



Bonjour à toutes et à tous !
Vous êtes surpris de ne pas voir Potanou ? Rassurez-vous, il reviendra vous saluer. Il a tenu à me laisser la place exceptionnellement, car je reviens très souvent au jardin ces derniers temps. Je vous fais un petit coucou depuis les plus hautes branches du pommier. N'hésitez pas à venir me voir..... cela me fera grand plaisir !

LES PAGES POTAGEM

JARDIN du CAFEGEM (situé 35-37 rue Passe Demoiselles à REIMS)
(CaféGEM – Café associatif sans alcool – 12, rue Passe Demoiselles – REIMS – tél : 03 26 47 96 31)

Numéro 30*** JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE 2018

La Neoceratitis cyanescens attaque le Potagem !!

Eh oui, il y a la « myxomatose », le « cul noir » et encore plein d'autres maladies je pense, mais là, c'est du costaud.

Pour la première maladie, notre remède est de traiter à la bouillie bordelaise (produit bleu), ce qui marche relativement bien.

Pour la seconde, « le cul noir », c'est un peu plus délicat ; il y a beaucoup d'avis et celui que je retiens, c'est une carence en calcium (dans la composition organique de la terre), en résumé, du calcium, il y en a dans les produits laitiers... Je nous vois mal arroser avec du lait !

Dans le cas du « cul noir », la tomate est comestible et continue sa croissance. Il suffit de supprimer la partie touchée, et elle est consommable.

Revenons à nos moutons, euh non, à nos tomates. Après de longues nuits de réflexion, j'en ai déduit une chose incroyable entre la Neoceratitis et nos charmantes « gnognottes à crêtes mandorées », eh bien... ces dernières pratiquent le covoiturage.

En effet, le vol migratoire des « gnognottes » passe par la Réunion, Mayotte, l'île Maurice, ces îles dont sont issues les mouches tropicales. Les « neoceratitis » se cachent dans le plumage de nos chers volatiles, et exceptionnellement cette année, elles ont débarqué au Potagem pour pondre dans les tomates !!



Elles ont donc pondu leurs œufs qui se sont transformés en larves, puis en petits vers, qui eux se nourrissent de la chair des tomates. Dur dur Dame Nature !

Bon, c'est sûr, c'est ma théorie, mais quand même, cela donne à réfléchir !! **Jean-Pierre**



Comme vous pouvez le voir, je casse la graine, au vrai sens du mot.

Cette photo, prise par Eric, date du début du printemps, époque où les jardineuses et jardineux cessent de nous donner un petit complément alimentaire.

A ce moment-là, nous commençons à trouver tout ce qu'il nous faut dans la nature.

Les insectes qui se réveillent, pour notre plus grand plaisir, sont une véritable source de protéines pour nous.

Durant l'été, et surtout en période de canicule, nos amis du Potagem mettent à notre disposition des petits récipients d'eau, de minis piscines, à différents endroits du jardin. Les matins froids d'automne sont déjà là, les premières gelées arrivent... Nous apprécions leurs attentions et leur aide. Bientôt, ils rempliront à nouveau les petites mangeoires dans les arbres. Amis visiteurs qui venez au Potagem, vous qui aimez nous voir, écoutez nos chants... peut-être pourrez-vous faire aussi quelques dons à la MMR (Association des Moineaux-Mésanges-Rouges-queues réunis)

MCG

YOGA AU JARDIN. POURQUOI ON EN REDEMANDE ?

Je n'ai pas de réponse rationnelle. Normalement, il ne devrait pas y avoir de différence avec le yoga pratiqué en salle. Et pourtant, la plupart d'entre nous est unanime.

Le yoga au jardin est un véritable bien-être, un apaisement au-delà des mots, des maux.

La vue n'étant pas limitée par des murs, nous avons sans doute une impression d'immense liberté.



Je crois aussi que la grande générosité de la nature -que les hommes lui rendent bien mal, soit dit en passant, évidemment à part nous, les adhérents- nous touche au plus profond de notre être. Sentir les creux et les bosses de la terre, sa sécheresse cette année, paraît plus vivant que le carrelage un peu froid d'une salle. On peut aussi sentir le vent nous caresser, entendre chanter les feuilles des arbres qui nous protègent, nous apaisent. La chaleur du soleil tourne, les oiseaux et les insectes nous accompagnent. En ville, nous ne sentons pas vraiment d'odeur particulière, contrairement aux randonneurs ou au jardiniers qui sont plus près des légumes, plantes, herbes..., mais nous percevons par exemple la chaleur, l'humidité, la vie végétale.

Je crois que nous sommes portés, enveloppés par le souffle de la terre, et cela nous enchante.

Eh oui, les maîtres de toutes les espèces vivant sur terre grâce à notre intelligence, nous, pauvres petits humains, avons sans cesse besoin d'être ré-enchantés par ce que nous détruisons sans conscience depuis des millénaires.

Christine Hautavoine

- A moi Sire, 2 mots

Avec les fruits du Potagem et d'ailleurs, on peut faire des tas de bonnes choses, des tartes, des compotes, des crumbles, des cakes... Aujourd'hui, je vous donnerai en 2 mots et même plus,

la recette du Sire-Haut, pardon, **une recette de sirop.**

Partons des prunes :

- « Majesté, il nous faut 2 kg de prunes, du sucre, un verre d'eau et de quoi chauffer »

- « Sire, à qui dois-je confier de retirer les noyaux et d'écraser les prunes ? »

Après, on ajoute le verre d'eau et on laisse macérer 24 h à température ambiante

On récupère le jus, on presse dans un collant... « Non ! Je ne vous donnerai pas mon collant ! »

- « Bien Sire, je prendrai un simple torchon. »

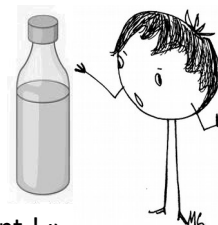
Dans une casserole, on ajoute 1,5 kg de sucre p/litre de jus (quantité à adapter à votre goût), on porte à ébullition, on cuit ensuite à feu doux 10 mn. C'est à mettre en bouteille ébouillantée et à refermer de suite.

- « Diantre ! En aurai-je pour la fête au château ? » - « Oui Sire, si on le conserve à l'abri de la lumière. »

Autre façon, plus récente :

Avec un extracteur de jus, suivant la capacité de l'appareil, mettre ce qu'il faut de fruits préparés, laisser la vapeur agir près d'1 h, et récolter le jus. Dans une casserole, ajouter 60 à 70 % de sucre par litre de jus, porter à ébullition et cuire ensuite à feu doux pendant 10 mn. Mettre en bouteilles ébouillantées et refermer de suite. Quelque soit la méthode, cela peut se faire avec d'autres fruits : mirabelle, rhubarbe, pomme... pourquoi pas de légumes divers, comme les tomates... On peut aussi tenter des associations comme rhubarbe et fraise, etc... Par la première méthode d'infusion, on peut aussi utiliser des fleurs et autres. Artistes culinaires, à vos casseroles et à votre imagination !

François



Soupe au potiron et à l'orange

Ingrédients :

400 g de potiron, 2 oranges, 200 ml de crème fraîche, sel, poivre, 1 cuillère à soupe de gingembre, 1 cuillère café de curry, 2 cuillères soupe d'huile, 1 cube de bouillon de volaille

1. Faire suer la chair du potiron dans l'huile chaude, ajouter le curry, le gingembre.

Verser le bouillon et le jus d'orange. Laisser cuire 25 minutes.

2. Ajouter les quartiers d'oranges et réduire en purée. Remettre sur le feu pendant 5 mn, Saler et poivrer.

3. Rajouter éventuellement un peu de crème épaisse.



Eric

SLAM AU JARDIN : les 12 juillet, 23 août et 6 septembre,

3 autres ateliers SLAM après celui du 20 juin.

Nous avons écrit sur les odeurs, les parfums, les herbes folles, les petites bêtes du jardin...

Des soirées très sympa ont suivi (comme toujours) autour d'un pique-nique-barbecue, d'une scène ouverte improvisée avec d'autres textes lus, des chansons, accompagnés par Brice à la guitare.

Marie-Lionne



« 3 brèves infos sur le tressage »

1 – sur le passé : Je vous ai proposé dans le dernier numéro « Le rallye du Potagem » :



Un parcours à la rencontre des plantes que je tresse : du houblon à la pervenche, en passant par les tomates, le chèvrefeuille, le noisetier, la clématite, le lierre, le liseron jusqu'à l'hémérocalle, et qui proposait l'énigme suivante : mot de 6 lettres composé de 5 voyelles. Il s'agissait d'un

2 – sur l'actualité :

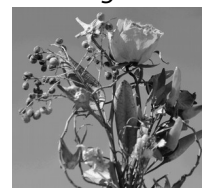
Octobre est le mois où l'on peut commencer à récolter les tiges de houblon.

Cette plante « *humulus lupulus* » appelée également vigne du Nord est utilisée en vannerie sauvage. Si les cônes servent aux brasseurs pour la fabrication de leur breuvage, les longues tiges, pouvant mesurer jusqu'à 10 m, à section quadrangulaire, sont intéressantes pour le tressage.

3 – dans un futur proche : En novembre et décembre, je vous invite à découvrir au Cafégem, dans la « vitrine des adhérents » mes réalisations végétales, comme celle ci-contre.

A bientôt de partager ceci avec vous,

Claudie



Dans le jardin pousse une plante sauvage que peu de personnes consomment :

LE POURPIER (*Portulaca oleracea*, de la famille des *Portulacacées*.)

Haute de 10 à 15 cm, poussant en sol ordinaire, c'est une plante rampante dont l'on mange les petites feuilles épaisses et charnues, en salade ou cuites.

Ce sont les Romains qui l'ont importée d'Orient comme plante potagère.

Elle fleurit de juin à octobre, se resème spontanément et généreusement. Une plante peut donner 3 récoltes dans l'année. Pour la récolter, il faut prélever la tige mais pas trop court pour favoriser la repousse. Le pourpier ne réclame aucun soin.

C'est une plante qui se conserve fraîche assez longtemps et ne supporte pas la congélation, mais on peut la confire dans du vinaigre et la garder ainsi plusieurs mois.

Riche en acide gras, potassium, calcium, magnésium, vitamines C, B et fer, elle est à la base du régime crétois pour ses bienfaits sur la santé et prévient ainsi les maladies cardiovasculaires.

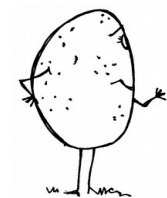
Cuisson à la poêle : Faire chauffer une noix de beurre, y mettre le pourpier et cuire 3 minutes.

Cette variété est très envahissante, et des petites mains ont tendance à l'éliminer lors du désherbage...

Là, je me suis empourpiée... non ... empourprée, mais je pense qu'après l'hiver, le pourpier va repousser.

Anne-Marie

Cet été, nous sommes allés à la rencontre de Mademoiselle Rose de France et de Monsieur Bleu d'Artois. Après avoir pris Amandine avec nous au passage, nous les avons réveillés avec nos Cornes de Gatte.



Rose et Bleu portaient bien des pelisses (plutôt des peaux-lisses) de la couleur de leurs prénoms. Ils étaient prêts à nous accueillir, eux et toute la ribambelle de leurs parents (frères, oncles, cousins, neveux...). Quelques « têtes brûlées » n'avaient pas attendu notre arrivée avant de pointer leurs nez hors de leurs huttes, ou plutôt de leurs buttes... Résultat, ayant vu le jour avant l'heure, elles étaient devenues vertes ! Voilà comment nous avons récolté quelques rangées de pommes de terre, de variétés Rose de France,

Bleu d'Artois, Amandine et Corne de Gatte. Quant à Madame Belle de Fontenay, sa cousine Charlotte et la belle Rosabelle, c'est déjà du passé puisqu'elles ont séjourné au Potagem l'année dernière. Peut-être irons-nous plus tard rencontrer la Pompadour, la Galante, Monalisa, roulant carrosse en Safrane, en Samba, ou toute autre Chérie, Désirée ou pas, Miss Daisy avec ou sans chauffeur et toutes leurs copines : Adriana, Blanche, Elodie, Juliette, Jeannette, Océania...

Marie-Claude

Sur le jardin Potagem, nous avons un superbe... **FRAXINUS EXCELSIOR**

mais laissons **Jean-Marc** nous parler de cet arbre magnifique :

Le frêne commun (Fraxinus Excelsior)

Il est répandu dans toute la France, à l'exception du pourtour méditerranéen et des zones montagneuses de plus de 1400 m d'altitude.

Il fait partie du paysage agricole français ; planté isolément ou dans les haies bocagères, en association avec de nombreuses espèces, on peut le considérer comme le roi du bocage.

Son nom « frêne » provient du latin « Fraxinus » qui vient lui-même du grec « phraxis » signifiant la haie ou la séparation. Les nombreux noms attribués à cet arbre montrent l'importance qu'il a pu avoir pour les populations ; ainsi on peut parler du frêne commun, de frêne élevé (excelsior), de frêne à feuille aiguës, de gaïac des Allemands, de quinquina d'Europe...

Le frêne commun est un arbre pionnier à croissance rapide (80 cm par an, les 10 premières années de sa croissance), ce qui permettait aux agriculteurs de l'exploiter rapidement pour diverses utilisations.

Son bois est beaucoup utilisé en milieu rural pour le chauffage car il est facile à allumer, d'un pouvoir calorifique élevé, ne nécessitant pas une longue période de séchage avant utilisation (contrairement au chêne ou au hêtre). Il est également facile à travailler, d'où son utilisation ancestrale pour la fabrication artisanale de nombreux objets : des outils agricoles, tels que bâtons de berger, manches d'outils, fourches, râtaux, échelles, tamis pour la farine, colliers et attaches pour animaux, mangeoires, râteliers, abreuvoirs... et des articles de sport ou de chasse, tels que skis, raquettes, patins de traîneaux, frondes, arcs, aussi de nombreux jouets...

Il était traditionnellement utilisé pour la construction des maisons et de leur ameublement.



Les feuilles de frêne présentent une excellente valeur fourragère. Jusqu'au début du XXème siècle, séchées, elles faisaient partie de l'alimentation hivernale du bétail.

Le foin de frêne convient parfaitement aux femelles allaitantes car son taux de calcium est deux fois plus élevé que le foin de prairie naturelle. Le fourrage à base de feuilles séchées de frêne est très apprécié aussi par les chèvres, les moutons et les cochons.

Les propriétés thérapeutiques des feuilles, des fruits et de l'écorce du frêne sont depuis très longtemps connues des populations paysannes. On disait du frêne qu'il « soulage et guérit ensuite ».

L'écorce des rameaux a de tout temps été utilisée pour ses propriétés fébrifuges (diminuant la fièvre). Peu à peu, le frêne fut détrôné par le quinquina, qui fit son apparition en Europe vers 1630.

La médecine à base de frêne a connu son heure de gloire avant l'apparition de nos médicaments modernes, et ce jusqu'à la seconde guerre mondiale.

On trouve encore dans des pharmacies des tisanes, granules et gélules contenant du frêne.

Les feuilles de frêne sont utilisées dans la confection de boissons comme le frênette, boisson familiale encore couramment fabriquée à la campagne (autrefois, on lui attribuait l'appellation de cidre du pauvre ou champagne de la forêt, boisson des moissons...). C'est aussi une boisson économique, rafraîchissante, excellente pour la santé, recommandée aux rhumatisants, goutteux, réputée pour son action dépurative, éliminant l'excès de toxines du sang. La feuille de frêne contient du tanin, des sucres, des glucosides, de la vitamine C et des sels minéraux.



Recette de frênette :

50 g feuilles frêne séchées, 75 g chicorée torréfiée, 30 g d'acide tartrique, 35 g levure fraîche, 2,5 kg de sucre et 50 l d'eau douce

faire bouillir 2 à 3 l d'eau et y laisser infuser les feuilles.

Passer à travers un linge – chauffer la chicorée dans un peu d'eau et la passer – dissoudre le sucre et l'acide tartrique dans de l'eau tiède et refroidir – délayer la levure – mélanger les liquides et verser dans un tonneau avec le reste d'eau - remuer avec un grand bâton en bois et laisser fermenter sans fermer le tonneau pendant 11 j – soutirer et mettre en bouteilles avec un bouchon mécanique ou agrafe – les coucher à la cave pour conservation . A boire dès le 15ème jour (conservation 6-8 mois)

Recette de feuilles de frêne farcies (recette savoureuse à faire au début du printemps avec les premières grandes feuilles)

Envelopper dans les feuilles préalablement bouillies plusieurs fois, une farce comprenant pain, lait, œufs, oignon et chair à saucisse.

