

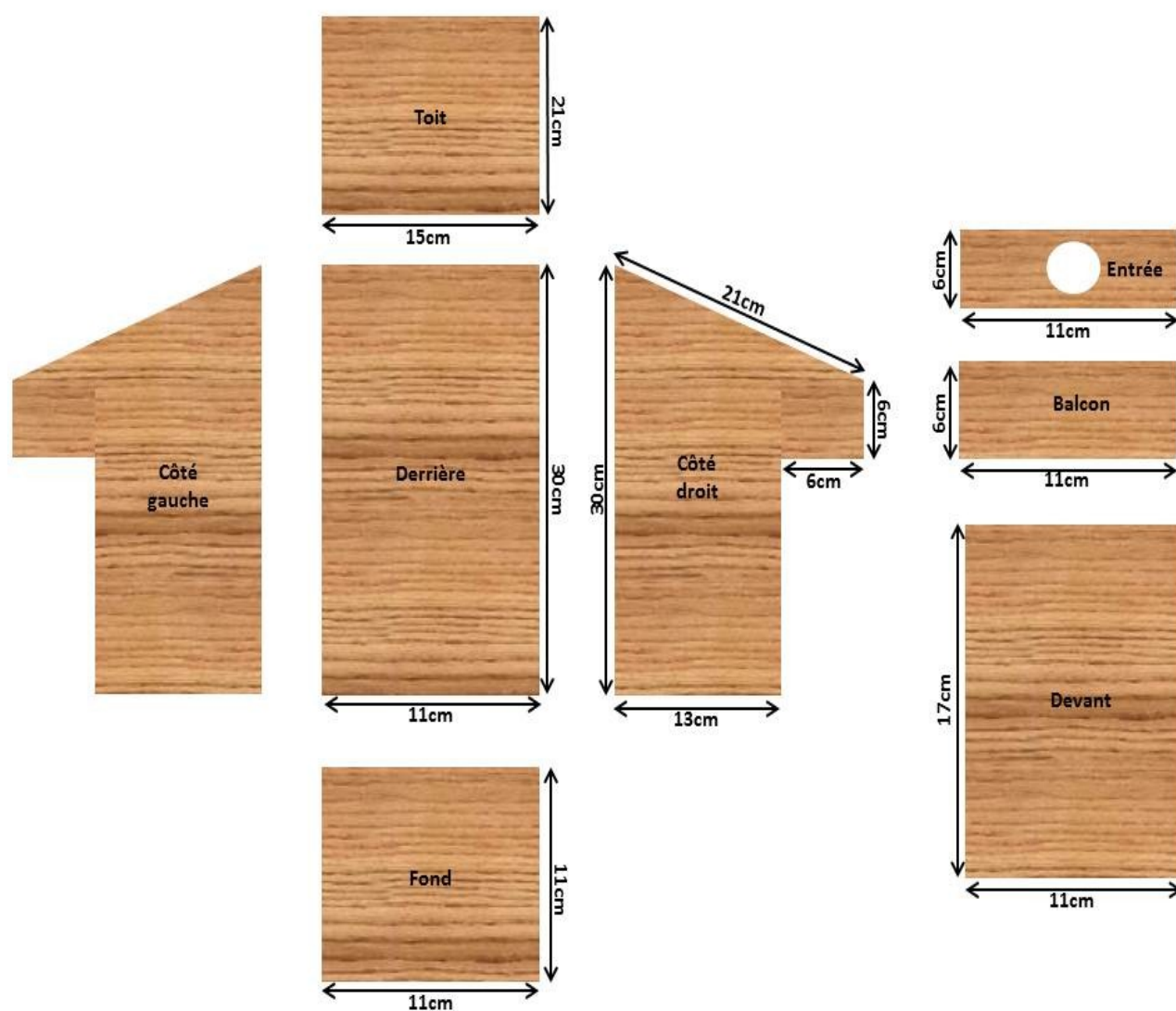
## Lettre d'information du mois d'avril

Dans nos jardins.....

par

Robert

### Nichoir pour mésange bleue :



Je viens de terminer deux nichoirs de ce modèle.

On en trouve bien d'autres plus simples encore mais celui-ci présente un avantage avec son balcon intérieur : au moment où les petits vont sortir, ils peuvent faire un arrêt avant de s'envoler.

Bien respecter le diamètre du trou de 28 mm pour éviter que d'autres oiseaux puissent rentrer.

L'épaisseur du bois sera au minimum de 20 mm d'épaisseur.

Surtout ne pas poncer le bois à l'intérieur, le laisser brut de sciage.

Rien ne doit dépasser des parois.

A l'extérieur, si vous avez une lampe à souder, faire un brûlage superficiel.

La pose du nichoir se situe au minimum à 2 mètres de haut.

Prendre soin de l'exposer sud-est.

Ne pas planter un clou dans le tronc de l'arbre, il faut mettre deux petits liteaux entre le tronc de l'arbre et le nichoir et ceinturer ce dernier avec un fil de fer.

Les mésanges sont des auxiliaires du jardinier, elles consomment les chenilles, les pucerons et tout autre insecte sur les plantes.

Les mésanges vivent en couple, les mâles comme les femelles participent à préparer le nid.

## **Les semis de pleine terre peuvent commencer ...**

Nous sommes tous très motivés pour commencer les semis au jardin mais certaines nuits sont encore relativement froides. Il faut avoir à disposition du voile P17, nommé voile d'hivernage, pour pouvoir étendre sur les semis en cas de besoin.

Les premières plantations sont les pommes de terre, les oignons, les échalotes, l'ail. Les premiers semis sont les radis, les carottes, les panais, les petits pois.

L'avantage du semis direct est qu'il évite le stress du repiquage mais il oblige à doubler le semis toujours trop dru car les légumes ne pourraient se développer convenablement.

Pour les petites graines, il est très important de bien préparer le sol. Pour cela, on brise les mottes le mieux possible, ensuite on pose le cordeau d'un bout à l'autre de la parcelle réservée. Soit on fait le lit de semence avec une planche arrondie, soit avec une bouteille ou directement avec la roue de la brouette. On prépare un mélange de sable et de terreau 50/50, on met ce mélange dans le creux préparé et ensuite on mélange les graines avec un peu de sable et un peu de marc de café. Le sable permet de semer plus clair et le marc de café éloignera les araignées rouges.

Si le sol a été paillé pendant l'hiver, il faudra toute fois, retirer la paille une semaine de jours avant pour laisser la terre se réchauffer.

Si vous avez semé un engrais vert, il faudra faucher ce dernier et laisser les racines dans la terre, elles continueront leur amélioration du sol.

### **Les semis en serre froide :**

Les tomates et les aubergines semées fin février ont déjà été repiquées en godets individuels ; la nuit, un voile d'hivernage les recouvre.

Début avril, je sème en godets individuels, les courgettes, les potimarrons, les cornichons, les courges, les concombres.

Je ferai l'essai des godets biodégradables sur certains légumes, mettre un repère pour faire la différence avec un godet classique.

Habituellement, je fais un apport de Patenkali au moment du repiquage de tous ces légumes gourmands. Pour certains sujets, je mettrai des cendres de bois et je surveillerai la différence de rendement.

### La pomme de terre :

La pomme de terre est-elle un légume ou un féculent ? En réalité, c'est un féculent mais 80% des personnes la considèrent comme un légume. Plus précisément, la pomme de terre est nommée tubercule, celui-ci est le plus consommé au monde.

La pomme de terre fait partie de la famille des solanacées, elle est originaire de la Cordillère des Andes. Son utilisation remonte à 8000 ans, elle fut introduite en Europe au XVI siècle à la suite de la découverte de l'Amérique. On la retrouve dans tous les pays du monde, toutes les terres lui conviennent mais le rendement est bien sûr fonction du sol.

Sa grande teneur en fécule lui a apporté beaucoup d'autres débouchés : transformation agro-alimentaire, cosmétique pharmaceutique, industrielle.

Les laboratoires ont sélectionné trois sortes de pommes de terre différentes :

- **Les hâtives ou précoces** : Elle se récolte 80 à 90 jours après la plantation.
- **Les mi-hâtives et mi-tardives** : Elle se récolte 90 à 120 jours plus tard.
- **Les tardives** : Elle se récolte 120 à 150 jours plus tard.

Pour la plantation, le sol doit être bien préparé, elles seront plantées à 15 centimètres de profondeur, écartées entre elle de 30 cm sur le rang.

Pour avoir des pommes de terre nouvelles du 1<sup>er</sup> mai au mois de juillet, je choisis les « belles de Fontenay », les « rose de France » et les « Amandines ». Elles sont relativement sensibles au mildiou, je fais des pulvérisations en prévention de bouillie Bordelaise.



Lorsqu'une feuille est malade, l'enlever et la brûler. Si deux feuilles sont malades, arracher le plan et traiter immédiatement à la bouillie Bordelaise.

Les pommes de terre nouvelles seront arrachées avant complète maturation mais elles ne se conservent pas.

Pour des pommes de terre pour la consommation hivernale, laissez sécher les feuilles avant de les arracher.

Lorsque des pommes de terre se trouvent au-dessus du sol, il faut les recouvrir de terre sans quoi elles vont verdier et être impropre à la consommation.

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

**Recettes :**

**par Françoise**

### **Le farcement :**

La recette de farcement, originaire de la vallée de l'Arve en Haute-Savoie, était le plat traditionnel du dimanche. J'ai eu l'occasion de goûter à ce plat et j'ai bien apprécié. Dans la recette de mon amie, il n'y avait pas de poires.

Ingrédients :

1,5 kg de pommes de terre, 25 tranches fines de poitrine fumée, 50 g de raisins secs, une dizaine de pruneaux dénoyautés, une dizaine de poires séchées, 2 œufs, 10 cl de crème fraîche, sel et poivre

Epluchez et râpez finement les pommes de terre. Lavez-les puis essuyez-les dans un torchon avant de les mettre dans un saladier. Ajoutez les raisins secs, les pruneaux et les poires coupés en petits morceaux, les œufs et la crème fraîche et mélangez le tout pour obtenir une pâte homogène et consistante. Salez et poivrez.

Tapissez le moule à farcement (il s'agit d'un moule spécial à bords hauts avec une cheminée, cela ressemble à un moule à charlotte en plus haut) avec les tranches de poitrine fumée. Remplissez ensuite le moule avec la préparation et tassez bien. Couvrez le moule et placez-le au four dans un bain-marie. Faites cuire environ

3h30, th 6 (180°C).

Démoulez le farcement de Savoie sur un plat et coupez-le en tranches pour servir.

Et un petit tour du côté de l'Allemagne pour finir...

## **Debbekoche gâteau - gratin de pommes de terre, viande séchée, saucisses, oignons et herbes.**

Pour 8 /10 personnes. Temps de préparation: 20 min, temps de cuisson : 2 h.

Ingrédients: 5 kg de pommes de terre, 1 litre de lait, 4 saucisses, 3 œufs, 250 g de viande séchée ou de bacon, 150 g de poitrine de lard, 3 oignons coupés en dés, 1 poireau coupé en rondelles, 2 cac de sel, poivre , noix de muscade, persil haché, huile.

Préchauffez le four à 250°C.

Epluchez, lavez les pommes de terre, puis râpez-les. Versez dans un grand récipient, puis arrosez avec le lait bouillant. Mélangez, ajoutez les saucisses coupées en rondelles, la viande séchée, mélangez à nouveau. Ajoutez les oignons, le poireau, le sel, le poivre, la muscade, le persil, puis les œufs. Mélangez soigneusement.

Graissez généreusement un plat à four, puis versez la préparation dans le moule. Faites cuire 1 h à 250°C, puis 1 h à 200°C. Le plat cuit doit être recouvert d'une couche brune.

Servez bien chaud avec une compote de pommes.

## **Pêle-mêle**

par **Françoise**

Intervention de Mr Coudour le 21 février 2015.

Le thème de la conférence était : « se construire une trousse de premiers secours avec les plantes nous entourant (Isère et environs immédiats) ».

Nous avons parlé de traitements par voie interne ou externe mais de courte durée car nous étions dans une problématique d'urgence. Les traitements ne sont pas pour des enfants de moins de 3 ans.

Plusieurs thèmes ont été abordés et pour chacun nous avons essayé de définir les plantes les plus adéquates et la forme selon laquelle les utiliser. Les mots en rouge seront expliqués dans le glossaire sous le tableau.

### PROBLEMES DE PEAUX

Petites

Calendula

**Phase1** : **emplâtre ou cataplasme** à

blessures		appliquer sur la blessure dans les 12 à 24h. ou <b>alcoolat de calendula</b> . Ne pas mettre de gras en phase 1.
	Propolis	
	Consoude	<b>Phase 2</b> : Désinfection → Extrait de propolis.
	Lys blanc	<b>Phase 3</b> : Régénération des tissus → consoude
	Achillée millefeuille	Cicatrisation → <b>baume au calendula</b> . On peut utiliser aussi du lys blanc (pétale directement sur la peau) ou de l'achillée millefeuille (sommités fleuries).
Saignements	Achillée millefeuille Géranium Robert	
Piqures d'insectes		*Frotter avec du plantain frais (plutôt le lancéolé) ou mettre de l'alcoolat de plantain. *pommade avec plusieurs actifs (achillée, plantain, lavande). *on peut aussi faire <b>une macération de poireaux ou d'oignons dans du vinaigre</b> .
Echarde	Plantain	Bouillie de plantain ou cataplasme avec de l'argile et du plantain.
Coups	Arnica	<b>Teinture</b> d'arnica avec les capitules frais. Si pas d'arnica, faire un alcoolat de pâquerette ou d'achillée ou d'anthyllide vulnéraire (différent de la vulnéraire) ou de lys blanc.
Brûlures	Camomille	<b>Phase 1</b> : eau, tisane de camomille ou

Achillée	d'achillée.
Millepertuis	<b>Phase 2</b> : eau florale de distillation ou tisane de camomille ou achillée ou rose en compresses toutes les 15 minutes pendant 1 heure.  <b>Phase 3</b> : <b>macérât</b> de millepertuis (attention photosensible) ou macération huileuse à part égale de millepertuis et camomille romaine (2 actions sur la brûlure et moins de risques de photosensibilisation).

## TRAUMATOLOGIE

Peu de plantes très efficaces en traitement de courte durée.

Douleurs	Arnica	Macérât huileux (huile essentielle + efficace) : plutôt sur des problèmes installés que l'on va traiter de façon longue.
Problèmes articulaires	Genévrier	Macérât huileux avec les baies.
	Millepertuis	Macérât
Tendinite		Huile essentielle de lavande aspic.
Maux de tête	Camomille	
	Saule blanc (écorce)	Anti-inflammatoire. <b>Extrait hydro-alcoolique</b> (eau+ éthanol+ glycérine + bourgeons).
	Cassis	
Verrues	Chélidoine	Utiliser le latex pur 2 à 3 fois par jour pendant 8 jours (impératif).
Yeux (Poussière, conjonctivite)	Camomille	Eau florale (+ efficace)
	Bleuet	ou tisane (attention l'eau doit avoir bouillie pour qu'il y ait stérilisation).
Infections	<u>Anti-infectieux</u> : Thym. Serpolet Origan.	Il faut travailler sur les anti-infectieux et aussi boire et transpirer beaucoup grâce aux plantes sudorifiques.



	Genévrier.	1. Tisane.
	Sarriette.	2. Macération alcoolique (si tisane pas assez efficace).
	<u>Sudorifiques</u> :	3. Huile essentielle (si toujours pas d'efficacité).
	Sureau.	Plutôt, prendre les plantes sudorifiques en tisane et les anti-infectieux en macérât alcoolique ou huiles essentielles.
	Bourrache.	
	Tilleul.	
	tussilage.	
Bronches	Pin sylvestre	Mettre les bourgeons dans l'alcool.
	Plantain.	
Gorge	Hysope.	
	Ronce.	Pour la propolis, il faut prendre des bourgeons de peuplier que l'on fait macérer dans de l'alcool (ou eau, éthanol, glycérine), cela permet d'extraire la propolis.
	Aigremoine eupatoire.	
	Sauge. Herbe aux chantres.	
	Propolis	
Fatigue	Cynorrhodon	Sirop enfant pour la toux avec plantain, mauve, serpolet.
	Gentiane	Contient de la vitamine C, agit en douceur.
	Eglantier	Très bonne tonique. Décoction de racines dans de l'eau ou de l'alcool.
	Ortie piquante	Reminéralisant. Le mieux, c'est le jus frais ; en sec, il perd en oligoéléments mais conserve les minéraux.
Sommeil	Valériane (racine)	<b>Décoction</b> ou préparation hydro-alcoolique. A prendre plutôt le soir 8 à 10 jours.
	Lotier corniculé	Ce sont plutôt des antistress, des anxiolytiques.

	Houblon. Tilleul	A prendre plutôt dans la journée pour préparer le sommeil sous forme de tisanes ou préparation alcoolique. Cure de 2-3 semaines.
		On peut aussi faire sécher les plantes, les broyer puis les mettre dans des gélules (si on aime mieux cette forme).
Système digestif	Mélicse	Antispasmodique.
	Verveine citronnée	
	Camomille romaine ou matricaire	La camomille romaine est plus active mais son goût étant peu apprécié, la camomille matricaire est alors un bon compromis.
	Angélique (graines)	Drainant
	Calament	
	Artichaut (feuilles)	

### Glossaire :

Emplâtre ou cataplasme : Le cataplasme ou l'emplâtre est élaboré à partir d'une sorte de bouillie à base de plantes médicinales.

**Bien souvent on appliquera cette préparation :**

- En imbibant des linges dans le cas du **cataplasme**.
- Directement sur la partie à traiter dans le cas de l'**emplâtre**.

Alcoolat : **Les extraits alcooliques** (macération dans de l'alcool).

On va utiliser :

- 1 part d'alcool pour 5 parts de plantes sèches et 1 part d'alcool pour 10 parts de plantes fraîches.
- alcool à 45 ou 60°C : on l'utilise pour extraire les actifs des plantes ou fleurs.

#### Proportions :

- 5 cuillerées à soupe de plantes ou fleurs sèches (ou 10 cs de fraîches).
- 1 cs d'alcool.

#### Marche à suivre :

- mélanger les plantes à l'alcool et broyer le tout.
- mettre la totalité dans un pot hermétique et laisser macérer entre 15 jours et 1 mois.
- filtrer, mettre en bouteille opaque et fermer par un bouchon de liège.

### Baume au calendula :

Quantités pour préparer un pot de 70 ml : 8 grammes de cire d'abeille, 60 ml huile de calendula, 5 ml de teinture mère de calendula (facultatif), 5 gouttes d'huile essentielle par exemple de lavande (facultatif aussi).

Méthode : Dans un bain marie, faire fondre de la cire d'abeille avec l'huile de calendula. Retirer le mélange de la chaleur et ajouter (si vous le souhaitez) la teinture mère et les huiles essentielles. Remuer avec un fouet à main pour bien mélanger les ingrédients. Verser le liquide dans un petit pot en verre stérilisé.

Ce baume se conservera facilement pendant 6 mois.

La teinture mère sert à enrichir l'effet du calendula et les gouttes d'huile essentielle de lavande ont un effet légèrement antiseptique, calmant et apaisant.

Recette de Maria Trében : Couper menu le contenu de deux mains réunies pleines de souci (feuilles, tige et fleurs). Réchauffer 500g de saindoux (je l'ai remplacé par du beurre de karité). Mettre dans cette graisse chaude les soucis coupés, laisser grésiller, mélanger et retirer du feu. Couvrir et laisser reposer le tout une journée. Le lendemain, réchauffer légèrement et filtrer à travers un linge dans un récipient propre.

L'extrait d'hydrolat glycéринé est un mélange de macérations de bourgeons ayant macérés dans de l'alcool, de la glycérine et de l'eau.

### La décoction ou thé concentré:

la plante sèche ou fraîche, parfois en poudre, hachée ou contuse est mise dans un récipient avec de l'eau froide, on porte à l'ébullition et on laisse frémir 10 à 20 minutes, on filtre.

La décoction peut se conserver 2 à 3 jours au froid.

Macérât huileux (ici de calendula): Stériliser un bocal en le passant à l'eau bouillante.

Le remplir de fleurs de soucis fraîches ou séchées. Verser ensuite de l'huile d'amande douce ou de l'huile d'olive. Fermer le bocal et le poser sur le rebord d'une fenêtre au soleil, pendant 3 semaines. De temps en temps, retourner le bocal. Au bout de 3 semaines, filtrer.

Macération de poireaux ou d'oignons dans du vinaigre : 1/5 de poireaux ou oignons, 4/5 de vinaigre de cidre. Laisser macérer 2 à 3 semaines puis filtrer. Mettre à 3 reprises sur les piqures.

Teinture : Laisser macérer une poignée de fleurs dans 1 litre d'eau de vie véritable pendant 14 jours au soleil ou par une chaleur d'environ 20°C.

### **En résumé, ce qu'il faut surtout avoir dans sa trousse :**

- Préparation alcoolique de calendula.
- Macérât huileux de millepertuis.
- Alcoolature d'arnica ou d'anthyllide.
- Préparation alcoolique de mélisse ou d'estragon (teinture plantes sèches ou alcoolature plantes fraîches) → 30 à 50 gouttes.
- Préparation alcoolique de thym ou origan.
- Propolis.
- En plantes fraîches : plantain, achillée.



**MORVAN**  
Chaleur bois et biomasse

  
*Une marque de fabrication française  
depuis 1948*



**Fabricant de chaudières bois - biomasse - granulés**



**SELF CLIMAT  
MORVAN**



Rue des Epinettes - Z.I. Sud  
F-77200 TORCY  
Tél. +33 (0) 1 60 05 18 53 Fax +33 (0) 1 60 17 58 39

Internet [www.selfclimat.com](http://www.selfclimat.com)  
E-mail [info@selfclimat.com](mailto:info@selfclimat.com)

## Programme

Date	heure	lieu	thème	intervenant
<b>Avril 2015</b>				
4 et 5 avril		Réaumont	Thème : les plantes aromatiques	
11 avril		Coublevie	Journée de l'environnement	
18 avril	14h00	Charnècle	Visite des vergers pour observer les bourgeons.	Claude Rosset

dimanche 26 Avril			atelier de compostage et broyage pour le pays Voironnais.	
<b>Mai 2015</b>				
9 mai			Visite des jardins de Beauvoir en Royans et de St Antoine l'Abbaye.	
31 mai	8h30 à 11h0 0	Vourey	Troc aux plantes	

### **Contacts :**

Jardin Naturel, Astuces & Conseils (JNAC)

185, route de Cerveloup, 38210 VOUREY

Renseignements sur les fruitiers:

**rosset.claude@free.fr**

Renseignements sur le jardin naturel:

**famille.lions@wanadoo.fr**