

LETTRE MENSUELLE

MARS AVRIL MAI 2021

Agenda des travaux au jardin

Les articles

Les potions magiques

Les engrais

Soins des fruitiers

Semis de fleurs annuelles

Nos amis les bêtes : mésanges et musaraignes

La patate douce

L'amélanchier

Nos activités

Agenda des travaux au jardin

Les astérisques * correspondent à des travaux à faire lorsqu'il ne gèle pas.

Que faire en mars
Au potager
Plantation Les aromatiques annuelles* ou vivaces* en godet ou en conteneur. L'ail, les artichauts*, les asperges*, les crosnes*, les échalotes, les fraisiers*, les laitues*, les oignons, l'oseille*, les pommes de terre primeurs et de conservation*, la rhubarbe* et les topinambours*. Repiquage : Les aubergines*, les choux-fleurs*, les piments*, poivrons* et les tomates*.
<u>Sous serre</u>
Grande saison de semis par excellence, vous installerez sous serre les semis délicats de fleurs et de légumes (les aubergines, piments, poires-melons, poivrons, coquerets du Pérou et tomates) mais aussi vos boutures et vos bulbes d'été. Aérer par temps doux et protéger du soleil. Démarrer les bulbes d'été : dahlias, cannas et bégonias. Maintenir le chauffage dans la serre. Planter les achimènes et les ismènes ; semer les cléomes, cobées, diascias, eccrémocarpus, gerbéras, hibiscus, ipomées, minas lobatas, ostéospermums, passiflores, zinnias et tabacs. Supprimer les protections hivernales.
<u>Au verger</u>
Mars est le mois de la taille et des greffes, mais demeurez prudents quant à la météo. Les risques de gelées sont encore grands. Bouturer* les kiwis (actinidias)*, cassissiers, figuiers, groseilliers et vignes. Marcotter* les noisetiers. Protéger les floraisons des arbres fruitiers contre le gel. Planter les petits fruits et les fraisiers vendus en pot. Traiter* les groseilliers à maquereau contre l'oïdium.

Que faire en avril

Au potager

- Semez sous abri : concombre, courge, melon, aubergine, basilic, céleri-rave.
- Semez en pleine terre : betterave, carotte, céleri rave et céleri branche, cerfeuil, chou cabus, chou-rave, chou-fleur, épinard, fenouil, laitue d'été, navet, panais, persil, poireau, pois, radis, salsifis, scorsonère.
- Plantez : artichaut (sous climat doux), crosne, échalote, estragon, laitue, oignon, pomme de terre précoce, topinambour.
- Semez des engrais verts à croissance rapide (phacélie, moutarde) à l'emplacement futur des tomates, courgettes, courges.
- Paillez les fraisiers avant la floraison mais attendez que le sol soit bien réchauffé.

Au jardin d'ornement

- Semez : capucine, cosmos, lavatère, lin, œillet d'Inde, pétunia, reine-marguerite, zinnia.
- Plantez glaïeul et dahlia lorsque les lilas fleurissent ; divisez et plantez les vivaces.
- Semez des annuelles sous châssis : cosmos, gaillardes, coréopsis...
- Taillez les hortensias au démarrage de la végétation.
- Rosiers : binez, apportez du compost, puis paillez.

Au verger

- Sarclez le pied des arbres et épandez généreusement du compost.
- Greffez en fente et en couronne.
- Bouturez groseilliers et cassis.
- Divisez les touffes de framboisier.
- installez des colliers fourmifuges ou des bandes engluées sur les troncs de vos pommiers, comme d'ailleurs vos poiriers, cerisiers et pêchers. Si vos variétés de pommes et de poires y sont sensibles, effectuez un traitement préventif contre la tavelure avec de la bouillie bordelaise (10 g/litre) avant la floraison et ensuite avec du soufre mouillable à intervalles réguliers.

Que faire en mai

Au potager

- Semez sous abri : céleri, melon, courge, potiron, concombre.
- Semez en pleine terre : arroche, betterave, carotte, chicorée sauvage, chou brocoli, chou cabus, chou de Milan, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-rave, concombre, courge, fenouil, haricot, laitue (d'été), maïs doux, melon, navet, panais, persil, piment, pissenlit, poireau d'hiver, poirée, pois à grain ridé, poivron, potiron, pourpier, radis, tétragone, tomate.
- Plantez en pleine terre : artichaut, aubergine, chicorées frisée et scarole, chou, laitue, pomme de terre.
- Protéger le sol d'un épais paillage préserve l'humidité du sol, lui fournit de la nourriture, entretient son activité biologique et limite le développement des mauvaises herbes.

Au jardin d'ornement

- Repiquez en pleine terre les annuelles gélives (cosmos, zinnia, tagètes, capucines...)
- Semez en pleine terre annuelles (souci...) et vivaces (ancolie...).
- Semez pour repiquer en automne : lychnis coronarius, isatis, lunaire, julienne des Dames...
- Commencez les traitements préventifs sur les rosiers, avec de la décoction de prêle. Stimulez leur végétation au purin de consoude.
- Bouturez les vivaces.
- Taillez les lilas après floraison.
- Paillez les massifs de vivaces, à l'aide d'herbes séchées, de feuilles mortes ou de paille.
- Arrachez les bulbes de tulipes qui ont fleuri ; conservez-les en terre dans un coin du jardin.

Au verger

- Éclaircissez les pommes et poires en ne gardant qu'un fruit par bouquet.
- Cerisiers : installez des pièges à mouches dans les arbres.
- Traitez le groseiller à maquereau contre l'oïdium, avec du soufre en poudre.
- Ne laissez pas l'herbe envahir les plantations de petits fruits. Binez et ajoutez une bonne couche de mulch.
- Placez des bandes de carton ondulé sur le tronc des pommiers, pour piéger le carpocapse (ver de la pomme).
- Préparez vos premiers purins, à base d'ortie, de consoude, de prêle.

LES ARTICLES



Le coin de Robert

Les différentes potions magiques.

Ne tardez pas pour mettre au compost vos différentes préparations de 2020. Il est préférable de les refaire chaque saison. Pour connaître les différentes décoctions et infusions, vous trouverez l'information dans l'article du mois de mars 2015 sur notre site internet.

Pour les macérations (nommées souvent purins), j'en fais seulement de trois sortes: orties, fougères, consoude.

L'ortie :

Hachez grossièrement 1 kg d'orties pour 10 litres d'eau de pluie de préférence. Pour l'utiliser en pesticide ou fongicide: de 12 à 24 h de macérations sera suffisante; pour l'utiliser en engrais ou stimulant aux pieds des plantes, elle doit macérer une quinzaine de jours.

Traitement foliaire: dilué à 5%; arrosage aux pieds des plantes: dilution 10 à 20 %.

Usage: Riche en azote, éléments organiques, minéraux et en oligo-éléments. La macération constitue un engrais efficace, préventif contre la rouille, le mildiou et l'oïdium.

La fougère:

Nous pouvons la cueillir en ce moment le long des talus qui bordent les champs et en faire des grandes provisions. Attention aux serpents, toujours être en pantalon et bien chaussé, les bras recouverts et des gants (sécurité oblige).

La préparer en macération comme l'ortie. Diluer à 10% avant de pulvériser.

Insecticide : contre les pucerons, la cicadelle de la vigne, les larves de taupin, les escargots, les limaces.

Stimulant: feuilles fraîches hachées au pied des tomates. Au bout de quelques mois, les mettre au compost et en remettre des fraîches en paillage.

La consoude :

Faire macérer 1 kg de feuilles de consoude hachées dans 10 litres d'eau de pluie, laisser macérer huit jours et filtrer, mettre les feuilles au compost.

Toutes les macérations doivent être stokées en contenants plastiques non transparents.
Usages: traitement foliaire, diluer à 5%, traitement aux pieds des plantes: diluer entre 10 et 20 %.

La consoude, mise en tas, produit au bout de quelques jours un compost largement aussi riche que du fumier.

J'ai dans ma documentation plus de quarante plantes citées pour faire des décoctions - infusions- macérations.

Il est facile de trouver sur internet toutes les différentes propositions mais quand on se trouve devant un problème, on ne sait plus à quel saint s'adresser.



Les engrais.

Le printemps arrive, nous voilà repartis pour une nouvelle saison, il me semble souhaitable de remettre en éveil certains conseils de jardinage.

Que signifie la nomenclature sur tous les emballages d'engrais bio ou même chimique ? N P K : Ces trois lettres donnent le pourcentage contenu dans la boîte.

La façon dont les plantes réagissent à l'apport d'engrais dépend beaucoup du ratio entre les trois éléments (N-P-K). Le ratio est obtenu en divisant chacun des trois chiffres apparaissant sur l'étiquette d'engrais par le plus petit chiffre.

N =Azote favorise le développement de la plante P = Phosphore favorise l'enracinement K = Potasse favorise les fleurs et les fruits

Exemples de ratios : Engrais 20-20-20 → ratio 1-1-1 Engrais 15-30-15 → ratio 1-2-1
Engrais 10-5-5 → ratio 2-1-1

Lors du choix d'un engrais, il est très important de vérifier son ratio. Par exemple, si l'on désire favoriser l'enracinement des végétaux, il faut choisir un engrais plus riche en phosphore qu'en azote et en potassium, soit un engrais ayant un ratio 1-2-1.

Voici les principaux ratios d'engrais utilisés en horticulture : Enracinement : 1-2-1
Floraison et fructification : 1-1-2, 1-2-2, 2-1-2 Tout usage : 1-1- 1

Très souvent en jardinerie, il est indiqué sur les emballages engrais spécial tomates ou engrais spécial rosiers... (tout cela pour vous faire acheter deux ou trois paquets qui auront le même usage). Quand on part acheter n'importe quel article, il faut connaître ce que l'on cherche et là vous commencez à faire des économies (Vous me direz merci à la prochaine rencontre).

Soins des fruitiers:

Soigner ses fruitiers au printemps assure une bonne récolte d'automne.

Il est trop tard en avril pour planter des arbres en racines nues. Vous pouvez planter des fruitiers vendus en containers, il faudra simplement être vigilant sur l'arrosage d'été. Il est aussi trop tard pour tailler (sauf en climat très vigoureux), la reprise de végétation est là, la sève a repris une circulation intense : ce n'est pas le moment de créer des coupures.

Tenir le tour du tronc toujours dégagé, une distribution de compost est vivement conseillée + un paillage pour tenir les racines au frais et limiter la pousse des adventives.

Les jeunes arbres ont besoin d'un tuteur, notamment ceux conduits en tiges, pour pouvoir résister aux vents. Il sera préférable de planter le tuteur avant de positionner les racines de l'arbre, pour éviter celles-ci.

Premier traitement à la bouillie Bordelaise à 20gr/litre: il s'applique avant la floraison puis 1 deuxième fois après la floraison si nécessaire. On ajoute une application de décoction de prêle diluée à 10% à la fin du mois d'avril. Personnellement, j'alterne la bouillie Bordelaise et la prêle.

Suite à la taille en vert au mois de juin, je vais faire un essai d'argile blanche en pulvérisation sur le pommier pour la protection des fruits. Il faut toujours aller vers le naturel (je ferai un compte rendu des résultats).

C'est fin avril qu'il faut placer les colliers de glue au pied des arbres, pour empêcher les fourmis d'installer les pucerons verts du pommier.



Glue sur le carton autour du tronc



Voici 2 pièges à carpocapses

Ces deux pièges sont disponibles en jardinerie (Attention! quand vous achetez les pastilles de phéromones, bien observer la date de validité). Il faut un piège pour trois pommiers, rayon 10 mètres. Les pièges restent identiques pour tous les fruitiers, seule la pastille est différente entre fruitiers à noyaux ou à pépins.

Vous trouverez tous ces produits chez AGRI-France Mr MORICE Vincent 26 route de St Quentin 38210 Tullins tel: 06.80.02.14.91 [Mail: infoaagri-France.fr](mailto:infoaagri-France.fr)

Tous ces produits se trouvent dans les Gamm-vert de Tullins- Voiron – Voreppe ou le magasin Flash à Tullins.

Nous ne ferons pas de commande groupée pour la saison (cause Coronavirus).

Semis de fleurs annuelles.

Semez les annuelles. Le printemps ne durera pas. D'ici peu, la ribambelle de tulipes, de jacinthes, de narcisses ou de giroflées qui illuminent votre jardin auront irrémédiablement fané. Les unes s'épuiseront à produire leurs graines pour la génération future quand les autres s'emploieront, à reconstituer de nouveaux bulbes qui fleuriront la saison prochaine. Fantastique cycle de la vie! Heureusement, les ancolies, les campanules et les iris ne tarderont pas à prendre le relais. Sans oublier les delphiniums, les pivoines et les digitales. Ne laissez pas votre petit coin de paradis privé de fleurs pendant de longues semaines, il est donc grand temps de penser à l'après c'est-à-dire aux fleurs annuelles qui, dès la fin juin et jusqu'aux gelées de l'automne, feront resplendir à leur tour vos massifs. Le tout aux côtés d'autres valeurs sûres comme les dahlias et les cannas, que vous aurez d'ici là remis en terre, ou les rudbeckias et les sauges qui ont passé l'hiver en place.

Pour bien faire, les semis en pleine terre ne doivent pas intervenir avant fin avril début mai en particulier dans la moitié du département au nord. Le temps que le sol se réchauffe. Mais vous pouvez prendre un peu d'avance en semant dès à présent dans une serre froide, sous un châssis ou dans des mini serres en plastique que vous trouverez en jardinerie. Dans les serres ou sous les châssis n'oubliez pas d'aérer et attention aux coups de soleil

Tasser trop fortement le terreau : une erreur courante.

Certaines personnes ont tendance à vouloir tasser le terreau au maximum, et en particulier les bords, sous prétexte que cela va sécher plus rapidement. Cela n'est absolument pas gage de qualité contrairement à ce que l'on pourrait penser. Ce n'est pas le remplissage qui va faire la qualité, mais bien l'arrosage des graines ensemencées et la température.

Étapes de remplissage d'une plaque alvéolée en vue de réaliser des semis :

Découvrez les différentes étapes afin de remplir efficacement votre caissette : Se munir de terreau de qualité : il n'est pas nécessaire de tamiser le terreau pour remplir la sous-couche de la plaque alvéolée. Le fait de l'émietter simplement à la main est amplement suffisant. Remplir les alvéoles : remplissez la caisse de façon homogène, en secouant votre bac de terreau par-dessus et en répartissant à la main. Une fois que la caissette alvéolée est remplie, mettez une deuxième couche de terreau un peu plus abondamment en remplissant avec vos mains. Tasser le terreau : attention à ne pas le tasser avec vos doigts ou des outils, car le terreau doit rester aéré. Munissez-vous plutôt d'une balayette avec laquelle vous pouvez tapoter de manière régulière sur toute la longueur et la largeur de la caisse. Déblayez la caissette : balayez doucement la surface de la caissette de manière qu'il n'y ait plus de terreau sur les bords. Poser très légèrement vos doigts sur le haut de l'alvéole. Semez vos graines : au sommet de chaque alvéole, venez y faire un petit trou. Étant donné que vous n'avez pas tassé à outrance, cela va se faire très facilement à la main. Peaufinez : pour finir en beauté, tamisez une dernière fine couche de terreau par-dessus et tassez à nouveau un tout petit peu puis arrosez. Votre semis est prêt.



On peut faire des semis en caissette, mais le repiquage reste très délicat.

Nos amis les bêtes

Les mésanges redoutables prédatrices



En hiver, une mésange prospecte une quantité d'arbres par jour. Elle passe les 3/4 de son temps à chercher à manger et doit trouver cinq grammes de matière séchée donc environ 24 insectes de taille moyenne.

Les différentes mésanges que nous connaissons et nous trouvons si mignonnes sont pourtant des tueuses en série.

Les petits passereaux et les chenilles processionnaires font partie de leur chasse et bien d'autre, elles font partie des petits charognards.

Et pourtant elles sont souhaitées au jardin ; nous connaissons la mésange charbonnière avec sa calotte et bande pectorale noire, les bleues huppées, les noires, les nonettes.

Avoir des mésanges dans son jardin est un véritable bonheur et une aide irremplaçable. Pour cela, il est primordial de les aider, les hivers rudes, à trouver leur nourriture (genre tournesol, des graines d'arachide non décortiquées) et leur favoriser des abris. Mais attention à vos chats ou à ceux des voisins, installer leurs mangeoires et les nids dans une haie vive, cela les protégera déjà des chats. A ce jour, les nids doivent déjà être en place, il est important que le diamètre du trou fasse 28 mm pour les mésanges charbonnières et 32 mm pour les autres.

La musaraigne :

Un des plus petits mammifères au museau pointu. En France, il existe six sortes différentes. Elle pèse entre six et quatorze grammes, est longue de dix centimètres maxi queue comprise. Ce sont des mammifères très utiles au jardin, elles consomment une quantité



de larves d'escargots et beaucoup d'autres insectes ravageurs. Elles sont toujours en chasse, elles doivent manger l'équivalent de leur poids par jour. Les musaraignes sont relativement solitaires, sauf au mois d'avril où elles recherchent un partenaire mâle pour s'accoupler. Elles donneront naissance à quatre voire jusqu'à huit petits, elles peuvent faire quatre nichées par an mais peu de jeunes arrivent à l'âge adulte.

Si vous souhaitez les avoir dans votre jardin, il suffira de laisser un petit coin un peu broussailleux où elles puissent faire leur nid et rester les moments de digestion au repos. Elles ne sont pas dangereuses ni pour les humains, ni pour les animaux domestiques.



LE COIN DE FRANCOISE

La patate douce.

Elle fait partie de la famille des ipomées.

Elle serait d'origine polynésienne, elle est arrivée en France vers 1750 et se décline en plusieurs centaines de variétés dont certaines sont adaptés à nos climats.

C'est une vivace mais chez nous elle est cultivée comme une annuelle : sa croissance est optimale à 24-25°C mais la température minimale à laquelle elle se développe est à 15°C.

Sa tubérisation (formation du tubercule) exige des longueurs de jours inférieures à 14h et elle s'accroît à partir de 11 heures de jour. Il faut alors effectuer la récolte le plus tard possible pour que les tubercules est le temps de grossir et mûrir suffisamment. (attendre que les feuilles aient gelé).

Variétés :

- Variété à chair blanche et peau crème : très bons rendements, bonne conservation, chair plutôt farineuse et sèche. Ex : Murasaki
- Variété à chair orangée et peau rosée : plus sucrées, conviennent aussi bien en frites qu'en dessert. Ex : Evangeline.
- Variété à chair rose vif et violette après cuisson.
- Variété à chair violette et bleutée après cuisson, + parfumée.

Culture :

On peut trouver des plants en pépinières ou choisir de les faire soi-même. Deux options possibles :

- acheter un tubercule, le couper en morceaux en laissant intact les germes naissants, planter les morceaux dans du terreau, la chair en dessous et la peau dessus, laisser dépasser d'1 ou 2 cm de la surface. Couvrir d'une cloche jusqu'à ce que les pousses atteignent quelques centimètres, la température doit être de 25°C et la luminosité la meilleure possible.

- mettre un tubercule entier dans un verre rempli d'eau, il doit être maintenu à la surface par des cure-dents. De jeunes pousses vont se développer, les découper avec leurs racines pour les mettre dans des godets. Ils seront repiqués en pleine terre en mai.

Pour une bonne réussite, il faut bien surveiller la température et l'humidité.

Culture à débiter en janvier-février dans la maison, repiquer en mai quand les risques de gel sont écartés. Repiquer à 30cm de distance sur le rang, rangs espacés de 100cm.

Le sol doit être meuble, profond et enrichi en compost, éviter l'excès d'azote. Le sol doit être humide en permanence, pailler et arroser de juin à août, le sol doit être gorgé d'eau. En septembre, ne plus arroser pour éviter l'éclatement des bulbes et assurer leur maturation. Plus le sol est profond (50cm) et meilleur sera la récolte. Cette dernière se fera en octobre-novembre.

Recettes :

Brèdes de patate douce : (www.lesfoodies.com)

Ingrédients (4 personnes)

700G de brèdes de patate douce (feuilles, jeunes pousses) . 5 cm de racine de gingembre.
2cm de racine de curcuma. 3 gousses d'ail. 1 Gros oignon. 2 Piments. Sel, poivre, eau, huile.

Trier les feuilles et les parties tendres des tiges, jeter les parties dures et les racines.

Couper l'oignon, l'ail, le gingembre et le curcuma très fin.

Faire rapidement revenir ces 4 ingrédients dans l'huile.

Ajouter les feuilles (peut se faire en plusieurs fois, au départ vous aurez un très grand volume, puis presque plus rien après cuisson !), les piments et 2 verres d'eau.

Salez et poivrez à votre goût !

Lorsque les feuilles ont réduit de volume, s'assurer que l'eau recouvre juste les légumes, et laisser cuire jusqu'à ce que les brèdes soient tendres. Servir ce bouillon dans de petits bols, en accompagnement d'un plat de viande et de riz.

Patate douce au four.

Ingrédients pour 4 personnes

4 patates douces de 250 g chacune. 40 g de beurre. 2 c. à soupe de sucre semoule. 2 c. à café de cannelle

Laver les patates douces et les éponger.

Piquer les patates douces à l'aide de la pointe d'un couteau.

Envelopper chaque patate douce dans une feuille de papier de cuisson puis du papier d'aluminium.

Cuire les patates douces au four préchauffé à 170°C pendant 1h40mn à 1h45mn. Sortir les patates douces du four et les inciser dans le sens de la longueur.

Garnir la chair de Appuyer sur les bords de la patate pour faire ressortir légèrement la chair.

patate douce de cannelle, de sucre semoule et de noisettes de beurre. Déguster les patates douces chaudes. **Bon à savoir :** vous pouvez remplacer les noisettes de beurre par de la crème fouettée ou un filet d'huile d'Argan. Le temps de cuisson peut varier selon la taille de la patate douce.

Gâteau de patate douce :

Ingrédients : 1kg de patates douces. Œufs. 150G de sucre. 100G de beurre fondu. 2 càc de vanille liquide (ou vanille gousse + 2 càc de liquide, eau ou rhum). 1 càc d'agar agar.

Éplucher les patates douces et les faire cuire à la vapeur 15 mn. Dans un bol mixeur, mélanger la moitié de tous les ingrédients, mixer et réserver. Répéter l'opération avec l'autre moitié.

Rassembler les deux appareils, verser dans un moule à cake et faire cuire 25 mn à 180°C. Servir avec un coulis de fruits rouges.

L'amélanchier :

Arbuste originaire du Canada, il fait partie intégrante de la culture amérindienne de ce pays.

Dans l'Europe médiévale, l'amélanchier, surnommé l'« arbre aux oiseaux », était souvent planté dans le jardin des simples des monastères ou dans les cloîtres. Très rustique jusqu'à -30°C.

Plantation :

Exposition au soleil ou mi-ombre. Prévoir un espace de 5m si on veut le planter en isolé sinon il peut se mettre dans une haie. Choisissez un spécimen au port naturel pour une silhouette aux troncs multiples.

Sol acide de préférence, humifère, profond et bien drainé.

Plantation fin septembre à début octobre ou au printemps en conteneurs.

Creuser un trou deux fois plus grand que la taille de la motte, mettre des billes d'argile sur 30 cm si le sol n'est pas naturellement drainant. Ajouter du compost à la terre extraite, en remettre un peu au fond du trou avant de replacer la motte, le collet doit affleurer au niveau du sol. Reboucher, creuser une cuvette et arroser abondamment. Il ne devra jamais manquer d'eau donc en cas de fortes chaleurs, il faudra le pailler.

Ensuite, l'amélanancier ne réclame aucun soin, il n'est jamais malade et la taille n'est pas nécessaire sauf pour le former en arbre ou aérer sa silhouette.

Pour ce faire, supprimez juste après la floraison les branches trop frêles, celles qui se croisent ou qui encombrant le centre de l'arbuste et les petites pousses disgracieuses qui poussent sur les branches ou le tronc. Coupez-les à leur base.

Il est un peu drageonnant, il sera peut-être utile de supprimer quelques rejets au pied lors du nettoyage des massifs en fin d'hiver.

Floraison en avril-mai et fruits entre mi-juin et mi-juillet selon les variétés.

Variétés: Amélanancier du canada (*A.canadensis*) ou amélanancier commun européen (*A.ovalis*) ou amélanancier à feuille d'aulne (*A.alnifolia* : Thiessen, (le + précoce), Northline (vigoureux, fruits sucrés), Smoky (fruits moyens doux et juteux)) .

Il peut donner jusqu'à 5 à 7 kilos de fruits. Ceux-ci ont un peu le goût de la myrtille avec une note de mûre voire de pommes et de poire. Les amélanches sont des sources de manganèse, de magnésium, fer, potassium et carotène. Riche en antioxydants, teneur en fibres, en sucre naturel et en vitamine C.

Recettes:

Muffins aux amélanches (pour 12)

200 g d'amélanches (ou cerises)	200 g de farine T45
12,5 cl d'huile de tournesol	100 g de sucre
8 cl de lait entier ou 1/2 écrémé	1/2 C à café de bicarbonate
2 gros œufs	1 cx. à café de levure

- Mélangez les ingrédients secs dans un cul de poule
- Mélangez rapidement les œufs, l'huile et le lait
- Versez ce mélange sur les ingrédients secs et mélangez rapidement, sans chercher à battre ou fouetter, les légers grumeaux disparaîtront à la cuisson
- Incorporez les fruits à la pâte
- Préchauffez le four à 200°
- Répartissez l'appareil dans des moules à muffins -idéalement en silicone- et enfournez 20 min environ
- Laissez-les tiédir et démoulez-les sur une grille
- S'ils ne sont pas tous dégustés, ils restent moelleux, rangés dans une boîte hermétique

Compote d'amélanches

Ingrédients

- 350 g (500 ml ou 2 tasses) d'amélanches ou autres petits fruits
- 80 ml (1/3 de tasse) de sucre à glacer
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- Zeste de citron (facultatif)

1. Dans une petite casserole, porter à ébullition les amélanches, le sucre à glacer, le jus de citron et le zeste (si désiré).
2. Abaisser le feu et laisser mijoter environ 10 minutes en brassant à l'occasion.
3. Si désiré, écraser grossièrement les fruits avant de mettre la compote en pot.
4. Réfrigérer ou congeler en portions.

Glace aux amélanches :

- 200 g d'amélanche
- 20 g de sucre en poudre
- 10 g de blanc d'œuf

1. Cuire les **amélanches** durant 5 min.
2. Passer (*verser à travers un chinois, une passoire*) les baies au moulin à légumes (*un ustensile servant à réduire en purée ou à passer les potages*) pour obtenir 150 g de jus.
3. Mettre à congeler (*c'est abaisser la température à -18 degrés*).
4. Couper le pain d'amélanche en morceaux.
5. Mixer les glaçons d'amélanche avec le sucre. Quand tout est bien mixé, ajouter le blanc d'œuf et continuer à mixer. La préparation va éclaircir et devenir moelleuse comme un glace italienne.
6. Déguster sans attendre.

Confiture:

Pour chaque litre d'amélanchier, ajoutez 500 ml (2 tasses) de sucre et le jus de deux citrons.

Faites mijoter à feu doux pendant au moins 45 minutes.

Brisez les fruits si vous voulez une confiture qui se répand mieux.

Remplissez vos pots ébouillantés jusqu'à 1 centimètre du bord, vissez le couvercle et retournez le pot pendant 1 minute afin de le stériliser.

Sirop de fruits d'amélanchier:

Versez deux litres de fruits dans un grand chaudron et recouvrez à peine d'eau. Brisez les fruits et faites mijoter 20 minutes. Filtrez et ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron à chaque 250 ml (1 tasse) de jus.

Pour faire le sirop, mettez autant de sucre que de jus et faites chauffer jusqu'au point d'ébullition.

Versez dans un bocal propre, fermez et retournez durant 1 minute pour stériliser le couvercle. Utilisez sur crêpes, crème glacée, etc.

Raisins de fruits d'amélanchier:

Mêlez 250 ml (1 tasse) d'eau tiède à autant de miel bio. Recouvrez les fruits du liquide sucré et laissez macérer au réfrigérateur 24 heures. Égouttez les fruits et faites sécher au soleil ou dans un four à 50°C. Assurez-vous que les fruits sont très secs. Conservez dans un bocal bien fermé. Mangez nature ou ajoutez à vos gâteaux et muffins.

Nos activités



Bientôt nous retrouverons nos activités.

Troc 2020



Réunion CA août 2020

