

Lettre d'information du mois de juin.

Dans nos jardins...

par Robert

Le pincement de la tomate

Malgré une météo toujours aussi capricieuse, le temps passe et nous devons suivre le rythme.

Nous avons bien hésité avant de mettre les tomates en pleine terre et elles ont certainement souffert d'attendre dans les godets. Heureusement, la nature fait bien les choses, elles vont très vite pousser et des gourmands vont se développer partout.

La taille la plus simple : le pied de tomate est composé d'une tige centrale et de chaque côté se développent des branches qui vont porter des feuilles et des fruits.



A l'aisselle de la branche va pousser un gourmand. Ce gourmand sera à supprimer pour laisser le plan se développer. Il se formera ensuite environ cinq bouquets de fleurs qui deviendront des tomates par la suite.

Si vous souhaitez faire des tomates précoces, vous pouvez pincer la tige principale au quatrième bouton floral et les tomates du bas muriront plus vite.

Pour les différentes tailles, je vous donne rendez-vous à l'atelier du 18 juin chez moi. Je ne souhaite pas vous embrouiller.

Je vous parle souvent de pailler le jardin, cette saison a été pluvieuse et froide, il faut donc donner le temps à la terre de se réchauffer.

Après la pluie, pensez d'abord à faire un traitement à la bouillie bordelaise ou une infusion de prêle.

Les jours qui suivent, donnez un coup de griffe entre les pieds de tomates et tous les légumes que vous devez pailler. Pour pailler, vous pouvez utiliser le gazon à condition qu'il soit en partie sec.

Taille du rosier remontant.

Il me semble utile de préciser que le rosier remontant n'est pas automatiquement grimpant. Ce terme de remontant signifie qu'il va fleurir plusieurs fois pendant la période estivale, en fonction des soins qu'il aura eu.

La clé de la réussite de la taille consistera à savoir à quelle catégorie le rosier appartient et à connaître son cycle végétatif.

Prenons un exemple : Au mois de mars, nous sommes devant un rosier remontant, nous allons lui faire une taille courte et sévère de remise en forme. Avril, le rosier pousse forme de nouvelles tiges qui porteront chacune un bouton ou plusieurs en fonction de sa variété. Mi-mai, les roses sont magnifiques et en fonction de la météo elles dureront environ jusqu'à la première quinzaine de juin. Deuxième quinzaine de juin, les roses fanées sont coupées, le rosier marque un temps de repos.

Apportez lui un cadeau : arrosage purin d'ortie et de consoude mélangés 50/50 ; pour 5 litres d'eau, 1/2 litre purin ortie et 1/2 litre purin de consoude. Refaire ce même dosage 15 jours après même en cas de pluie.

Revenons sur la façon de couper les roses fanées à partir de la rose à supprimer : laissez glisser votre main le long de la tige, vous arrivez à un premier groupe de deux petites feuilles, vous descendez toujours et là vous devez trouver un groupe de plusieurs feuilles et un œil dormant. Vous coupez en orientant la taille du côté opposé à l'œil pour éviter la goutte d'eau sur le démarrage de la prochaine tige qui portera la prochaine rose.

Vous aurez l'occasion de voir les rosiers que nous avons taillés chez Karima.

Le dernier atelier avant les vacances sera chez moi, faites-moi penser de faire une démonstration de taille de rosiers.

L'Aubergine

Cette plante est originaire d'Asie Méridionale, les premières cultures ont été dans la région d'Assans et en Birmanie. C'est depuis 2500 ans que cette plante est courante dans toute l'Asie. On en trouve aujourd'hui de toutes les couleurs.

L'Aubergine gagne l'Afrique du nord dans les malles des grandes caravanes et les navigateurs arabes l'introduisent dans tout le bassin méditerranéen où elle se fait très rapidement apprécier.

Au XIV siècle, elle est introduite en Italie ainsi que dans le sud de la France.

Les médecins et les botanistes la tenaient pour responsable de la fièvre et de la crise d'épilepsie et l'appelaient « la pomme de Sodome », la mauvaise qui rend fou.

Au XVIII siècle, le naturaliste Linné, conscient du succès de la « solanum insanum » la rebaptise « solanum melongena ».

Le roi Louis XIV séduit, par la prestance de ce légume à la robe violette, demande à son jardinier d'en faire la culture.

En 1750, le nom « aubergine » apparaît dans la langue française.

Il faut pourtant attendre le XIX siècle pour la voir apparaître dans les livres de cuisine et sur les étals des marchés.

Culture

Partons de la graine : Prenez un bon terreau de semis, remplissez vos godets, tassez votre terreau et déposez deux ou trois graines réparties sur la surface du godet. Remettez ½ centimètre de terreau, tassez et arrosez avec un pulvérisateur pour ne pas déplacer les graines.

Les godets seront placés dans une mini serre ou à l'intérieur de la maison, la température idéale est de 18°C pas en dessous. Mettre une feuille de journal sur le dessus des godets jusqu'à la levée des graines. Quand vos plants auront poussé de quelques centimètres, vous pourrez supprimer les plus petits et garder le plus beau.

Pour grandir convenablement, les plants ont besoin de beaucoup de lumière.

Attention, lumière ne veut pas dire soleil direct.

Vous pouvez placer vos godets dans un récipient plat et maintenir un cm d'eau de pluie de préférence au fond.

Ajoutez une demi-poignée de patenkali, engrais potassique bio.

Attention, un plan qui devient jaune, cela signifie qu'il y a trop d'eau.

Quand les plants mesureront environ 20 cm et que les gelées nocturnes seront finies, vous pourrez mettre vos plants en pleine terre. Vous choisirez un bon voisin : les haricots, les poivrons, les piments ou les tomates font partie de ceux-ci.

Dans les mois suivants, vous verrez apparaître les fleurs et ensuite les fruits, il faut compter environ cinq à six mois à partir de la graine pour avoir des aubergines.

Quand les plants grandiront, deux solutions s'offrent à vous, soit vous buttez vos plants, soit vous plantez un tuteur.

Maintenez le plan arrosé et un bon paillage sera vivement conseillé.

Comment pratiquer la taille ?

-Premièrement : à l'apparition de la deuxième fleur, coupez la tige principale juste au-dessus.

- Deuxièmement : Des rameaux secondaires vont apparaître en dessous. Conservez les 3 ou 4 plus beaux et taillez les autres. Des fleurs vont se former sur ces rameaux secondaires. Raccourcissez-les après la feuille qui suit la deuxième fleur.

- Une pousse va alors se développer depuis la base de la dernière feuille, conservez-la, mais supprimez toutes les autres.

Variétés d'aubergines. Il y a plus de deux cent variétés d'aubergines.

Les ennemis des aubergines.

Le doryphore : moyen de lutte : les récupérer à la main ou traiter au bacillus thuringiensis quand ils sont encore à l'état larvaire. Surtout bien vous débarrasser du feuillage après récolte.

Le puceron noir : faire une pulvérisation de purin de fougère ou de savon noir.

Le Mildiou : à traiter à la bouillie bordelaise.

Les légumineuses (par Françoise)

L'année 2016 a été déclarée « année internationale des légumineuses » par la FAO (agence de L'ONU dédiée à l'agriculture et l'alimentation).

Les légumineuses regroupent les 3 catégories suivantes :

- Fèves et haricots secs : haricots blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, adzuki, soja...

- Lentilles : vertes, brunes, noires, rouges...

- Pois secs : cassés, entiers, chiches...

Leurs atouts :

Les légumineuses se distinguent par leur richesse en glucides complexes et en fibres alimentaires, qui contribuent à l'effet de satiété et sont une aide précieuse dans la prévention du cancer du côlon, l'un des cancers les plus répandus. De plus, les légumineuses sont globalement pauvres en matières grasses (sauf pour l'arachide et le soja)

Par ailleurs, les légumineuses cuites ont une valeur énergétique importante, proche de celle des céréales.

Les légumineuses sont également de bonnes sources de vitamines et minéraux. Elles apportent des vitamines du groupe B mais aussi du magnésium, du calcium, du sélénium (antioxydant aidant à lutter contre le vieillissement de la peau) ainsi que du fer.

Considérations pratiques.

L'achat :

À l'achat, on choisira des légumes secs de qualité, intacts et de couleur vive.

La conservation :

Les légumes secs se conservent très longtemps (environ un an) à condition de les garder dans un endroit à l'abri de la chaleur et de la lumière. Ainsi, ils ne perdent que très peu de leur valeur nutritive.

Trempage

La plupart des légumineuses nécessitent un temps de trempage avant cuisson, c'est-à-dire qu'il faut les faire tremper dans trois fois leur volume en eau froide, de préférence au réfrigérateur. Le temps de trempage est variable, de quelques heures à une nuit entière (voir emballage). Bien les cuire jusqu'à ce que les légumineuses s'écrasent facilement à la fourchette. Pensez aussi à l'autocuiseur qui accélère le temps de cuisson.

Mais le temps de trempage peut être fortement réduit par une pré-cuisson : portez les légumineuses à ébullition pendant deux minutes, retirez-les du feu et laissez reposer pendant une heure. Enfin, si la période de trempage n'est pas nécessaire pour les lentilles et les pois cassés, vous pouvez néanmoins les faire tremper quelques heures pour réduire le temps de cuisson.

Autre version : ne pas tremper les légumineuses pendant toute la nuit (participe à la mauvaise digestion). Laver les légumineuses. Les faire cuire avec beaucoup d'eau pendant 5 minutes. Couvrez votre marmite ou votre fait-tout. Attendez jusqu'au refroidissement de l'eau de cuisson. Videz cette eau puis recommencez l'opération encore une fois avant de faire cuire définitivement. Avec cette façon de préparation, les légumineux ne vont pas fermenter dans l'eau donc la digestion sera plus facile.

La cuisson :

Avant cuisson, il est nécessaire de jeter l'eau de trempage et de rincer la légumineuse. La cuisson se fait ensuite à feu doux dans une eau propre jusqu'à absorption complète du liquide. Le temps de cuisson varie d'une dizaine de minutes à une bonne heure. On peut ajouter un morceau d'algue (Wakamé ou Kombu) dans l'eau de cuisson pour diminuer le temps de cuisson et enrichir le plat en minéraux et oligo-éléments.

Cuisinez de grandes quantités !

Lorsque vous prenez le temps de faire cuire des légumineuses, faites-en pour plusieurs jours ! Le premier jour vous pourrez les manger chauds avec des céréales et des légumes de saison. Vous pourrez ensuite les prendre en entrée, en salade avec une vinaigrette et du pain. Enfin, le dernier jour, les légumineuses peuvent être consommées en soupe, ou mixées en pâte à tartiner sur les toasts pour l'apéritif par exemple. Les légumineuses cuites se conservent 5 jours au réfrigérateur et de 3 à 6 mois au congélateur

Quelques conseils pour bien digérer :

- Bien les mastiquer et éviter d'avaler trop d'air en mangeant.
- Eviter le sucre au cours du même repas car il augmente la fermentation dans l'intestin.
- Commencer par de petites quantités pour que l'intestin s'adapte au surplus de fibres alimentaires.
- Penser également à cuisiner les légumineuses en potage ou en purée, la digestion en sera facilitée. Il en va de même pour les légumes secs en conserve, qui ont été cuits une première fois lors de la mise en conserve.
- L'utilisation d'aromates (comme la sarriette) au cours de la cuisson favorise également leur digestion.

Et si nous en mettions dans nos jardins ?

De vous à nous...

Partageons nos savoirs, bons plans, recettes...

Recettes :

L'utilisation des légumineuses :

Les légumineuses se consomment de préférence cuites (entières ou réduites en purée). Mais on peut aussi les faire germer (le soja, le pois, la fève,...pour les manger en salade) ou fermenter (soja). Elles peuvent également être moulues en farine.

Les légumineuses servent souvent d'accompagnement mais peuvent aussi être l'ingrédient de base de mets principaux (le cassoulet, le petit salé aux lentilles, les falafels, les pakoras (à base de pois chiche), le dahl indien (purée de lentilles épicées).

Rappelons ici l'utilisation en tandem des céréales et légumineuses dans beaucoup de régions du globe : riz-soja en Asie, blé dur (semoule)-pois chiche ou fève au Moyen-Orient, mil-sorgho en Afrique, céréales variées (blé, avoine, seigle...) et lentilles, haricots en Europe. Dans toutes ces associations, retenons que : la légumineuse sert d'appoint (et non l'inverse). On peut aussi consommer en même temps des noix ou des graines, ou encore des protéines animales. La combinaison des deux sources complémentaires doit se faire de préférence au cours du même repas, comme des haricots rouges et du quinoa, des pois chiches et de la semoule

Recette de houmous (plat typique d'Afrique du Nord à base de pois chiches).

<http://www.legumineuses.com/cuisine-asie-a-base-de-soja.htm>

► Prévoyez une grande boîte de pois chiches, quelques gousses d'ail, un peu de pâte de sésame (ou seulement des graines de sésame), du paprika, du jus de citron et de l'huile d'olive (évite une oxydation superficielle du houmous et un noircissement).

► Faites tremper une nuit les pois chiches dans de l'eau claire ou achetez-les en conserve. Faites-les cuire et passez-les au mixer, avec l'ail et la pâte de sésame, jusqu'à obtenir une purée lisse. Poivrez et salez selon votre goût et versez le tout dans une coupelle. Ajoutez-y l'huile d'olive, le jus de citron, le paprika et c'est prêt! Le houmous peut être tartiné sur des tranches de pain.

Recette de « daal » (lentilles à l'indienne)

150 g de lentilles corail
une belle tomate
une cuillère à soupe de ghee (beurre indien) ou d'huile
une cuillère à soupe de curry
une cuillère à soupe de curcuma
une cuillère à café de graines de cumin
2 feuilles de laurier

une cuillère à café de piment rouge ou de paprika

une gousse d'ail coupée en morceau
un petit bout de gingembre râpé
quelques feuilles de coriandre fraîche
une pincée d'asafoetida
du sel à votre goût

Laver les lentilles. Les faire cuire dans environ 35 cl d'eau (ou 3 fois la quantité de lentilles) – dans une casserole ou, plus rapide, à la cocotte minute – avec le curry, le curcuma, une feuille de laurier, le gingembre râpé et le sel. Laisser cuire 15 mn puis ajouter la tomate (coupée en dés) ; laisser 5 mn de plus. Verser dans un récipient.

Le tarka : c'est une façon de faire chauffer des épices et les ajouter aux lentilles. Utiliser une louche ou un récipient en inox.

Faire d'abord chauffer le ghee (ou l'huile). Pour voir si c'est assez chaud, mettre quelques graines de cumin ; si ça frémit c'est que c'est assez chaud. Mettre tout le cumin, ajouter l'asafoetida (épice très bonne pour la digestion), la feuille de laurier et l'ail. Attendre que l'ail soit roussi. A la fin ajouter le piment et verser sur les lentilles (plonger la louche et couvrir). Le daal est prêt, avant de le servir, décorer avec de la coriandre fraîche. C'est très bon et très riche en protéines.

Accompagnez le Dal avec du riz ou des Chapatis.

Recette d' « Anko » (plat japonais aux haricots rouges)

<http://www.hibinoyorokobi.com/2015/03/recette-01-lanko-maison.html>

Trempage des azuki : 1 nuit - Cuisson : 1h - Préparation : 30 à 45 min

Ingrédients : Pour 500g, 250g d'azuki , 200g de sucre , de l'eau.

Après les avoir laissé tremper pendant une nuit, rincez soigneusement vos azuki. Dans une casserole couverte, faites-les cuire 4 à 5 min dans un gros volume d'eau bouillante.

Jetez ensuite l'eau de cuisson et remettez les azuki à cuire avec la même quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres (cela devrait prendre environ 1h).

Ecrasez les haricots et passez la purée plus ou moins liquide ainsi obtenue dans un tamis. N'hésitez pas à écraser les grains qui feraient de la résistance ! Jetez les peaux restant dans le tamis. Renouvelez l'opération plusieurs fois si vous souhaitez une pâte ultra lisse.

Laissez reposer un peu la préparation pour que la pâte se dépose dans le fond puis évacuez doucement l'excédent d'eau.

Posez un torchon dans un récipient et versez-y la pâte. Tordez le torchon pour « enfermer » la préparation et écrasez le tout pour enlever un maximum d'eau.

Faites cuire 1/3 de la pâte obtenue avec le sucre en mélangeant pour que celui-ci s'intègre complètement à la préparation. Intégrez le reste de la pâte petit à petit, toujours sur le feu.

Au bout d'une dizaine de minutes vous obtenez enfin votre anko maison. Il n'y a plus qu'à le laisser refroidir avant de le déguster !

Pêle-mêle : par Françoise

Le samedi 7 mai, visite de l'iriseraie de Larnas où les fleurs ne manquaient pas.



Après le pique-nique, direction St Montan où nous avons pu admirer un très joli village.

Site médiéval des Vème au XVème siècle, comprenant un très important bourg fortifié, trois églises romanes, deux chapelles, un prieuré et une immense forteresse réputée imprenable. Totalement abandonné et en ruines en 1969, quasiment rayé de la carte, l'ensemble féodal est aujourd'hui presque entièrement reconstitué tel qu'il était au Moyen-Age.

Restauré avec les matériaux et les techniques d'autrefois, le village médiéval est à nouveau habité à l'année par de nombreuses familles locales. Ceci grâce à son ancien curé, à l'association "les Amis de Saint-Montan" et à des milliers de bénévoles venus chaque été du monde entier pour redonner vie, et reconstruire, pierre par pierre ce site exceptionnel.

10 000 bénévoles et 45 ans de travail acharné pour sauver ce site d'exception.



Suite de notre petit jeu. Désolé, il me manquait quelques photos !!!!!!!!!!!

Dans la lettre de septembre, je ferai un petit topo sur les auxiliaires et les ravageurs.



Hérisson (19)



Ver de terre (20)



Doryphore (21)



Larve hanneton (22)

Insectes/animaux	Photos n°	Auxiliaires	Ravageurs
Abeille	2	X	
Aleurode	7		X
Carabe	9	X	
Cloporte	5	X	
Coccinelle	1	X	
Coccinelle asiatique	12		X
Chrysope	15	X	
Doryphore	21		X
Grenouille	14	X	
Hérisson	19	X	
Larve de cétoine	17	X	
Larve de hanneton	22		X
Larve de noctuelle	13		X
Limace	16		X
Mésange	11	X	
Mulot	18		X
Pince oreille	10	X	
Papillon du chou	6		X
Puceron noir	3		X
Ver du poireau	8		X
Ver du taupin	4		X
Ver de terre	20	X	

Programme

Date	Heure	Lieu	Thème	Intervenant
JUN 2016				
4 juin	14h30	Vourey	Cueillette de prêle, fougère + visite jardin de Martine Nivon	
18 juin	14h30	Vourey	Cours de taille de tomates et aubergines. Taille sur un rosier remontant. Réalisation de décoction de prêle.	
26 juin	14h30	Sassenage	Portes ouvertes chez Mr Mme Batifoillier, maraicher légumes sur BRF.	

En juillet, une sortie se fera aux plantes aquatiques chez Mr Chatoux. Date à préciser.

Bonne vacances à tous !

Prochaine revue à la rentrée...

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:

jnacvourey@gmail.com

Site internet :

jnac.e-monsite.com