stampede** » et « **Challenger** » sont les représentants les plus connus de cette catégorie. Toutefois, on connaît aussi des variétés à forme allongée et à surface lisse. De saveur plus fine, ces tubercules sont en outre plus faciles à peler, si bien que ces variétés sont recherchées à la fois des gourmets et des gourmands pressés : « **Fuseau** » et « **Volga 2** » sont les plus connues.



De vous à nous...Partageons nos savoirs, bons plans, recettes,...

Quelques recettes :

Avec des topinambours

Période de consommation : de novembre à avril.

Dès les premières gelées, Les topinambours sont plus goûteux.

Il se cuisine aussi bien cru que cuit mais attention si vous le faites cuire dans de l'eau (exemple comme cuire les pommes de terre), ne le faites pas cuire plus de 15 minutes. Pour ne pas qu'il se désagrège.

- Fraîchement cueilli et **cru**, à la façon des Amérindiens. Croquez dedans comme s'il s'agissait d'un radis. Ou râpez-le et servez-le en **salade** : la sauce rémoulade lui convient aussi bien qu'au céleri-rave. Pour éviter qu'il s'oxyde, mettez-le dans de l'eau citronnée tout de suite après l'avoir râpé.
- Cuit au four, **en robe des champs**. Pelez-le une fois qu'il est cuit et servez-le avec du beurre ou de l'huile d'olive, du sel, du poivre, du persil et de la ciboulette.
- Les topinambours se marient avec les plats épicés : en tagine par exemple, avec une pointe de piment.
- Sa saveur sucrée peut être relevée grâce à une sauce acidulée à l'orange et au citron, saupoudrée de persil. Elle peut également se marier dans une quiche avec des potimarrons.
- Ou faites-le **rôtir au four** après l'avoir coupé en bâtonnets, badigeonné d'huile et assaisonné à la sarriette ou avec une autre herbe au choix.
- Dans un **potage** ou une **crème**. Faites réduire en purée, puis mélangez avec du lait et assaisonnez à la marjolaine.
- Coupez-le en tranches et **sautez-le dans un wok** à la manière chinoise.

- En **jus** (par extracteur). Pour quelques sous le verre, on peut profiter de tous les bienfaits de ce jus réputé pour ses vertus sur la santé intestinale.
- Apprêtez à la vapeur les **jeunes feuilles** ou les **jeunes pousses** tout juste sorties de terre.
- Ajoutez aux salades les **fleurs** récoltées à l'automne.

Astuces :

Les topinambours noircissent vite à l'air libre, il est conseillé de les faire tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée.

Avec des fèves...

Cake aux fèves (recette de Mme Lions).

Partir sur la base d'un gâteau au yaourt. On peut remplacer le yaourt par de la crème.

Ajouter un petit bol de fèves fraîches, épluchées et cuites.

On peut aussi ajouter du jambon.

Réunion du 12 janvier avec l'intervention de Mr Bouillet sur le safran.



Programme

A la réunion du 12 janvier, il a été décidé après un vote à main levée que désormais les activités débuteront à 14h (sauf exceptions qui seront notifiées).

En fonction d'où aura lieu l'activité, des points de rassemblement ont été choisis :

- A Vourey, sur la place.
- A Voiron, sur le parking du simply market.
- A Coublevie, sur le parking de l'église.

Les lieux et horaires seront précisés pour le mois en cours.

ATTENTION des changements ont eu lieu pour des activités en février !

Date	heure	lieu	
Février 2013			
02/02/13	14h	Coublevie RDV parking de l'église	Taille des ki Chez Mm
09/02/13	14h	Vourey Espace J.Roybon au rez de chaussée	Distribution Exposé de M (biologie et entre l'homme
16/02/13	14h	Renage RDV place de Vourey	Taille des fi chez M
23/02/13	14h30	Vourey Espace J.Roybon	Etude du sol
Mars 2013			
02/03/13	14h	Coublevie RDV Place de l'église	Semis en ple godets (jard
09/03/13	9h-11h30	Vourey sur la place	Atelier comp

09/03/13	14h	Poliénas. RDV place de Vourey	Taille des ro Chez Mr et
23/03/13		Saint Priest	Foire de Sai
30/03/13	14h	Vourey chez R.Lions	Semis et rep
Avril 2013			
06/04/13		Réaumont	Foire de Réa
07/04/13			

Contacts :

Jardin Naturel, Astuces & Conseils (JNAC)
185, route de Cerveloup, 38210 VOUREY

Renseignements sur les fruitiers: rossetclaud@free.fr

Renseignements sur le jardin naturel: jnacvourey@gmail.com