



Potanou et
toute l'Equipe du Potagem
vous souhaitent
une très **Bonne Année 2020**



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 35* OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE 2019**



Les Potageries de Tharube

*Tout d'abord, un grand merci aux jardineuses.
Elles nous ont remis des graines dans les mangeoires.
C'est sympaticos, avec ce froid cela réchauffe un peu le corps,
surtout le cœur. On pense à nous, cela fait plaisir.
Normalement, cet été, avec Tharubette, on devait partir dans les îles.
En effet, un jardineux partait aux Antilles. Il devait nous emmener*

avec lui, mais des problèmes de papiers... c'est tombé à l'eau (au milieu de l'océan...). Pourtant, nous, quand on migre, « pani pwoblem » (pas de papiers).

Bref, du coup, nous sommes restés à Reims. Pour nous consoler, nous sommes allés visiter d'autres jardins. A Cormontreuil, nous avons vu Jean-Marc. Vous le connaissez, il vient tous les jeudis pour s'occuper et nous donner des conseils pour le Potagem.

Au Bois d'Amour, nous avons vu les jardins familiaux. Là, une fourmilière ! Les gens qui ont des parcelles viennent tous les jours. C'est tout juste s'ils ne dorment pas sur place ; pas étonnant quand on voit leurs récoltes. Il y a un challenge permanent, c'est à celui qui aura les premières fraises, les plus beaux poireaux...

Au Potagem, le challenge est simple : la priorité, c'est le bien-être des gens, les échanges, les joies, les rires, que dis-je, les fous rires...

Au Potagem, ils cultivent la « bienheureusité » des gens.

Bon, je vais vous quitter. Aujourd'hui c'est samedi et je n'apporte pas le petit-déjeuner au nid à Tharubette, mais un assortiment de graines...

*Votre serviteur,
Tharube*



L'Automne est bel est bien là en ce début novembre, avec ses pluies plus abondantes et la température qui commence à diminuer.... saison propice à la pousse des champignons et à leur cueillette bien sûr.

Aussi, Jean-Marc, un passionné de mycologie, nous fait partager une jolie **fable composée par Jacques Burtin**, adhérent de la Société Mycologique de Sedan.

HYMEN AU FOND DES BOIS (petite fable mycologico-erotico-esotérico-pôétique)

Il était une fois, une Amanite solitaire, **Amanita solitaria**, (photo ci-contre) qui se morfondait et se désespérait de trouver l'âme sœur. Comestible pourtant, au contraire de sa cousine **Phalloïde**, elle souhaitait convoler, mais avec qui ?



Bien sûr, elle ne jouissait pas de la renommée de **l'Amanite des Césars** ou des couleurs aguicheuses de **l'Amanite tue-mouches**, mais elle était bien née et d'une bonne famille. Alors, se mit-elle en quête d'un ouvrage de mycologie. Il n'y avait que l'embarras du choix : **Un Tricholome** ? Trop petit ! **Une Russule** ? Même sexe ! **Un Marasme** ? La crise à brève échéance ! **Un Polypore** ? Trop encombrant ! **Un Lactaire** ? Ça pleure tout le temps ! En rougissant, mais sans vouloir usurper le patronyme de sa cousine **Amanita rubescens**, elle jeta enfin son dévolu sur **Phallus impudicus**, (photo) persuadée d'avoir trouvé là le partenaire susceptible de combler ses ardeurs et de mettre un terme à son célibat. L'heureux élu, injustement brocardé en raison de ses exhalaisons nauséabondes, ne se fit point prier, tout à la joie de faire preuve, enfin, de sa virilité et de se glisser dans la volve de sa promise.

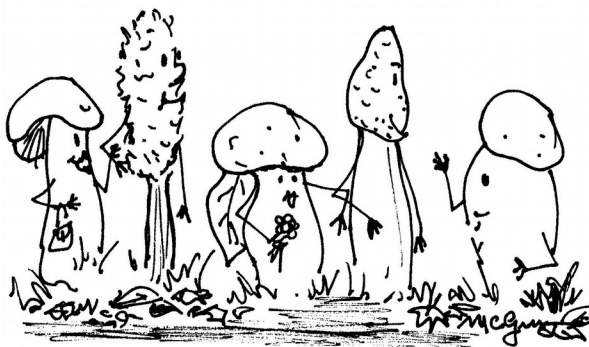


Restait à ordonnancer la cérémonie des épousailles. Son copain le **Coprin chevelu** (*Coprinus Comatus*) ferait un élégant garçon d'honneur au bras d'une **Russule Jolie** (*Russula Lepida*). Au bon gros **Bolet Satan** (*Boletus satanas*) de recueillir le consentement mutuel et de proclamer ouverte la diabolique bacchanale. **Les Trompettes** (*Craterellus cornucopioides*) entonneraient la marche nuptiale. Et si, d'aventure, la pluie s'invitait, on pourrait toujours s'abriter sous le chapeau hospitalier de la grande **Lépiote élevée** (*Macrolepiota procera*). Au menu, bien sûr, **Cèpe de Bordeaux** (*Boletus Edulis*), **Girolle** (*Cantharellus Cibarius*), **Morilles** (*Morchella rotunda* ou *vulgaris*), **Truffe noire du Périgord** (*Tuber melanosporum*), avec quelques dés de **Pézize orangée** (*Aleuria aurantia*) pour l'apéro. Il ne restait plus qu'à convaincre le chef cuisinier de se mettre aux fourneaux !

La forêt résonna tard dans la nuit des festivités et des ébats conjugaux... et, au petit matin, **Phallus** était sur les rotules tandis qu'**Amanita**, non plus solitaire, se retrouvait enceinte de ses œuvres.



Maintenant, il vous faudra attendre la prochaine sortie mycologique pour que les spécialistes se penchent sur le berceau d'une éventuelle nouvelle espèce qu'ils baptiseront vraisemblablement « **Fantasmus delirium** » ! Mais voici la suite... La gestation, chez les champignons, dure un an ! Quid de la progéniture espérée des folles étreintes de **Phallus** et d'**Amanita** ? La forêt en eut été remplie si, pendant l'été, les cieux s'étaient montrés moins avares de pluies bienfaisantes et fécondantes.



On a pourtant vu les sous-bois se parer d'espèces insolites quant à la forme, la couleur : des **Tremelles**, des **Clathres**, des **Xylaires**, etc...mais de « **Phallamanita** » ou de « **Fantasmus délirium** » point !

Dame Nature ne se laisse pas si aisément violenter !

Vains efforts, souhaits inexaucés ! **Amanite solitaire**, après une fausse couche pathétique, se retrouve plus solitaire que jamais. Tous les acteurs et complices des noces ont regagné les sous-bois et se gaussent allègrement de ces mycologues apprentis sorciers qui rêvaient d'une notoriété plus ou scientifique. Et c'est bien ainsi !

Que les écolos se rassurent : Nous avons rendu la forêt à sa quiétude originelle ; korrigans, elfes et trolls s'ébattent à nouveau en tout liberté ! Cette fable était donc bien un délire de mycologue sous l'empire de quelque **Mycena pura** ou de **Psilocybe hallucinogène** ! Mais, avouez que vous avez cru un moment pouvoir informer la communauté scientifique de l'apparition d'une nouvelle espèce extraordinarie ! ... Patience !... les O.G.M. arrivent !... **J.B.**



L'oseille

Eh oui, le Potagem est riche ! Il y pousse un peu de blé, seulement quelques épis (des graines égarées par les oiseaux) et il y a un peu d'osier... dans des paniers... Nous avons également du trèfle, des radis mais aussi... de l'Oseille ! Cette plante potagère vivace forme une rosette de feuilles ovales vertes et tendres, au goût plus ou moins acide. Elle aime un sol riche en azote, frais et profond, une exposition mi-ombre de préférence. Elle doit être arrosée régulièrement en période de sécheresse. Lorsque les touffes deviennent trop imposantes au printemps, on peut les diviser et replanter les éclats un peu plus loin, ce qui renouvelle aussi les pieds, régénère les plants.

Elle se consomme d'avril à novembre. Ce légume feuille très peu calorique est riche en eau et en fibres. Il est gorgé de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Constitué pour près d'un tiers en carotène (ou provitamine A) et d'antioxydants puissants, jouant un rôle bénéfique pour la prévention de maladies cardiovasculaires et cancers. Également source de vitamine B9, C, fer, magnésium, potassium et calcium.

On utilise ses feuilles vertes crues ou poêlées, comme les épinards, dans les potages, dans les plats de volaille, ou de viande blanche, dans des sauces avec de la crème fraîche, avec de la salade verte, en omelette, dans des plats de poisson gras ou très riches en arêtes...

Il existe plusieurs variétés d'oseilles : - l'oseille commune (larges feuilles allongées d'un beau vert clair), la plus cultivée en France - l'oseille-épinard, moins acide - l'oseille pourpre, qui se consomme comme l'oseille commune, tout en apportant une touche décorative dans les salades ou les crudités.

Mais si vous n'aimez pas trop son goût acidulé, alors faites comme moi... **Osez l'Oseille autrement !**

Purée à l'oseille : cuire des pommes de terre (quantité selon nombre de personnes) avec 2/3 de lait pour 1/3 d'eau et un peu de sel. Pendant ce temps, nettoyez les feuilles d'oseille à l'eau vinaigrée, épongez-les dans du papier absorbant. Ôtez la queue et la nervure centrale. Roulez les feuilles façon cigare et coupez finement (mais pas trop). Les faire fondre quelques minutes dans une poêle avec un peu de beurre et une échalote émincée. Écrasez les pommes de terre tout en y mélangeant l'oseille fondue avec un peu de lait de cuisson et/ou un peu de crème. Rajoutez du sel si besoin et un peu de poivre blanc. Réchauffez le tout au four (micro-ondes ou traditionnel) si besoin.

Gratin à l'oseille : Faites déjà une purée à l'oseille (v. ci-dessus). Dans un plat à four, vous pouvez mettre, entre 2 couches de purée verte, soit un reste de hachis de viande, du jambon ou des lardons. Parsemez le tout de gruyère râpé avant de faire dorer au four. Pour un plat plus consistant, vous pouvez rajouter des œufs durs au milieu... Et puis, faites comme moi, improvisez selon vos envies, vos idées.

Marie-Claude

Saveur Soleil

Fin d'été, sortie de scène, côté cour ou côté jardin ?

Le soleil plie bagage mais, bon prince, offre à l'automne un peu de lui-même, roulé en boule, aux creux des herbes. Et c'est ainsi que les courges solaires : rondes, ovales, petites ou grosses (voire très grosses), allongées telles des poires ou en collerettes telles des fleurs, s'égaient au jardin.

Sur l'herbe, elles sont tel un semis d'étoiles, de météores, de planètes incandescentes. Parmi cette houle orange, se glisse l'écumé des pâtisseries, cette fleur de neige pareille à la voie lactée.

Soleil au déclin, leur chair douce, sucrée, veloutée, charnue, aux doux arômes de noisette, d'amande ou de châtaigne, est la plus délicate des saveurs de l'automne.

Une fois récoltées, ces merveilles attendent dans l'ombre, à l'abri du gel et des pluies. Dévotement, chaque semaine on les visite, palpant benoîtement leurs rotundités célestes afin d'y découvrir les premières atteintes du temps.

Qu'une rondeur s'amollisse ou que l'orange ternisse et voilà la courge vouée à la marmite. Ainsi, sacrifiée à notre gourmandise, à nous de lui rendre hommage en soupes, gratins, tartes ou confitures...

Voici le lien pour découvrir de nombreuses variétés :

https://www.100courges.ch/varietes_description.htm



Béatrice

LA SOUPE DU 8 NOVEMBRE

C'est devenu une tradition et... c'est la sixième année !



Il ne faisait pas trop froid et la soupe au potiron (recette J.Luc) restait bien chaude dans les 3 marmites sur le feu !

Ce dernier grand rendez-vous d'automne au jardin a tout de même réuni une bonne cinquantaine de personnes.

Encore une réussite !



Et après la soupe, si on goûtait une bonne confiture de gigérine !
Mais laissons déjà Jean-Marc nous parler de ce fruit :

Qu'est-ce que la Gigérine ou Citre ?



C'est un fruit que l'on voit de moins en moins et qui porte aussi d'autres noms : méréville, courge barbarine, **pastèque blanche**, **pastèque à confiture**.

On le trouve durant le mois d'octobre. De couleur vert pâle avec ou sans tache plus claire de forme allongée, il pèse de 4 à 6 kg. Sa chair blanche à vert pâle a des graines marrons.

Le tri de la chair et des pépins est un travail de patience.... Comme on ne l'achète plus, on ne le cultive plus beaucoup et on en trouve moins, donc on en achète moins, et le cercle vicieux s'installe.

La Gigérine ne se consomme pas crue, c'est pourquoi on la retrouve le plus souvent en gelée ou en confiture. Pourtant jadis, elle était largement utilisée pour la réalisation de fruits confits (de par sa couleur et sa saveur assez neutre, sa chair servait à réaliser les gros fruits confits, notamment sur le gâteau des rois en Provence). Ce fruit d'automne se trouve plus communément sur les étals des marchés et primeurs de la zone méditerranéenne. On peut conserver les pépins qui seront à planter dans la période de Pâques si l'on veut récolter nos propres pastèques blanches.

Confiture de Gigérine (pour 4 pots) : 1 kg de gigérine coupée en lamelles ou petits cubes (après avoir lavé le fruit, ôté l'écorce et supprimé la partie la plus spongieuse avec les graines), 500 g de sucre cristallisé, 1 citron jaune non traité, 1 gousse de vanille ou extrait de vanille



Verser les morceaux de fruit et le sucre dans un grand récipient – Ajouter le citron, lavé et coupé en tranches fines, ainsi qu'une gousse de vanille coupée en long puis en bâtonnets – Bien mélanger et laisser macérer 24 h – Porter ensuite le mélange à ébullition puis faire cuire 1 h à feu doux – Laisser refroidir complètement avant de reprendre la cuisson, toujours à petit feu, pendant 20 à 30 minutes. Les morceaux doivent devenir transparents – Après avoir vérifié la consistance, mettre la confiture chaude en pots ébouillantés, les fermer et les retourner pendant le refroidissement. Procéder de façon traditionnelle (sans sucre gélifiant).

La macération et la cuisson en 2 temps permet à la pastèque de confire et de devenir transparente.

Jean-Marc



François en a fait et nous avons pu la goûter au jardin. Voyez la photo, cela semble délicieux !! MC

Hou Houx... Guy Gui

Je vois rouge, j'ai les boules...

Toi, tu ne te fais pas de cheveux blancs. Un an de plus, Oh la la ! Mais ce n'est pas grave.

D'année en année, le jardin s'embellit.

Pourtant, aujourd'hui, nous faisons du rangement : toilette des outils, astiqués à l'huile de lin.

Les barnums sont démontés, lavés, et vont être repliés.... sinon la neige (à venir?) risquerait d'abîmer les toiles ; mais cela fait un grand vide. Nous nous serrons dans notre petit abri de bois et nous réchauffons d'un bon café.

Alors, venez nous voir malgré le froid, nous vous en offrirons un verre.

A la santé de tous, Bonne Année.

Anne-Marie

