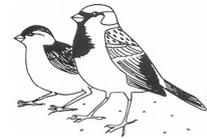




JARDIN du CAFEGEM (situé 35-37 rue Passe Demoiselles à REIMS)
(CaféGEM – Café associatif sans alcool – 12, rue P. Demoiselles – tél : 03 26 47 96 31)

Numéro 41 *** AVRIL-MAI-JUIN 2022

– Tharube, viens voir, ça bouge sur le jardin ! Il y a plein d'adhérents du Cafégem...
il y a même un camion rempli de branches qui vient d'arriver !
Il se passe quelque chose au Potagem...



« Eh oui Tharubette, c'était le début de l'**atelier Land Art** animé d'une main de maître par Caroline, qui avait prévu l'élément essentiel, le bois livré par les espaces verts de la Ville de Reims qui élaguent les arbres à coup de perches élagueuses et d'ébrancheurs dans les rues et parcs de la ville...
donc, *pani pwoblem* pour les tiges relativement droites pour l'atelier. Le camion est arrivé en temps et en heure, équipé d'un crapaud ; mais non, il ne s'est pas transformé en bœuf ! (coucou Jean...) pour décharger le précieux chargement, chose assez délicate avec les câbles électriques (rappelez-vous, pour l'inauguration du jardin, c'était un camion de terre). La manœuvre délicate étant effectuée, tous les « landarteurs » se sont remontés les manches.

Sous la direction de Miss Caroline, un premier tri s'imposait, vu la diversité du bois ; souple ou moins souple, l'utilisation n'est pas la même. La première partie de la chose était lancée, les petites mains s'affairaient dans tous les sens : fabrication de petits fagots, préparation de tiges plus solides pour maintenir la structure, bref, « il y avait plus qu'à »...
Donc rendez-vous pour la deuxième partie au mois de juin.

Ah oui, j'oubliais, notre artiste a étalé ses talents à la chapelle Fougita, œuvre d'art « A claire voie » que vous pouvez admirer jusqu'au 4 novembre, et cela vaut le déplacement.

J.Pierre



Et l'inauguration de la création végétale autour du houblon au eu lieu le 21 juin



C'était aussi le jour de la fête de la musique, d'où la venue de la fanfare « Nous on attend Paulette »

Une cinquantaine de personnes ont pu écouter ces musiciens (de vrais pros) durant plusieurs heures, à l'ombre du grand frêne...

Encore bravo aux organisateurs, aux musiciens et...
félicitations à Caroline Valette et aux adhérents de son atelier.

MCG

LE POTAGEM AU « TROC JARDIN » DU « CLOS MARYSE »

En l'an de grâce 2018, Claire, présidente du « Clos Maryse », nous a contactés afin de mettre en place une manifestation regroupant différents acteurs des jardins (échange de plantes, d'idées...) bref, l'ensemble des jardiniers du Potagem fut d'accord pour entrer dans la danse avec eux.

Après plusieurs réunions pour la mise en place du projet, chose assez délicate vu le nombre de participants (plus on est de fous, plus on rit...) l'affaire fut rondement menée par le « Clos Maryse » ; même les dates étaient proposées à tous mais... eh oui, il y a eu un « mais »... Ce n'est pas Zorro qui est arrivé, mais la « bête » (une certaine Cov....) est arrivée, d'où l'annulation évidente de l'événement.

Les jardineuses et jardineux ne sont pas des personnes qui baissent les bras. Alors, remise en place du projet pour le printemps 2022, avec une intervention sur le marché Jean Jaurès une semaine avant pour rameuter les foules : Elisabeth avec sa carriole pour enfants, fabriquée par son père et... votre serviteur déguisé en clown-sandwich, sous un beau soleil... l'affaire était réglée.

Mais, eh oui, encore un « mais » ! Dame Nature nous a joué un tour le jour prévu pour la petite fête, une chute brutale des températures. Vu que tout était préparé pour se dérouler au parc Maryse Bastié, une solution devait être trouvée. Grâce à la maison de quartier qui a prêté ses locaux, la manifestation a pu avoir lieu, remportant un vif succès auprès des visiteurs.

Un grand merci à tous les participants (je ne vais pas les énumérer tous), bref une journée d'échanges, de rencontres, de partages, de joie.... A renouveler, pas uniquement au printemps, mais à d'autres périodes de l'année.
Apluche.....

J.P.



LA CULTURE DE LA FÈVE

La fève est l'un des légumes les plus anciennement cultivés pour ses graines comestibles. Plante annuelle herbacée (50 à 80 cm), elle donne des gousses dont on consomme les graines crues (lorsqu'elles sont à moitié de leur développement) ou cuites, en purée et potage, en fin de végétation. On peut semer les graines sous châssis (levée en 4-5 jours) ou en pleine terre (levée 8-12 jours)

Il faut faire des sillons profonds de 5 cm, distants de 50 et déposer les graines une à une, tous les 10 cm, puis recouvrir. On peut le faire aussi en poquets (3-4 graines et distants de 30 cm en tous sens). Il faut buter les pieds lorsque les tiges atteignent 30 cm de hauteur. Les semis sont possibles en février-mars pour récolter en avril-mai ou encore de la mi-juillet à la mi-août pour une récolte fin septembre à octobre. Les plants ne supportent pas chaleur et ont besoin d'une terre fraîche et humide et d'être arrosés régulièrement mais sans excès.

Il faut lutter contre les pucerons noirs, en pulvérisant les plants avec une solution de savon noir ou une décoction de feuilles de rhubarbe. Pincer également les tiges : conserver entre 5 et 7 étages de gousses seulement, en fonction de la vigueur du pied (soit couper au sécateur ou avec les doigts mais la coupe doit être bien franche).

La récolte des gousses : se fait lorsque les gousses sont arrivées à maturité, environ 3 mois après les semis. On peut récolter au fur et à mesure des besoins et consommer les grains en vert, crus ou cuits. Une fois les gousses écosées, les fèves se conservent très bien au congélateur (les laver, les sécher et placer dans des sachets congélation). On peut également laisser les gousses noircir sur le pied pour récolter les fèves en sec (comme les pois et les haricots). Cueillies avant maturité, les fèves (très petits grains dans des cosses vert pâle) se dégustent crues, à la croque-au-sel.

Peler les fèves fraîches : les consommer dans les 2 jours car elles sèchent vite et deviennent farineuses. Elles doivent être « dérobées » (pelées). On peut le faire « à cru » en les pressant une à une entre deux doigts, après avoir entaillé la peau à la pointe du couteau ; mais l'opération est plus facile lorsqu'elles sont préalablement blanchies ou cuites à l'eau.

Cuisiner les fèves : de 10-15 min. dans l'eau bouillante salée avec un bouquet de sarriette, avant de les accommoder.

Les préparer en salade, à l'italienne, avec huile d'olive, citron, tomates confites et parmesan.

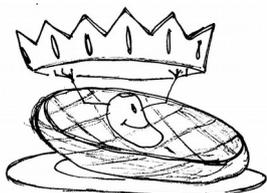
En purée au cumin, sautées au beurre ou à la crème avec des petits oignons...

Les fèves sont un régal à servir avec une épaule d'agneau.

Délicieuses aussi dans les soupes et les plats mijotés, comme le cassoulet...

C'est une fève (qui symbolisait une pièce de monnaie, une fois séchée) qu'on met parfois dans la galette des rois.

Jean-Marc



Pour célébrer les Saturnales (fête d'origine romaine organisée au solstice d'hiver en l'honneur du dieu Saturne), les Romains partageaient un gâteau dans lequel une vraie fève était cachée. La fève était à l'époque un symbole de fécondité ; ce sont les raisons qui expliquent pourquoi cette légumineuse était choisie pour être glissée dans la galette ! Les collectionneurs des fèves de galettes sont appelés des fabophiles.

MCG

MAIS-THÉO s'intéresse toujours à la météo... Béatrice aussi puisqu'elle nous régale de nouveaux dictons :

AVRIL :

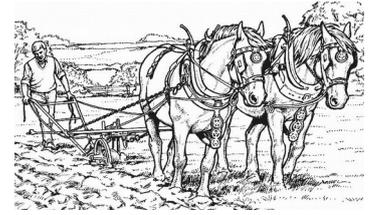
- S'il pleut le vendredi saint, toute la pluie de l'année ne servira à rien
- Pluies d'Avril, sécheresse d'été - Avril venteux rend le laboureur joyeux
- Vent des Rameaux, ne change pas de sitôt

MAI :

- Chaleur de Mai verdit la haie - Mai froid, élargis ton grenier
- A la Sainte Denise (le 15), le froid n'en fait plus à sa guise
- S'il tonne au jour de la Saint Pascal, sans grêle, ce n'est pas un mal

JUIN :

- Juin froid et pluvieux, tout l'an sera grincheux - En beau Juin, toute mauvaise herbe donne bon foin
- Pluie de Saint-Jean (le 23) dure longtemps - Saint Pierre (le 29) pluvieux, trente jours douteux



Béatrice



DES BELLES A CROQUER

En jupe plissée, évasée, portefeuille, boule, cloche, corolle, tulipe... les fleurs de jardin peuvent agrémenter nos plats salés ou sucrés, leur apportant une touche d'originalité et de jolies couleurs... Mais, attention ! Peu de fleurs sont considérées comme comestibles et... il faut aussi qu'elles soient non traitées.

A comme Angélique : fleurs variant du bleu pâle au rose foncé, dont la saveur ressemble à la réglisse

B comme Bourrache : plante duveteuse aux jolies petites fleurs bleu pâle en forme de trompettes. Son croquant dégage un goût iodé qui rappelle celui de l'huître.

C comme Capucine : Les fleurs, jaunes ou orangées regorgent d'une huile essentielle au goût frais et poivré.

Campanule : plante à petites fleurs en clochettes bleu pâle à mauve. On peut cuisiner les feuilles comme les épinards et les fleurs au goût de laitue fraîche s'utilisent dans les salades.

Coquelicot : efficace en tisane pour le mal de gorge. Les pétales peuvent être cristallisés au sucre ou ajoutés dans la salade. Les graines grillées seront ajoutées dans les desserts, la pâtisserie (comme les graines de pavot)



D comme Dahlia : Ses pétales tendres et soyeux apportent dans les plats des notes de carottes, céleri...

H comme Hibiscus : les fleurs de cet arbuste, appelé aussi Althéa, sont de couleurs blanche, rose ou mauve. Fraîches ou séchées, elles colorent et parfument le champagne, les kirs, les sorbets et glaces.



P comme Pivoine : les pétales peuvent être ajoutés, en petites lanières, dans les salades. On peut aussi les transformer en confiture, en gelée ou les intégrer dans une pâte à beignet.

Primevère : des fleurs aux saveurs douces, mêlant le miel et le citron qui accompagnent salades, légumes et potages.. Cristallisées, elles font un bel effet sur les pâtisseries. **Pissenlit** : les fleurs se marient bien avec le fromage blanc, se mettent dans les omelettes, aromatisent les vins, apéritifs... Préparées en confiture ou gelée (miel de pissenlit ou cramailotte). Les boutons confits au vinaigre servent de condiment comme des câpres.

R comme Rose : simples ou doubles, aux teintes variées, les saveurs des pétales peuvent être très différentes. Ils parfument des gelées ou confitures, se dégustent aussi cristallisés. Séchés, ils aromatiseront plutôt des plats salés.

S comme Souci : ou « le safran des pauvres », au petit goût vert et poivré. Cuit avec du riz, il colorera le plat.

V comme violette : jolie fleur parfumée, à la fois légèrement amère et sucrée, se met dans les desserts, les salades de fruits et les crèmes. Cristallisées dans le sucre, elles agrémentent les pâtisseries et les friandises.

Marie-Claude

LA FEUILLE DE LAURIER

Beaucoup de cuisiniers ajoutent des feuilles de laurier aux aliments, en particulier avec la viande rouge et la volaille, pour aromatiser la nourriture.

Des études scientifiques récentes ont montré que les feuilles de laurier présentent de nombreux avantages, aidant à se débarrasser de nombreux problèmes de santé et maladies graves.

Si vous avez des feuilles de laurier, pas besoin de pharmacie...

Les avantages de la feuille de laurier :

- Traite les troubles digestifs (brûlures d'estomac, acidité, constipation)

- abaisse la glycémie ; également un antioxydant qui élimine le mauvais cholestérol

- très utile dans le traitement du rhume, de la grippe, de la toux sévère car c'est une riche source de vitamine « C ». Faire bouillir des feuilles, inhaler la vapeur pour réduire la gravité de la toux.

- Contenant des protecteurs cardiovasculaires, la feuille de laurier protège le cœur des attaques

- Elle est riche en acides (acide caféique, quercétine, eiconol et bartolinide), substances qui empêchent la formation de cellules cancéreuses dans le corps.

- Une tasse de feuilles de laurier bouillies, 2 fois par jour, brise les calculs rénaux et guérit les infections ; une tasse prise avant le coucher aide à la détente et à dormir paisiblement.

- La feuille de laurier peut aussi remplacer le sel dans les régimes hyposodés.



François

L'INVASION DES VERS A QUEUES DE RATS ou L'ENVOL DES ÉRISTALES :

Le jour où Dame Nature a fait sa grande distribution, le « ver » des éristales est à coup sûr arrivé en retard. Il est même arrivé si tard qu'il s'est vu attribuer ce qui restait, à savoir la queue d'un autre et l'obligation de vivre là où nul ne voulait !

À l'état adulte, **les éristales** sont des diptères : des mouches. La plus connue d'entre elles est **Eristalis tenax**, communément appelée « **éristale gluante** » ou encore mieux « **mouche pourceau** » ; j'adore !

Tout un programme ! De prime abord, la bête ressemble à une abeille, petite, sans aiguillon, avec une seule paire d'ailes, caractère propre aux diptères ; les hyménoptères (guêpes et abeilles par ex.) eux, sont toujours dotés de 4 ailes. L'insecte est commun. Il se rencontre sur les fleurs les plus diverses, entre autres les ombellifères et se reconnaît à sa maîtrise du vol stationnaire.



Les larves de l'éristale se développent dans les eaux **très chargées en matières organiques**. Elles se tiennent près de la surface, et semblent mieux adaptées à l'immersion. Car la nage est heurtée, saccadée, pour ne pas dire désordonnée, tant la bête ondule et se tortille, godillant par à-coups tous azimuts ; reste qu'elle nage.

La fameuse « queue de rat » est un siphon respiratoire. Il peut s'étirer ou se rétracter à volonté, selon la position de la bestiole, ou la profondeur de ses évolutions. Ce siphon comporte 3 parties télescopiques, à la manière d'une canne à pêche, et au maximum il atteint près d'une dizaine de cm, soit 4 à 5 fois la longueur du corps de la bête. Plus facilement qu'elles ne nagent, les larves de l'éristale peuvent crapahuter grâce à 6 paires de bourrelets, pareils à des pattes. Cette faculté est observable « à sec », et elle est particulièrement précieuse au ver au moment de la nymphose pour s'échapper de sa pataugeoire. En effet, arrivées à terme, les larves vont devoir abandonner leur élément liquide pour gagner la terre ferme et trouver un gîte à leur convenance. Il n'y a pas d'exigences particulières, la nymphose pouvant se faire à l'abri d'une pierre, d'un morceau de bois, d'une touffe d'herbe... à découvert faute de mieux !

Afin de ne point vous ôter prématurément l'envie d'aller au bout de cet article, je me suis bien gardée de préciser la teneur des matières organiques précédemment évoquées, et pour cause...



Car nos « queues de rats » affectionnent les eaux fortement polluées et que l'**Eristalis tenax** est une pro de l'excrément, tant animal qu'humain. Concrètement, la bestiole se délecte du contenu des fosses à purin, des fosses dites d'aisance, sans oublier les variantes plus rurales que sont les latrines, feuillées et autres tinettes... l'essentiel étant que le « milieu » soit en partie liquide, et suffisamment disponible dans la durée, afin de permettre le développement des larves. Mais un seau oublié, empli d'eau de pluie et de feuilles mortes à demi putréfiées, est aussi un excellent « fond de sauce » ! Alors, forcément, notre purin d'ortie irrésistible pour l'éristale était là, la nursery idéale...

Un insecte ça va, deux ça passe, même dix, mais là, c'était au moins une trentaine de « vers » qui s'agitaient à la surface du purin ! Était-ce une invasion ? Dans notre ignorance, nous avons mis un couvercle sur le bidon, provoquant la mort des larves d'éristale par suffocation...

Le mot de la fin... C'est qu'il faut aller par-delà les apparences, car les « vers à queues de rats » contribuent efficacement à l'assainissement de notre environnement et que les adultes pollinisent autant qu'ils butinent, ce qui n'est pas rien. Pour ma part, j'estime que cela mérite un minimum de considération.

Béatrice



Allo ! Allo ! Les ateliers SLAM ont repris !

Rejoignez les slameurs et les slameuses au Potagem !

Et même si nous sommes dans un potager,

nous ne sommes pas là pour nous prendre le chou !

Ce n'est pas un rendez-vous intello mais poético-rigolo dans un jardin écolo au milieu des oiseaux...

Nous avons commencé le jeudi 23 juin et nous aurions été heureux d'avoir plus de participants !! Le second atelier slam a eu lieu le 7 juillet. Alors, notez les prochaines dates et venez nous retrouver au Potagem : **les jeudis 21 juillet, 4 et 18 août et 1^{er} septembre, dès 17 heures.**

Si vous préférez la lecture à l'écriture, les jeudis 28 juillet et 18 août (même heure) vous permettront de vous exprimer à loisir (avec des textes, poèmes, extraits de livres... que vous avez aimés, ayant envie de les partager). Et si après les restitutions, vous avez envie de rester encore un moment, pour profiter de cet instant convivial, de ce coin de nature... alors, apportez votre pique-nique.

M.L

Le prochain slameur est...



« Si nous nous trouvons tellement à l'aise dans la pleine nature, c'est qu'elle n'a pas d'opinion sur nous. »

Friedrich Nietzsche