


LES PAGES Potagem

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 42 * JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2022**



Un nouvel atelier au Potagem :

- 
- Tata, Tata ! Viens voir ! Bouge-toi un peu !
 - T'énerve pas ma p'tite Rubette ! Je suis un peu fatigué, n'oublie pas que tu m'as envoyé chercher des brindilles pour consolider notre petit nid d'amour toute la matinée et j'en ai fait des voyages !
 - Regarde mon Ta...Tharube, c'est pas comme d'habitude ; avant, dès qu'ils avaient le thème de leur atelier d'écriture, ils écrivaient chacun de leur côté. On aurait même presque pu entendre une mouche voler et, aujourd'hui, ils déclament chacun leur tour ; ils ne savent plus écrire peut-être !
 - Bon, déjà Rubette, évite de m'appeler Tata à tout bout de « chant », ça pourrait prêter à confusion. Je sais bien qu'ils entravent que d'chi à nos piailllements, mais quand même... Tu sais, quand certains disent que les femmes ont pas grand-chose dans le citron, eh bien... le malaise est identique chez nous les volatiles je pense, ou alors, t'as la mémoire qui flanche ma douceur !
 - Bon, tu ne vas pas me sortir une théorie « wikipédienne » sur le cerveau... Explique-moi !
 - L'année dernière, quand ils faisaient leur atelier, après les restitutions, ceux et celles qui le voulaient, prenaient la parole en lisant un de leurs textes ou un poème, un extrait de livre, les paroles d'une chanson... bref, il y avait une belle participation et cela plaisait bien.
 - Alors, maintenant ils ne se creusent plus les méninges, ils récitent comme à l'école !
 - T'es un peu dure Rubette ; en fait, ils partagent avec les autres les lectures qui leur ont plu, c'est convivial.
 - Je pourrais le faire aussi alors ?
 - Laisse Mad'leine...euh... Rubette. Et maintenant, s'il te plaît mets la en veilleuse et ouvre grand tes esgourdes, apprécie ce doux moment.

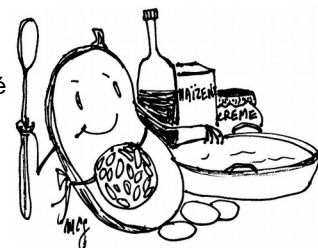
Tharube



FLAN DE COURGE

pour 6 à 8 personnes : 1 quartier de courge (env. 1Kg150), 3 œufs, 4 cl spe sucre poudre
1 cl à spe de maïzena, 20 cl crème fraîche liquide, 2 cl à spe rhum, 2 sachets sucre vanillé
et du beurre

- Eplucher la courge, la couper en petits morceaux et les mettre dans un faitout puis couvrir d'eau.
- Cuire env 20 mn ; verser dans une passoire et laisser s'égoutter en secouant de temps en temps jusqu'à ce que l'eau ne s'écoule plus.
- Mettre les morceaux de courge cuits dans un saladier et bien écraser à la fourchette pour obtenir une purée à laquelle on ajoute les œufs entiers, le sucre et la crème. Bien mélanger.
- Ensuite seulement, ajouter la maïzena en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène.
- Ajouter le rhum et mélanger, puis verser dans un plat à gratin beurré ; enfourner pour env 1h à 180°.
- Sortir du four et parsemer de sucre vanillé ; mettre quelques lamelles de beurre par-dessus.
- Placer sous le grill du four quelques minutes (si vous souhaitez un flan bien doré)
- Laisser refroidir puis mettre au frais quelques heures avant de déguster.



Vous vous souvenez ? Dans un numéro précédent (le 38bis de l'an dernier), je vous donnais la recette de la douceur d'aubergine...Encore mieux : ajouter en fin de cuisson quelques cuillères de miel...Hummmm !

François

De l'eau ! De l'eau ! Elles ont SOIF !!!

Nos cultures ont soif. Alors arrosons ! Il y a quelques années en arrière, sans gaspiller pour autant, il était plus simple d'arroser les cultures. Aujourd'hui, le changement climatique nous cause bien des problèmes et menace l'eau si précieuse. En ces temps de sécheresse, la tâche est ardue. L'eau manque et sans eau, pas de légumes. Cette ressource vitale, il faut l'utiliser à bon escient et efficacement, l'économiser, la recycler... autant d'impératifs pour le jardinier responsable d'aujourd'hui.



Avec la canicule, la tension sur l'eau est grande. Plutôt que l'eau du robinet, utilisons l'eau de pluie. Elle ne demande qu'à être récupérée. L'eau tombant du toit se collecte en la détournant en fin de course vers une cuve. Il suffit d'installer des cuves ouvertes à divers endroits du jardin : vieux bidons, poubelles... Ces stocks seront appréciables en cas de manque.

Attention, il ne faut pas oublier de les recouvrir pour éviter l'évaporation mais aussi pour éviter à nos petits amis à plumes et à poils un plongeon fatal. Parce que nous avons été prévoyants, nous avons un peu d'eau dans nos cuves. Voyons comment l'utiliser au mieux pour l'arrosage.

Au printemps, la germination des graines exige une terre en permanence humide, mais pas gorgée d'eau. Surveillance et délicatesse sont alors de mise avec les semis avant qu'ils ne germent, mais aussi juste après car les plantules sont fragiles et encore peu enracinées. Le mieux est de faire tremper les plaques de semis et les godets dans des bacs ; par capillarité, l'eau ira jusqu'aux racines. Pour les semis en pleine terre, il faut utiliser un arrosoir muni d'une pomme. Quant aux jeunes plants, ils demandent un arrosage abondant après plantation. Laissons-les les pieds dans la gadoue en leur confectionnant une cuvette d'où l'eau ne ruissellera pas.

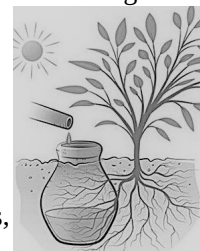


En été, l'arrosage est la clé du succès. Déjà, connaître les besoins en eau de ce que l'on plante car tous les légumes n'ont pas les mêmes besoins (ex : 1 fois/semaine pour les tomates avec le système astucieux de bouteille-réservoir). Ensuite, favoriser un arrosage qui maintient l'humidité du sol en profondeur. Cela permet le bon développement des feuilles de choux, de laitues. Il stimule aussi le grossissement des tomates, poivrons, courgettes, évite que radis, navets... ne deviennent filandreux.

A la période estivale, on arrose très tôt le matin ou le soir après le coucher du soleil. Les plantes auront toute la nuit pour se réhydrater. Le plus efficace c'est au pied des plantes car, au plus près des racines, l'eau est la plus utile. Éviter de mouiller le feuillage, ce qui peut entraîner des maladies. Les jeunes plants qui ont grandi et sont bien enracinés doivent apprendre à se débrouiller un peu tout seuls. En ne les arrosant pas trop souvent, on va favoriser un enracinement profond, d'où une meilleure résistance à la sécheresse. En effet, **arroser plus abondamment à la fraîche et moins souvent est plus efficace** qu'un petit peu tous les jours à n'importe quelle heure.

Si seuls quelques cm de terre sont humides, les racines ne se développent qu'en surface et ne plongent pas en profondeur. En cas de véritable sécheresse, les plantes n'auront aucune ressource pour survivre. Alors que si la terre reste humide en profondeur, une sécheresse de surface n'aura pas d'incidence grave sur les plantes. N'oublions pas autant que faire se peut de limiter l'évaporation. Le mieux est de couvrir le sol entre les légumes avec une couche de paillage (5 à 6 cm épaisseur) après avoir arrosé abondamment. Le faire avec des matériaux qui se décomposent vite et seront incorporés au sol en automne (débris végétaux, carton ou toile en fibres végétales). On peut aussi procurer de l'ombre aux jeunes plants en les recouvrant de caquettes qui les protégeront ainsi des ardeurs du soleil mais également de la gourmandise des oiseaux...

Face aux problèmes de l'eau, nous devons être inventifs, responsables et curieux des méthodes utilisées par d'autres, à l'exemple des **oyas** (Rabah fut le premier à nous en parler) Ces jarres en terre servent à une irrigation souterraine, économe en eau, bien adaptées pour la culture en zones arides... Cette technique pourrait nous aider à l'avenir, face à de longs épisodes de sécheresse. Notre jardin est un jardin urbain et l'on sait que la ville concentre la chaleur. C'est aussi un jardin associatif qui ne vit que par la volonté (la bonne volonté) de ses jardiniers, mais aussi par les bonnes relations d'entraide, de respect et d'amitié que nous avons avec « Mamie Jardin ». Mme Schmitte est littéralement notre fontaine de jouvence car elle partage avec nous l'eau de son puits. Nous sommes chanceux... et cette chance d'avoir de l'eau nous conforte dans notre résolution à la préserver.



Béatrice



Dès les beaux jours, Christine donne ses **cours de YOGA sur le jardin**.

Il a été démontré que le fait de voir la nature autour de soi favorisait la relaxation et la concentration, deux éléments principaux du yoga.

La nature nous relie à nos racines et permet de recharger nos batteries.

Cadre idéal pour stimuler nos sens (l'odorat, la vue, le toucher)

L'air frais favorise la conscience, la respiration...

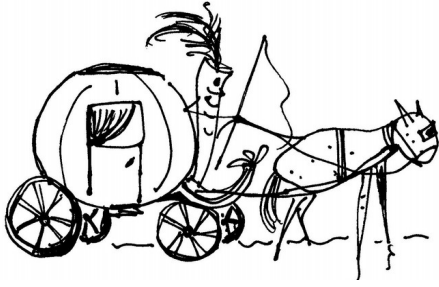
Une salutation au soleil sous le soleil, ou la posture de l'arbre face au grand frêne, c'est tout de même mieux que fixer un point sur un mur !

Le plein air peut aussi augmenter les bienfaits de la méditation.



Alors, **vive le yoga au Potagem !** Et, dès les beaux jours, venez vous détendre sur l'herbe, au milieu des arbres et des plantes... A présent, rendez-vous au printemps 2023.

M.Lionne



SAINT-FIACRE : Patron des jardiniers

Mais non, cela n'a rien à voir avec un fiacre ! C'est juste qu'en fêtant **St-Fiacre le 30 AOUT**, nous fêtons aussi les jardiniers, maraîchers, mais aussi les arboriculteurs, horticulteurs et pépiniéristes, donnant ainsi une place importante aux légumes, fruits, fleurs, plantes..... Ce moine originaire d'Irlande, spécialiste en phytothérapie se retrouve au VIIème siècle vers Meaux, en Brie. L'évêque Faron lui attribue un territoire qu'il déboise et défriche si vite que la population pense qu'il

s'agit là d'un miracle. La légende veut en effet, qu'en faisant tomber son bâton par terre, il se serait transformé en bêche, déracinant les arbres pour offrir une terre prête à la culture.

Il fonde le monastère de Breuil et plante son potager autour. Il cultive des herbes médicinales pour soigner les malades et des légumes nourriciers. Très proche des gens les plus humbles, il doit sa popularité au travail de la terre qu'il partage avec eux ainsi qu'à des guérisons « miraculeuses » qui lui sont attribuées. Dans une époque marquée par des craintes grandissantes sur l'avenir de notre civilisation et sur celui de notre planète, le message de St-Fiacre n'a jamais été autant d'actualité. Il est du devoir, du vouloir et du pouvoir de chaque individu, de chaque collectivité de favoriser les productions alimentaires issues du jardin.



NB : Fiacre vient du Celte « Fiachra ».

Marie-Claude

COURGE GALEUSE d'EYSINES

Type de potiron (en botanique : un giraumon ou giraumont). Cette courge, comme toutes les autres, est de la famille des cucurbitacées. Originaire d'Amérique du Sud, plus particulièrement d'Uruguay et d'Argentine.

Ce giraumon particulier est une variété de courge française. La galeuse d'Eysines est une grosse courge de 5 à 7 kg (parfois pouvant atteindre 15 kg selon les spécimens). Au fil de sa croissance, elle se couvre d'excroissances liégeuses ressemblant à des verrues. C'est ce détail physique qui la qualifie de « galeuse », appelée parfois « courge brodée galeuse ».



PLANTATION : En régions chaudes, on sème les graines directement au potager en mai, lorsque le soleil printanier a réchauffé la terre. En régions froides, l'idéal est de semer en godets sous abris, en mars-avril et d'installer les plants à l'extérieur en mai-juin pour une récolte dès septembre. Choisir une exposition ensoleillée, un sol bien drainé, riche en humus et frais. Faire des trous de 2 cm profondeur et mettre 4 à 5 graines dans chacun. Arroser abondamment mais aucun nouvel arrosage avant la levée des plants.

ENTRETIEN : Quand les plants ont 4 feuilles, il faut éclaircir en éliminant les plants moins vigoureux pour ne garder qu'un spécimen par trou de plantation. La distance entre 2 plants doit être d'au moins 1,20 m. Maintenir un sol frais, sans excès, pour un bon développement des pieds. L'idéal est d'arroser au pied et d'installer un paillage. On peut tailler les courges creuses, en pinçant au-dessus de la 2ème feuille pour voir se développer 2 nouvelles tiges à pincer ensuite de même façon. Cela favorise également la croissance des courges.

RECOLTE : chaque pied peut donner jusqu'à 4 fruits de belle taille, à partir de septembre pour les semis effectués sous abris avant plantation, d'octobre à décembre pour les autres. Une fois récoltée, la courge se conserve à température ambiante dans un endroit clair et ventilé pendant 3 à 4 mois.

CONSOMMATION : Son apparence peu « appétissante » n'enlève rien à sa qualité gustative dont on apprécie sa chair ferme, tendre et délicatement sucrée, d'un jaune flamboyant. Sa peau plus ou moins dure peut rendre sa coupe assez difficile. Si vous tenez à l'enlever, faites-le après cuisson à la vapeur après avoir tranché la courge en quartiers. Sa chair se déguste en purée, en potage, accompagne divinement une viande ou peut être gratinée au four. Elle permet aussi de garnir d'excellentes tartes.

En purée : après cuisson, écraser les quartiers et délayer avec du lait. On peut y ajouter un peu de crème, une noix de beurre, du poivre et de la fleur de sel. **En gratin** : Étaler la purée assaisonnée dans un plat, la couvrir de gruyère râpé et gratiner au four. **En tarte** : Incorporer du jaune d'œuf et du blanc battu dans la purée assaisonnée et l'étaler sur une pâte brisée. Couvrir de gruyère râpé et cuire au four. **En velouté** : cuire la courge en cubes dans l'eau de la cocotte-minute, mixer et lier avec du fromage blanc, assaisonner.

Jean-Marc



« Sois satisfait des fleurs, des fruits, même des feuilles, si c'est dans ton jardin à toi que tu les cueilles ! »

Edmond Rostand



Fruit ou légume ? La guéguerre...

Établir une distinction entre fruit et légume oblige à choisir son point de vue et donc son camp. Car la définition du botaniste ne sera pas la même que celle du gastronome. Pour la botanique, la différence entre fruit et légume ne mérite aucune contradiction à l'opposé en gastronomie, il n'y a pas de définition précise.

Chacun nomme comme il le souhaite les fruits et les légumes en fonction de ce qu'il en fait.

Pour le botaniste, le fruit naît de la fructification du végétal ; il est issu du pistil, l'ovaire de la fleur.

Le fruit succède donc à la fleur, contient et protège les graines. Il a pour mission d'assurer la diffusion de celles-ci. Les graines sont protégées par une enveloppe, plus ou moins charnue, souvent comestible. Mais certains fruits comme la noix, la châtaigne... possèdent une enveloppe sèche.

A la différence du fruit, il n'existe pas de définition au sens strictement botanique du légume. Pour résumer en quelques mots, on peut dire que **le légume désigne toutes les parties d'une plante qu'il est possible de manger. En gros, un légume c'est la partie comestible d'une plante potagère.** Il peut être une feuille, un tubercule, un bulbe, une tige, une pousse, une fleur, un fruit, une graine.

A ce stade, et pour mettre fin à la guéguerre, c'est là qu'intervient le Jardinier ; lui qui est autant botaniste que gastronome réconcilie tout ce petit monde en parlant avec justesse de légume-fruit (tomate, courgette...), légume-feuille (laitue, épinard...), légume-tige (rhubarbe, poireau...), légume-racine (carotte, betterave...), légume-bulbe (oignon, ail...), légume-fleur (artichaut, chou-fleur...)

Béa

Le temps des noix



La patience n'est pas mon fort ! Alors que mon mari déclame qu'il faudra de bonnes pluies pour faire tomber les noix, je m'amuse en cette fin septembre à vouloir dépiauter ces fruits à coquille pour en extraire le délicieux intérieur et en manger quelques-unes avec leurs peaux pas encore sèches. Je mets des gants mais pas toujours ! Soudainement, je me souviens d'un incident...

C'était une première réunion avec mes tous nouveaux collègues dans une entreprise de formation pour laquelle je venais d'être recrutée. C'était un lundi -il y a bien une bonne vingtaine d'années- justement en septembre. Impatiente, je l'étais à l'époque, impatiente mais plus prudente ; je le suis restée aujourd'hui.

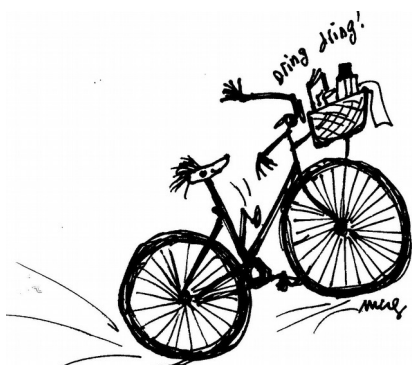
Donc, le dimanche, à la veille de la réunion, je ne pouvais pas m'empêcher de cueillir des noix, sans gants évidemment ! Surprise en fin de journée : mes mains étaient d'un marron foncé ! Savonnage intense ! Trop tard ! Un bain d'eau de javel ne pouvait pas non plus y remédier.

La réunion du lundi commença, ma gêne augmenta au fur et à mesure. Qu'allaient dire mes futurs collègues ? Penser que j'étais extrêmement timide à vouloir cacher mes mains ? Que ça promettait pour les cours en entreprise ? Que je souffrais d'un toc ? Que j'étais frileuse ? Il fallait bien pourtant prendre des notes avec un pull tiré sur les mains. A un moment donné -l'atmosphère était devenue plus décontractée- j'avouais mon crime. Rire généralisé, l'intégration était faite.

Morale de l'histoire : Même si ce week-end, j'ai encore dépiauté -pas toujours avec des gants- j'ai retenu la leçon. Ce n'est pas pour rien qu'on fait du brou de noix, utilisé aussi pour fabriquer la teinture capillaire.

En ce qui concerne l'élaboration du vin de noix, il fallait cueillir ces fruits non mûres le 14 juillet. Trop tard ! Ce sera pour l'année prochaine !

Ursula



MON VÉLO

Je vais vous parler de mon vélo.

Quand il sent que je le prépare, que je remplis le panier avec des trucs bizarres (thermos, gobelets, bouilloire, pull, cahier, stylo...) de drôles de choses pour un vélo !!!

Pas besoin de l'antivol aujourd'hui, « tiens tiens ! » là, je le sens content...

« On ne serait pas jeudi ? » Alors, il démarre, fier et joyeux.

Il se met à caracoler, à piaffer ; ce sens interdit n'a plus trop de sens...

ce feu rouge « un, deux, trois, y'a personne ! y'a nous ! »

J'ai du mal à suivre. Il klaxonne les passants qui prennent les voies vélos, il frôle les bagnoles en colère... La route, il la connaît.

Arrivé vers la Comédie, alors là, il n'en peut plus. Il sourit, il se marre, il est heureux.

Et quand il se pointe au grillage, il descend dignement l'allée centrale ; le tapis vert est déroulé pour lui... et, enfin, il se repose. Il écoute, il entend des voix, des rires, des râleries, des moments...

Il lorgne les arrivants, toujours des têtes, un peu les mêmes et des autres pas pareilles.

Quand c'est le moment de rentrer, il repart apaisé, heureux, rempli.

Il est tranquille, prêt à pédaler pendant la semaine. Il est regonflé, repu de joie, de bons sentiments.

La vie est belle, il rentre du Potage !

Elizabeth