

## **Lettre d'information du mois de novembre.**

### **Dans nos jardins.....**

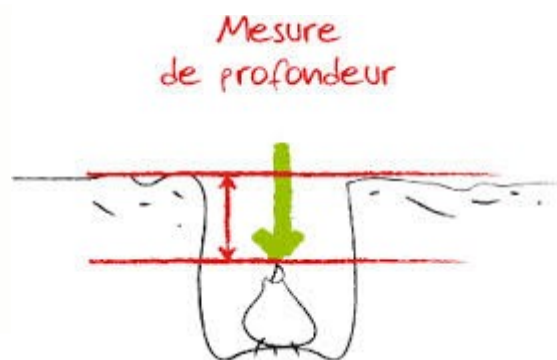
#### **Le moment est venu de penser au décor du printemps 2014.**

Quoi de plus attrayant que de voir fleurir les premières fleurs du printemps.

Une multitude de couleurs, de hauteurs et de formes différentes. Perce neige, jonquilles, narcisses, crocus, muscaris et toutes ces belles tulipes frisées, hâtives ou tardives, viennent compléter la série.

#### **Pour réussir la plantation, quelques petits conseils...**

Il sera bien d'alléger la terre avec un peu de sable et un peu de tourbe. Il existe un outil pour les planter, la profondeur du trou sera de deux fois et demi la hauteur du bulbe. Mettre un peu de sable au fond du trou, placer le bulbe la pointe en haut, reboucher le trou et un petit arrosage.



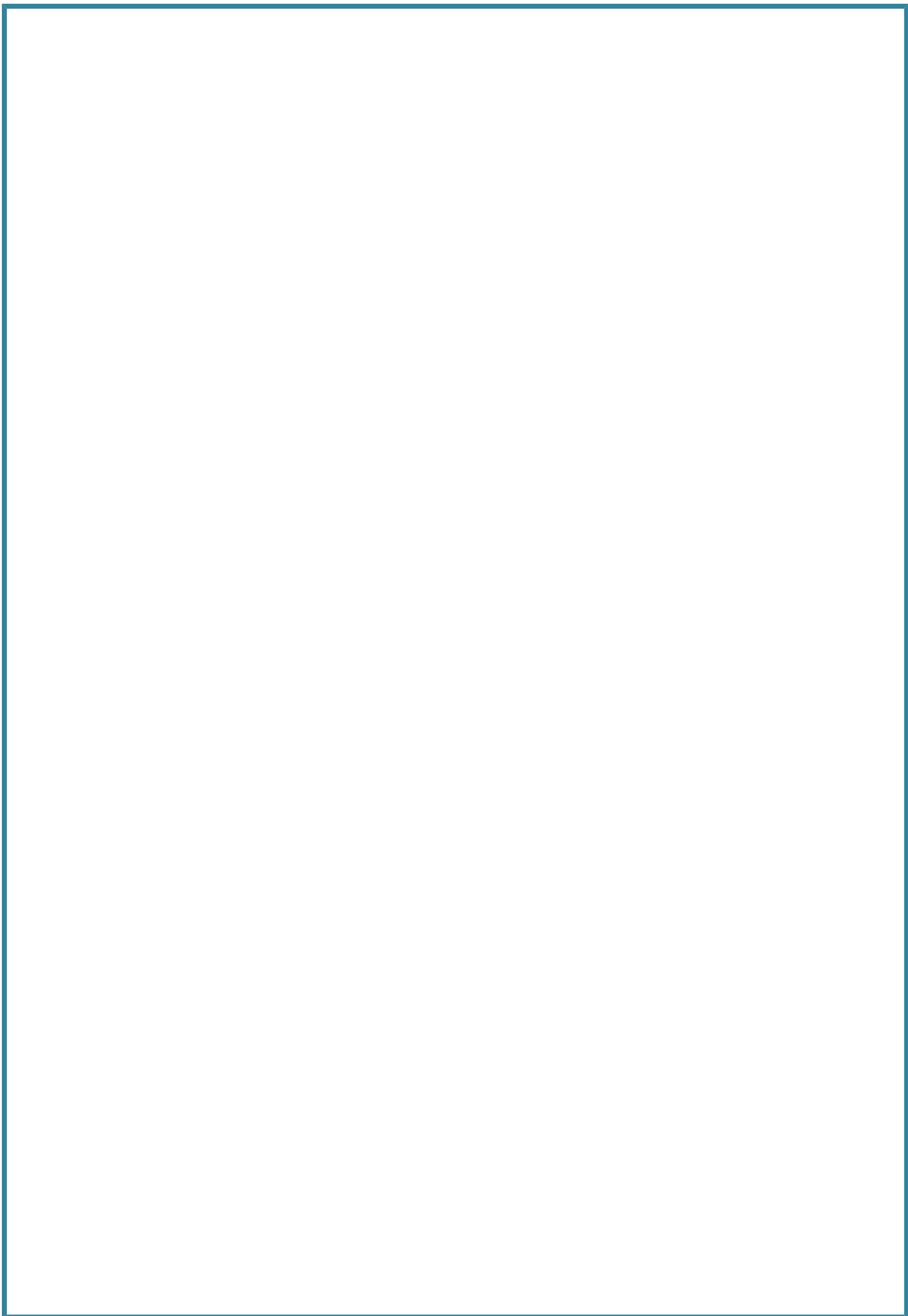
#### **Plantoir à bulbes**

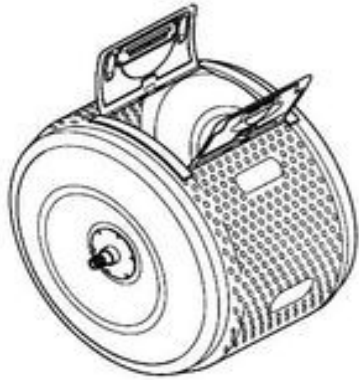
#### **Position du bulbe dans le trou de terre**

**Comment les planter ?** Ceci est au choix de chacun par couleur, par variété et encore et encore.

Pour ma part, je mélange tous les bulbes et les couleurs, je les place n'importe comment sur un plateau et d'un geste vif, je les jette en l'air. Je les plante comme ils tombent (bonjour la surprise au printemps).

Dans les plates bandes, ils seront placés en fonction des vivaces en place.





## **Astuces et Conseils**

Qui ne connaît pas cette image (tambour de machine à laver).  
Nous n'avons pas tous la chance d'avoir une bonne cave donc l'astuce est là.

Faites une visite à la déchetterie la plus proche de chez vous, troquez quelques légumes frais contre ce tambour.

Vous faites un trou dans la terre de votre jardin, dix centimètres plus bas que le diamètre du tambour, vous placez celui-ci dans le trou la porte sur le dessus.

Vous rebouchez le trou sur le pourtour du tambour et vous laissez juste le dessus visible.

Votre tambour étant en inox ne rouillera pas et vos légumes seront inaccessibles pour les campagnols ou d'autres prédateurs.

Mettez une ardoise ou une pierre plate sur la porte fermée, plus un plastique à bulles et bien repérer l'endroit.

Vos légumes seront au frais mais hors gel.

D'autres, comme les poireaux et panais, pourront rester en terre à condition d'être protégés avec des feuilles ou de la paille.

## Légumes, fruits ou plantes du mois.

### Le Navet

Le navet est un légume connu sur les cinq continents bien avant la pomme de terre.

Il a une très grande valeur nutritive et médicinale (un grand pouvoir cicatrisant)

et nous protège du cancer des poumons et de l'appareil digestif.

**Précaution :** Il peut donner des flatulences, pour cela mettre deux graines de fenouil dans l'eau de cuisson, cela évitera des problèmes désagréables.

A ce jour il existe plus d'une trentaine de variétés, mais certaines sont plus connues en fonction des régions et du sol.



**Navet de Crossy  
plat hâtif**



**Navet de Milan**



**Navet blanc**

Sur ces photos, trois variétés de navets à semer au mois de mars, les déguster jeunes, environ deux mois après le semis.



**Navet de Nancy**



**Navet boule d'or**

Pour l'automne, je présente ces deux variétés pour les avoir cultivées dans mon jardin mais bien d'autres sont proposées à la vente. Le sol doit être enrichi de compost ou fumier composté.

#### **Comment les semer :**

Egaliser la surface du sol, mettre le cordeau en place, faire une petite raie d'un centimètre de profondeur, mettre quelques graines tous les dix centimètres et recouvrir de terre fine par-dessus. Tasser avec le dos du râteau, écartez suffisamment vos rangs pour le sarclage. Vos graines vont germer et pousser, quand elles auront trois feuilles, éclaircir et laisser le plus beau plant en place. Pour tenir le sol toujours frais, faites un bon paillage .

#### **Les principaux ennemis :**

Ce sont les limaces, il faut soit mettre des granulés bio ou soit entourer le carré avec un cordon de sciure arrosé de purin de fougères. Les altises n'aiment pas l'humidité, tenez donc vos navets arrosés avec un mélange de purin de fougères.

Ne laissez pas trop grossir les navets, ils seront vite creux .

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

Les navets sont bien sûr incontournables dans le pot-au-feu et tous les ragoûts d'hiver mais on peut aussi les cuisiner, sautés à la poêle, mijotés en cocotte, gratinés ou en purée.

Il paraît que si on alterne quelques tranches de navets par ci par là dans un gratin de pommes de terre, c'est encore meilleur.

Ne jetez pas les fanes, si vous les cuisinez le jour de la récolte, vous pouvez faire un délicieux potage, ça je l'ai testé avec la recette qui suit.

### **Potage printanier aux fanes de navets.**

#### Ingrédients :

- Fanes de navets (1 botte)
- 1 oignon blanc
- 1 noix de beurre
- 1 pomme de terre
- 1 cube de bouillon de volaille
- ½ litre d'eau
- Sel, poivre
- 5 cl de crème fraîche

#### Préparation

- Laver et essorer les fanes . Hacher les grossièrement.
- Hacher les oignons. Faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter l'oignon sans lui laisser prendre de la couleur. Ajouter les fanes.
- Dans une autre casserole, faire bouillir l'eau avec le cube de bouillon.

- Mouiller la préparation précédente avec ce bouillon et ajouter la pomme de terre coupée en dés. Saler et poivrer. Laisser cuire 15 à 20 minutes.
- Mixer. Ajouter la crème.

Comme j'aime bien jouer avec les épices, j'ai aussi essayé cette recette. On l'avait accompagné de côtelettes d'agneau. On s'est régalé !

## **Mijotée de Navets de l'Orient**

### Ingrédients (4 personnes)

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| - 8 navets moyens                | - 1c. à café de cumin             |
| - 3 oignons                      | - 1 c. à café de curry            |
| - Huile d'olive                  | - 150g d'amandes effilées         |
| - 1 cube de bouillon de volaille | - 1 poignée de raisins secs noirs |

### Préparation :

- Eplucher les navets et les oignons puis couper les navets en quartiers généreux.
- Faire chauffer un litre d'eau avec le bouillon de volaille.
- Faire revenir les oignons dans 2 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à suintement. Ajouter aux oignons 3 cuillères à soupe de bouillon puis les navets.
- Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.
- Ajouter le cumin et le curry, 2 cuillères à soupe de bouillon. Laisser imprégner.
- Ajouter enfin les raisins secs et le bouillon de volaille restant.
- Laisser mijoter à feu très doux pendant 50 minutes environ.
- Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les amandes effilées.

Sinon, rien à voir avec les navets, mais avec les figues que Robert m'a donné samedi à la grillée des châtaignes, j'ai fait, ce dimanche, un tagine de cailles aux figues et au miel. Tout le monde a été unanime à la maison : un régal ! Alors je vous donne la recette :

## **Tagine de caille aux figues et au miel**

### Ingrédients (4 personnes)

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| - 4 cailles   | - ½ bouillon cube          |
| - 10 figues   | - 1 c. à café de gingembre |
| - 4 oignons blancs  | - 1c. à café de cannelle   |
| - 2 c. à soupe de miel (j'ai mis du miel de châtaigner, je n'avais plus que ça) | - 1 c. à café de thym      |
| - 2 c. à soupe d'huile d'olive  | - Sel, poivre              |

## Préparation

- Saler et poivrer les cailles puis les badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau.
- Les faire revenir dans une cocotte pendant 15 minutes sur toutes les faces pour qu'elles soient bien dorées.
- Ajouter ensuite les oignons et laisser revenir à feu moyen 5 minutes de plus.
- Préparer une petite tasse d'eau bouillante avec le ½ cube de bouillon.
- Verser le miel dans la cocotte et laisser caraméliser quelques instants.
- Ajouter les épices et le thym.
- Verser alors le bouillon, remuer, couvrir et baisser le feu.
- Faire mijoter à feu doux 30 minutes.
- Laver et éplucher les figues et les couper en 4.
- Les ajouter dans la cocotte et laisser cuire encore 30 minutes environ.

J'ai arrosé régulièrement les cailles de jus de cuisson pour qu'elles s'imprègnent bien et j'ai servi avec de la semoule. Et ça sentait tellement bon dans la cuisine, que mon mari s'est décidé à ouvrir une de ses bouteilles de Saint-Emilion chérie pour accompagner ! Un festin !  
(recettes testées par Sylvie).

## **Croquets bourguignon** (participation de Josette Conti)

3 œufs en omelette

200 g de sucre

Sel

225 g farine en pluie

½ sachet levure chimique

100 g de noisettes ou noix ou  
amandes

hachées et grillées au  
four( facultatif)

Beurrer un moule.

Cuire au four à 180° C pendant 30  
minutes.

Découper en losanges et remettre  
au four  
5 minutes.

Bonne dégustation

Petits gâteaux que nous avons eu le plaisir de déguster samedi avec les châtaignes.

## **Le châtaignier** (participation de Joëlle Renaud).

Promenons dans les bois, pendant que les châtaignes sont là...

Quelle providence ces châtaignes que l'on ramasse au cours d'une promenade, puis que l'on fera griller à la poêle ou au four ou encore dans la nature, jetées dans un petit feu allumé entre quelques pierres.

Le châtaignier est présent dans nos forêts depuis la nuit des temps. Il a donné aux hommes et aux animaux l'essentiel de leurs ressources alimentaires et médicinales.

C'est le géant de nos feuillus. Le développement de son tronc peut devenir colossal. Il y a en Sicile un châtaignier mesurant 56m de

circonférence et dont la légende prête que 100 cavaliers pouvaient s'abriter sous sa ramure.

Il peut vivre plus de mille ans!!

Le châtaignier est le « cochon végétal » car toutes les parties ont un usage. Son bois nerveux, très élastique, très résistant, d'une densité voisine à celle du chêne s'emploie en menuiserie pour la charpente, il déplaît aux araignées. Les piquets de clôture et autres plessis ont une durée de vie de quelques années. C'est aussi très utilisé en vannerie. Son tronc évidé servait de ruche, de coffre ou de pétrin.

Ne le mettez pas au feu car les étincelles pourraient griller les poils du chat qui dort près de la cheminée.

Les feuilles faisaient de bons matelas et la litière des animaux.

Les fleurs en chatons aromatisent des liqueurs . Elles sont très mellifères mais leur nectar abondant donne un goût un peu âcre au miel.

La châtaigne sèche est de qualité nutritive aussi riche que le blé. Elle contient 77% de glucides, 16% de protéines, 2% de matière grasses, des vitamines B1, B2, C, qui résistent à la chaleur si elle est cuite avec sa pelure.

On l'utilise en cuisine dans les plats salés, soupes, bouillies, rôtis ou en dessert, confiture et gâteaux, sans oublier les fameux marrons glacés.

Je vous propose la recette de mon **gâteau chocolat-châtaigne**:

Ingrédients:

500g de crème de châtaignes ( la Sabaton est la meilleure)

3 oeufs entiers

100gr de chocolat fondu

1 c à s de farine

Mélanger le tout et faire cuire 35 à 40 mn à 180°C.



**Pour notre dernier jour de vacances, nous avons gardé la visite du jardin pour la terre .**

Ce dernier se trouve dans le **village d'Arlanc en Auvergne.**

**Domage comme les autres jours de la semaine il pleuvait, j'ai dû écourter ma visite en me promettant de revenir un jour.**

Le **Jardin pour la Terre**, lieu unique en Europe, s'étend sur plus de 6 hectares.

Dessiné en forme de *planisphère*, le Jardin pour la Terre vous permet d'effectuer un véritable tour du monde sur les traces des grands explorateurs. Du haut du belvédère, le monde s'étale à vos pieds. Au Jardin pour la Terre, les pelouses symbolisent les mers et les océans, et

les espaces végétalisés sont dessinés aux formes des continents.

Retrouvez le géranium en Afrique, la tomate en Amérique du Sud, le bouleau en Amérique du Nord... Et si la tulipe n'était pas originaire de Hollande ?

**2000 variétés** et **700 espèces de plantes** sont restituées sur leur continent d'origine.

Durant votre visite, et selon la période, vous pourrez rencontrer Christophe Colomb qui vous invitera à découvrir avec lui le fabuleux continent américain et aussi le jardinier poète qui vous contera "la guerre du chou" et vous fera découvrir la fragilité mais aussi "l'extraordinaire" du monde qui nous entoure.

Après votre balade, arrêtez vous dans la "**Salle des cartes**" et l'espace "**Graines de vie**"..ou initiez vous à diverses manipulations scientifiques au **Jardin des expériences**.



A 215 km de Rives. Pourquoi pas une sortie de deux jours, avec les plus mordus de l'association pour un été à venir ?

## Programme

<b>Novembre 2013</b>				
2 novembre	14h	Vourey Espace Jean Roybon	Découverte des adventives et atelier cuisine	Elza Husser
23 novembre	14h	Vourey	Composition d'une jardinière pour l'hiver.	Hugo Lions
<b>Décembre 2013</b>				
14 décembre	14h	Vourey Espace Jean Roybon	Art floral	Paulette Labbe et Monique Nerrand

**Contacts :**

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

Renseignements sur les fruitiers: [rossetclaud@free.fr](mailto:rossetclaud@free.fr)

Renseignements sur le jardin naturel: [famille.lions@wanadoo.fr](mailto:famille.lions@wanadoo.fr)