

# REVUE TRIMESTRIELLE N°5

Septembre, octobre et novembre 2020

## CALENDRIER DES TRAVAUX AU JARDIN

### Septembre

Au jardin	Au verger et jardin d'ornement
<p><b>Plantations, semis :</b></p> <p>Semez en pleine terre : chou de printemps, épinard d'automne et d'hiver, laitue d'hiver, oignon blanc ou rouge, radis, angélique, cerfeuil tubéreux, mâche.</p> <p>Semez sous abri : chou-fleur (hâtif) et de carottes à forcer.</p> <p>Plantez en pleine terre : fraisier.</p> <p>La récolte des haricots en grains se fait lorsque les gousses sont bien jaunes et sèches.</p> <p><b>Travaux :</b></p> <p>Dès l'apparition du feutrage blanc caractéristique de l'oïdium sur les feuilles des courges et courgettes, traitez une ou deux fois par semaine avec du lait de vache dilué à 1/10e. À essayer également contre le mildiou, par exemple sur les tomates ou sur la vigne.</p> <p>Après la sécheresse et les chaleurs de l'été, le retour des pluies favorise l'émergence des limaces : elles peuvent être redoutables</p>	<p>Enlevez les sachets ayant protégé pommes et poires contre le carpocapse : les fruits seront ainsi plus colorés.</p> <p>Surveillez la tavelure sur les pommiers, notamment les fruits.</p> <p>Effeuiliez (modérément) les raisins pour mieux ensoleiller les grappes.</p> <p>Récoltez des figues chaque jour, voire deux fois par jour !</p> <p>Étalez les branches lourdement chargées de fruits (pommiers, poiriers).</p> <p>Faites sécher les grappes de raisin bien saines sur un lit de paille.</p> <p>Faites une pré-taille sanitaire des framboisiers, en éliminant les tiges malades.</p> <p>Pour ceux qui ont greffé, desserrez les liens des écussons réalisés en août.</p> <p>Le badigeon à l'argile nourrit l'écorce et détruit par asphyxie un grand nombre de</p>

<p>pour les cultures d'automne, notamment salades, choux, chicorées...</p> <p>Ne laissez pas de sol nu durant l'hiver. Protégez-le avec un semis d'engrais vert : phacélie ou moutarde, seigle seul ou en mélange avec de la vesce, trèfle violet ou sarrasin. Vous les détruirez au printemps et les incorporerez à la couche superficielle du sol, auquel ils apporteront un important complément de fertilisation.</p>	<p>formes hivernantes de ravageurs qui trouvent refuge dans ses fentes (cochenilles, pucerons, carpocapses, anthonomes...). A appliquer si l'arbre est malade ou a subi une grosse attaque de ravageurs. Mélangez 4/5e d'argile pour 1/5e de bouillie bordelaise dans de l'eau et ajoutez une huile végétale (1 l pour 5 l) pour éviter le craquèlement.</p> <p>..... Plantez en pleine terre : bulbes de printemps (perce-neige, crocus...). Semez sous abri : tulipe, pivoine.</p> <p>Coupez les fleurs fanées des dahlias avant que les pétales se détachent et abîment le feuillage, et ôtez les fleurs fanées des rosiers. Plantez les iris. Dès que les premières pluies ont humidifié la terre, préparez le sol pour vos futures plantations. C'est le meilleur moment pour implanter vos massifs. Récoltez les graines d'annuelles.</p> <p>Bouturez vos rosiers.</p> <p>Préparez le terrain pour planter les haies.</p> <p>Retaillez les aromatiques à feuillage persistant pour qu'elles gardent un joli aspect en hiver.</p> <p>Préparez le sol pour les semis de prairie.</p>
---	--

octobre

Au jardin	Au verger et jardin d'ornement
<p><b>Plantations et semis</b> Plantez en pleine terre ou sous abri : chou de printemps, laitue d'hiver, oignon blanc, ail.</p> <p><b>Récolte :</b> Récoltez les haricots secs lorsque les feuilles sont presque toutes tombées. Faites-en des bottes et suspendez-les dans un endroit</p>	<p><b>Travaux :</b> Ramassez les pommes d'hiver, en triant soigneusement celles destinées à la consommation.</p> <p>Faites mûrir vos premiers kiwis sur un cageot de pommes. L'éthylène dégagé par les pommes hâte leur maturation.</p>

frais et sec.

Rentrez les potirons, les dernières courgettes avant le premier gel et les carottes.

**Travaux :**

Faites blanchir les cardons.

Afin que les feuilles des chicorées et des scaroles soient plus tendres et moins amères, il est bon de les blanchir. Pour les frisées, ramenez les feuilles, attachez-les avec du raphia et comptez trois semaines avant que la chicorée soit bonne à récolter. Pour les scaroles, utilisez des cloches opaques, simplement posées sur les salades.

Gare aux attaques de la mouche mineuse du poireau. Au moindre signe de dessèchement ou de déformation, vérifiez s'il n'y a pas de galeries de vers. Avant qu'ils ne descendent trop bas dans le fût, coupez le poireau – jusqu'au ras du sol s'il le faut – et écrasez soigneusement tous les vers. Si de nombreux poireaux sont touchés, traitez au *Bacillus thuringiensis* (BT) ou au pyrèthre aux doses indiquées. Pensez à les mettre en jauge pour qu'ils passent l'hiver.

Restes de récolte issus du potager, tontes de pelouse, premières feuilles mortes. C'est l'occasion de démarrer un compost dans d'excellentes conditions. Broyez les matières ligneuses : tiges sèches de fleurs, trognons de chou passeront sous la tondeuse. Montez ensuite le tas progressivement, en mélangeant les matériaux et en arrosant si besoin. Ajoutez du fumier de poules ou de lapins. Couvrez le tout.

**Traitements :**

Traitez préventivement les cerisiers attaqués par la moniliose avec de la bouillie bordelaise (12 g/litre) ou de l'oxychlorure de cuivre (5 g/litre) à la chute des feuilles

.....

Remplacer les annuelles par des bisannuelles après avoir apporté du compost.

Plantez les bulbeuses et les vivaces.

Scarifiez la pelouse, pour l'aérer et enlever les mousses. Semez gazons et prairies.

Griffez le sol à l'emplacement des anciennes messicoles (coquelicots, bleuets) afin de stimuler une nouvelle levée.

Préparez le terrain pour planter les haies.

Seringat, buddléia, sureau, saule, groseillier à fleurs, weigélia... C'est le moment de faire des boutures. Prélevez des tronçons lignifiés de 25-30 cm, pas plus gros qu'un crayon. Enterrez-les dans un mélange de terre et de sable, dans un endroit frais exposé au nord, en ne laissant dépasser que 5 cm. Vous pourrez les repiquer en fin d'hiver.

## Novembre

<b>Au jardin</b>	<b>Au verger</b>
<p><b><u>Plantation, semis :</u></b></p> <p>Semez en pleine terre : fève, pois (à grain rond).</p> <p>Plantez l'ail, le chou de printemps.</p> <p>Plantez des laitues d'hiver, pour récolter à partir de mars.</p> <p><b><u>Travaux :</u></b></p> <p>Débuttez les asperges.</p> <p>Protégez les chicorées plates et frisées des premiers gels.</p> <p>Couvrez la base des artichauts avec de la terre, puis un épais paillis.</p> <p>La plupart des feuilles mortes, abondantes en cette saison, rejoindront tout naturellement le tas de compost.</p>	<p><b><u>Traitements :</u></b></p> <p>Pour les arbres malades, passez un badigeon protecteur et nutritif sur les troncs et les départs des grosses branches (1/3 de bouse fraîche, 2/3 d'argile, un peu de cendre et de l'eau pour diluer le tout, et un peu d'huile pour éviter le craquèlement, ou badigeon du commerce).</p> <p>Pulvérisez un produit à base de cuivre avant la chute des feuilles.</p> <p>Abricotiers, pêchers et cerisiers sont particulièrement sensibles à la moniliose. Enlevez tous les fruits momifiés et les bouts de branches desséchés. Ne les mettez pas au compost, il faut les brûler. À la chute des feuilles, traitez avec de la bouillie bordelaise (12 g/litre).</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Au jardin d'ornement</u></b></p> <p>Mettez à l'abri les bulbes et les tubercules sensibles au froid.</p> <p>Faites une dernière tonte du gazon, lame en position haute.</p> <p>Arrachez les dahlias dès les premières gelées.</p> <p>Traitez au cuivre les rosiers atteints par les taches noires.</p> <p>Terminez les plantations de bulbes de printemps.</p>	<p><b><u>Travaux :</u></b></p> <p>Préparez, si nécessaire, les trous de plantation.</p> <p>Ramassez les feuilles pour les composter.</p> <p>Visitez et nettoyez les nichoirs pour les locataires de l'année prochaine.</p> <p>Des problèmes de carpocapse ? Installez des nichoirs à mésanges et à chauve-souris, qui se régaleront des chenilles de ce redoutable ravageur des pommes et des prunes. Autres auxiliaires efficaces : les poules. Laissez-les picorer sous les arbres. Elles se régaleront à débusquer les chenilles qui se réfugient sous terre.</p>

## AU POTAGER

### La terre nous nourrit - Nourrissons là.

Malgré tous les problèmes de Coronavirus, nous avons eu la chance d'avoir un très beau printemps et début d'été (j'écris cet article le 12 juillet à ce jour je ne connais pas la suite).

Depuis de nombreuses années que je jardine ; je pense que celle-ci se classe dans les meilleures. Il n'y a pas de miracle, je peux faire voir à qui le veut les parties bien amendées du terrain et celles moins bien préparées.

Vous souhaitez avoir de beaux légumes, c'est simple, promenez-vous en forêt, plongez les mains dans cet humus forestier, portez le à hauteur du visage et respirez cette odeur d'humidité et de champignons. Les branches cassées qui jonchent le sol, sont parfois disgracieuses, mais pourtant utiles pour réagréger le sol. A ce stade vous aurez compris pourquoi les Canadiens utilisent le B R F en grande quantité sur leur terre, ou autre fois rien ne poussait.

B R F = Bois de rameaux fragmentés

Une terre caillouteuse : c'est une passoire, rien ne retient l'eau.

Une terre sableuse : elle retient un peu mieux l'eau mais manque de matières organiques.

Une terre argileuse : elle retient l'eau sous forme de poches et provoque des grosses mottes.

A ces problèmes, une solution. A l'automne, repérez des voisins ou des élagueurs qui coupent des feuillus, des buissons et leur demander gentiment s'ils peuvent vous donner des branches. Si l'accord est conclu, empruntez le broyeur à l'association et avec les amis broyez toutes ces branches en prenant bien soin du broyeur et des amis. Attention, j'insiste sur la sécurité corporelle et matérielle.

Ce BR F qui sera le même jour étalé sur le sol en épaisseur de 5 à 10 cm sur la surface à traiter. En fin d'hiver, vous pouvez l'intégrer dans les premiers centimètres du sol et semer directement les légumineuses (pois en tout genre ou fèves).

Pendant la durée de l'hiver, la lignine (sorte de liquide contenu dans le B R F) sera consommée uniquement par les champignons. Tous ces champignons vont se multiplier entre eux et former une quantité d'humus.



Vous verrez ce B R F se transformer avec le temps, il n'est pas rare de voir apparaître des champignons pas obligatoirement comestibles.

Suite à cet épandage de B R F, il vous est possible de semer des petits pois.

Vous faites un sillon dans l'épaisseur du B R F juste aux premiers centimètres de la terre, vous semez les pois ou les fèves et vous rebouchez la tranchée délicatement.



Suite à la récolte des légumineuses, vous couperez au ras du sol la plante et vous laisserez les racines dans le sol. Ces dernières, comme on peut voir sur la photo sont chargées de nodosités sorte de boules pleines d'azote.

## **Prévention contre la chaleur**

Devons-nous changer nos habitudes de jardiner ?

Nous avons l'habitude de nous méfier des dernières gelées. A ce jour, nous avons des difficultés pour les mois de juillet et août, par des journées torrides et sans pluie alternatives.

La couche d'ozone diminue et les UV sont beaucoup plus dangereux, même par temps couvert, ils sont présents.

Un bon paillage protège, mais devient insuffisant, faut-il prévoir de faire de l'ombre ?

A ce sujet, j'ai regardé sur le site de la société Jardinet où nous avons commandé les films P 17 et P30.

Ils commercialisent deux sortes de film d'ombrage.



Ce film est relativement facile à mettre en place. De forme rectangulaire, plantez un piquet de bois dans le sol au centre du rectangle, protégez le dessus de ce dernier par un morceau de mousse (ou similaire). Passez le filet au-dessus du piquet et le faire tendre avec un tendeur plastique aux quatre angles.

## L'oïdium

Cette maladie est souvent appelée le blanc. Elle fait aussi partie des maladies cryptogamiques. Elle se manifeste particulièrement au moment d'importantes variantes des températures entre le jour et la nuit. Cette maladie peut toucher différentes plantes et aussi le verger.

J'ai remarqué dans mon jardin que les feuilles des roses trémières étaient les premières atteintes, ensuite toutes les cucurbitacées, courgettes, melons, potirons, concombres

Les feuilles se recouvrent de taches blanches, ensuite il se forme comme un feutrage duveteux. A ce stade, les feuilles arrêtent leur croissance et la plante se dessèche.



Le champignon de l'oïdium au verger et sur les rosiers est spécifique tout en étant de la même famille. Le traitement sera identique de toute part.

Vous trouverez en jardinerie des produits divers pour traiter.

Voici ma façon d'intervenir :

Je mets 8 litres d'eau de pluie dans mon pulvérisateur, j'ajoute 2 litres de purin de prêle et



100 gr de fleur de soufre. Je plonge dans le pulvérisateur l'hélice de mélange fixée sur la perceuse. Quand le mélange est parfait, j'attends le soir pour tout pulvériser.

En cas de maladie du marsonia sur les feuilles de rosiers le même traitement convient très bien.



## Le soufre (par Isabelle C revue Gerbeaud)

Le soufre est un produit incontournable pour le jardinier bio, dans la stratégie de traitement et de protection contre les maladies du potager.

### Le soufre : un produit naturel fongique qui a fait ses preuves.

Le soufre utilisé en agriculture est celui que l'on trouve dans les roches. Ses propriétés désinfectantes et fongicides sont connues et utilisées depuis bien longtemps : vers 150 av. J.-C., il est employé pour lutter contre la pyrale de la vigne. Au cours du XVe siècle, il sert de désinfectant (pour les locaux) lors de l'épidémie de la peste noire. Le 19e siècle voit l'avènement du poudrage de soufre en tant que fongicide. Et dès 1900, les soufres mouillables font leur apparition.

### Soufre : traitement pour le jardin

Le processus fongicide du soufre est simple : apporté par voie foliaire, il dégage de la vapeur qui pénètre à l'intérieur des cellules du champignon pathogène. Le soufre provoque alors un ralentissement de la croissance, voire une destruction, dudit champignon. Il s'agit là d'une réelle action de maîtrise et de réduction du développement de l'attaque cryptogamique, et qui, de surcroît, n'entraîne pas (sauf cas rares) le développement d'une génération de champignons résistants.

Admis en agriculture biologique

Jugé très peu nocif pour les humains, les animaux et les abeilles, le soufre est autorisé dans les cahiers des charges des productions agricoles biologiques.

### Actions du soufre sur les maladies et les ravageurs.

Le soufre intervient dans diverses lutttes :

- contre l'oïdium : fongicide en préventif et en curatif.
- contre la tavelure : fongicide.
- contre l'érinose (galles occasionnées par un petit acarien touchant entre autre le tilleul, l'érable et la vigne) : en curatif.
  - contre les araignées rouges : acaricide, punaises, fourmis : répulsif.
  - contre les maladies et parasites de la vigne : oïdium, excoriose, érinose, acariose (les soufrages contre l'oïdium ou l'excoriose réduisent en général les attaques d'acariose).

### Les soufres et leur utilisation.

Le soufre se trouve dans le commerce sous deux formes :

- La fleur de soufre (soufre sublimé)

Prête à l'emploi, elle se présente sous forme de poudre très fine et s'utilise en poudrage, avec une poudreuse. Ne pas l'appliquer par vents forts ! Le dosage pour les légumes, les rosiers ou les arbres fruitiers est de 20 g pour 10 m<sup>2</sup>. La fleur de soufre s'utilise davantage sous serre plutôt qu'en extérieur.

Tavelure sur les feuilles de pommiers.

- Le soufre mouillable

Plus facile à trouver que la fleur de soufre, il se présente sous forme de granulés ou de poudre grossière à diluer dans de l'eau. Le dosage varie en fonction des maladies et des variétés à traiter : 7,5g à 12,5g / 10 litres d'eau. Comparé à la fleur de soufre, il a l'avantage de pouvoir se mélanger à d'autres solutions comme la bouillie bordelaise.

#### Mode d'emploi.

Le soufre agit par l'action de sa vapeur. Tous les facteurs favorisant la sublimation du soufre permettent d'en améliorer l'efficacité.

-la luminosité : l'efficacité du soufre dépend principalement du facteur « lumière ». En effet, les émissions de soufre peuvent être 5 fois supérieures par temps clair que par temps couvert.

-la température : la sublimation du soufre augmente quand la température augmente. Ses qualités fongiques sont donc faibles s'il est utilisé avec des températures situées en dessous de 18°C. L'idéal se situe entre 23 et 25°C ; au-delà, son utilisation peut s'accompagner de phytotoxicité et de brûlure des plantes. Traitez de préférence le matin de bonne heure ou en soirée, si la journée s'annonce chaude.

#### Les limites du soufre.

L'efficacité d'une application de soufre est d'environ une semaine ; il n'a que peu d'activité résiduelle.

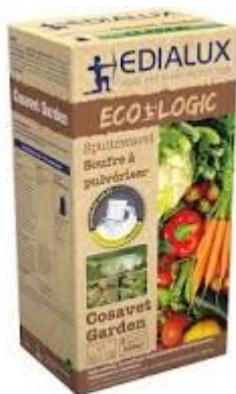
Dans le cas de la mise en place d'une lutte intégrée, l'usage excessif du soufre peut être nuisible à certains auxiliaires : acariens prédateurs, hyménoptères parasites, cécidomyies prédatrices, punaises prédatrices... Les fruits et légumes destinés à être mis en conserve ne doivent plus avoir de trace de soufre lors de la récolte.

À forte dose, le soufre acidifie le sol.

#### Le soufre : élément fertilisant et acidifiant.

Le soufre fait partie des éléments fertilisants nécessaires aux plantes. Une carence en soufre se traduit par le jaunissement des feuilles. Toutefois, les besoins restent minimes ; il est donc rare qu'elles en manquent (lire : Identifier et corriger les carences en soufre, bore, magnésium, fer).

L'utilisation du soufre se fait davantage en tant qu'amendement sous forme de poudre.



## Les pommiers

Autrefois, les pommiers étaient très souvent des grands arbres nommés plein vent. Mais pour des raisons de sécurité, les employeurs n'ont plus le droit de faire monter leur personnel plus de trois marches. Donc les pommiers taillés en forme de gobelets sont plus pratique à entretenir et pour cueillir les pommes. Autre avantage, plus facile pour poser des filets contre la grêle et les insectes.

En tant que particuliers nous sommes libres de continuer à entretenir nos grands pommiers. Pour ceux qui ont peu de place ou qui ont peur de monter sur un escabeau ou une échelle, choisir de plus petits arbres en gobelet ou en fuseau ou palissé le long d'un mur (pour ce dernier la taille est relativement compliquée).

Il existe une grande quantité de variétés, le choix n'est pas simple. Je conseille de rester dans des variétés en fonction des pommes qui vous sont agréable au goût.

Si vous prévoyez plusieurs pommiers :

- Les variétés précoces : elles se cueillent dès le mois d'août : Akane- Gala- initial- transparente de Croncels.
- Les variétés de saison : à partir mi-septembre : Belle de Boskoop- Delbard jubilé- Melrose.

Reine des reinettes



Reinette du Canada





Chanteclerc



Grany Smith

- Les variétés tardives (de conservation ) Octobre : Chanteclerc -Grany smith, Jonagored – Reinette du Mans –reinette du Canada.

Comment savoir si les pommes sont mûres, la variété donne une idée, qui peut changer en fonction de la météo. Sachez observer le changement de couleur, vous prenez une pomme dans une main et de l'autre main tenez la branche, vous faites faire un quart de tour à la pomme, si elle se détache de son pédoncule elle est mûre. Vous pouvez la couper en deux pour observer la couleur des pépins, qui doivent être marron foncé pour une maturation complète.

Pour les jardiniers qui suivent le rythme lunaire, la cueillette se fera en lune ascendante et en jours fruits.

Si vous utilisez une échelle ou un escabeau, vérifiez d'abord sa stabilité avant de monter dessus, vérifiez le système de verrouillage, chaussez de bonnes chaussures, le panier sera attaché à la taille pour garder les deux mains libres.

Bonne cueillette à tous.

## **Les chrysanthèmes**

Tout le monde connaît le chrysanthème des fleuristes pour cause c'est l'une des rares fleurs à s'épanouir de toute sa beauté pour la période de Toussaint.

Il est dommage de ne les cultiver que pour cette occasion. Il peut prendre place dans une haie fleurie, une plate-bande et bien d'autres endroits encore.

Ils se composent de différentes variétés et surtout de couleurs chaudes.

On les trouve en vivaces ou annuelles :

- pour les vivaces : Apollo= fleur semi double rouge au cœur jaune H 80 ; Clara Curtis à fleur simple rose H 60 cm ; Denise à pompons jaune vif H 40 cm.

- pour les annuelles : le chrysanthème Carême H 50 à 60 cm, floraison juillet à Novembre, couleurs pourpre, jaune, brun, brun et blanc.



Ils supportent bien la sécheresse et le climat maritime.

A semer en pépinière en mars avril pour une mise en pleine terre vers le 20 mai.

Je citerai le chrysanthème de Mykonos H 15 à 25 cm forme en buisson, parfait pour mettre en potée. Attention le feuillage peut provoquer des allergies.

Pour toutes les variétés, pincez les tiges au mois de juin pour les forcer à se ramifier, tenir la terre humide mais sans excès.

Il est parfois facile de récupérer des chrysanthèmes, quand vous faites une visite à vos anciens, passez discrètement vers les poubelles du cimetière et souvent on fait de belles découvertes. Vous récupérez ces chrysanthèmes que tous croyait perdu. Une bonne toilette, les loger dans un endroit hors gel, une goutte d'eau de temps en temps.

Si vous connaissez la personne qui les avait jetés, vous pouvez lui en offrir un. Nous les jardiniers nous ne sommes pas des voleurs, nous voulons simplement transmettre notre passion.

Les chrysanthèmes refleuriront ainsi tous les ans.

## PELE-MELE

### **Brousse de brebis au jus de citron** (de Marie Chioca)

Temps de préparation : 5 min

Pour un brousse d'environ 380 g

1 l de lait de brebis cru et entier

Le jus d'un citron bien juteux (environ 5 cl)

1 c. à café de sel

Préparation :

Mélanger le lait de brebis et le sel, porter à environ 80 °C, puis ajouter le jus de citron d'un coup. Bien mélanger (ça doit commencer à floconner légèrement aussitôt : sinon, chauffer jusqu'à 85, voire 90 °C). Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes pour que le caillé se raffermisse.

Vider à la louche le contenu de la casserole dans une passoire chemisée de tissu (juste pour séparer rapidement le petit-lait du caillé, car si on laisse trop égoutter, la texture de la brousse est moins agréable), puis transférer aussitôt dans une faisselle à picodon.

Emballer ensuite dans un film pour stopper l'égouttage et mettre au frais jusqu'à complet refroidissement.

Démouler et savourer tel quel, ou dans une recette au choix de type gratin, cannelloni, cake, etc. Au frais, ces brousses se conservent environ une semaine.

#### BON À SAVOIR

On peut aussi faire de la brousse en portant le lait à ébullition, puis en versant le jus de citron d'un coup : cela assure un meilleur rendement, mais la texture sera toujours un peu plus sèche et granuleuse si le lait bout. Mieux vaut donc éteindre le feu idéalement à 80 °C, éventuellement 90 °C si vraiment le lait ne semble pas vouloir flocculer du tout (cela peut arriver s'il est très frais). Et ne vous inquiétez pas si au début le lait floccule assez peu : en reposant, les grains de caille vont mieux se former.

### **Muffins aux pommes** (Recette de Marie Chioca)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 7 muffins

3 pommes de variété Golden, pas trop grosses (environ 350 g)

150 g de farine T110 de grand épeautre (ou de blé)

½ sachet de poudre à lever \* 3 sachets de sucre vanillé (ou 22 g de sucre vanillé maison)

1 œuf

5 cl (43 g) d'huile neutre + un peu pour les moules

5 cl de jus de pomme

1 c. à soupe de rhum ambré

1 pincée de sel

#### Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C, si possible en chaleur tournante.

Huiler 7 moules à muffins un peu profonds (voir encadré).

Laver les pommes et les découper en petits cubes (jeter les trognons et pépins !).

Mélanger dans un saladier la farine, la poudre à lever, le sel et le sucre vanillé, faire un puits.

Ajouter tous les autres ingrédients (y compris les cubes de pomme) et mélanger énergiquement à la cuillère (mais pas trop longtemps).

Transférer la pâte dans les moules en s'aidant de deux cuillères, sans hésiter à en mettre jusqu'à ras bord (cette pâte, qui contient beaucoup de pommes, ne risque pas de déborder).

Enfourner pour 20 minutes.

Les petits "plus" et astuces

Ces muffins se conservent 24 heures à température ambiante (dans un contenant hermétique), 3 jours au réfrigérateur, ou peuvent être congelés.

Les moules utilisés font environ 11 cl de contenance (4 cm de haut, 7,5 cm de diamètre). Si vous utilisez un format différent, pensez à adapter un peu le temps de cuisson.

Si vous trouvez ces muffins trop peu sucrés, ajoutez un voile de sucre glace à la sortie du four. Mais goûtez-les tout de même avant ! Les Golden sont si douces que c'est généralement superflu.

## **Recette de taboulé de sarrasin, grenade et poire** (recette de Marie-Laure Tombini).

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- 150 g de graines de sarrasin
- ½ grenade
- 1 poire
- Quelques brins de persil
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Préparation:

- Faites cuire les graines de sarrasin dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes.
- Coupez la grenade et prélevez les grains d'une moitié. Épluchez la poire puis épépinez-la avant de la couper en petits dés.
- Dans un saladier, mélangez le sarrasin refroidi avec les grains de grenade et les dés de poire. Ciselez le persil puis ajoutez-le au taboulé.
- Versez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre et mélangez de nouveau avant de servir.

Mon conseil :

Si vous ne trouvez pas de grenade, remplacez-la par des baies de goji ou des cranberries séchées. Ajoutez aussi quelques amandes concassées pour encore plus de croquant.

## AGENDA

Date	Activités	Lieu	Horaire
<b>Septembre</b>			
5 sept	Forum des associations	Vourey	9h-12h
Dim 20 sept	Cueillette avec Cécile Aubel	Vourey	
<b>Octobre</b>			
10 oct	Assemblée générale	Salle de marquissette vourey	17h
24-25 oct	Fête de l'arbre	Réaumont	
<b>Novembre</b>			
7 nov	Troc d'automne	vourey	
17 nov	Conférence les plantes dans leur famille (v. explication ci -dessous)	Ferme de l' Espinasse Montaud	14h
Il y aura un atelier art floral en décembre date à déterminer, intervenant à trouver. Galette des rois le samedi 9 janvier 2021			

Le titre de la conférence : "Les plantes dans leur famille"

Au cours de la journée que nous passerons ensemble, nous rencontrerons les plantes comme les représentantes de familles végétales.

Par exemple, une carotte, du fenouil, de l'aneth ou du persil sont différents membres de la même famille. Ils ont en commun la même organisation florale mais aussi des points communs dans la forme de leurs feuilles ou dans leurs propriétés médicinales.

Nous serons à l'extérieur, dans les jardins de la ferme Lespinasse, à 650m d'altitude, sur les contreforts du Vercors.

### Contacts :

**Jardin Naturel Astuces et Conseils**

185 route de Cerveloup 38210 VOUREY

[robertlions38@gmail.com](mailto:robertlions38@gmail.com)

Site internet :

[jnac.e-monsite.com](http://jnac.e-monsite.com)