

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 43 * OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE 2022**



LE TEMPS DES SOUPES

- Vous faites une soupe ?
- Il y a une soupe de prévue cette année ?
- Vous avez décidé d'une date ?

Eh oui, on n'arrête pas un tel événement au Potagem ! Seulement, il faut s'organiser, voir les disponibilités des jardineuses et jardineux....

Ce serait quand même grave si ceux qui font vivre le Potagem tout au long de l'année ne puissent pas la déguster....

Bref, la date fut fixée, la préparation du jardin était pratiquement terminée, un petit coup de tondeuse, de débroussailleuse, la mise en place des tables, la préparation du feu -ça caillait quand même !- et... naturellement la préparation de la soupe par notre célèbre jardino-cuisinier en chef Jean-Luc.

Dame Nature a été clémente ce jour-là et les invités sont arrivés à l'heure prévue par les jardineux. *Pani pwoblem* cette année, car tous les présents ont pu déguster la soupe.



Une cinquantaine de personnes tout de même : des adhérents du Cafégem bien sûr, mais aussi des représentants de jardins partagés...

Ce fut convivial.

Pourtant, si d'années en années, les échanges évoluent et se font plus facilement, ils restent encore timides.... À développer davantage au fil des événements...

Notre voisine n'a pas été oubliée.

Nous lui avons apporté un échantillon du célèbre

breuvage et du gâteau pour la remercier, car il ne faut pas oublier que le Potagem lui doit beaucoup.

Ce fut un très bel après-midi.

LES SOUPES dans les jardins partagés et autres, comme le Potagem, deviennent des événements incontournables. Ce sont des moments privilégiés qui permettent avant tout de se retrouver, d'échanger, de partager des techniques différentes de jardinage (des essais concluants ou des échecs)... bref, on parle de la vie de nos jardins respectifs.

Une petite délégation du Potagem s'est donc rendue au « Clos Maryse », jardin situé dans le square Maryse Bastié. Ce qui est bien, c'est que les gens, surtout les enfants, peuvent voir les activités du potager. Je pense qu'ils surveillent la maturité des fruits et des légumes pour pouvoir y goûter le moment venu.

Nous avons donc dégusté différentes soupes (thaï, potiron, butternut...) accompagnées de cakes, tartes... Bref, nous avons passé une agréable fin d'après-midi.

L'année dernière, le « Clos Maryse » a été l'organisateur du « Troc Jardin » qui a remporté un vif succès auprès des visiteurs, de nombreuses associations de jardins et la maison de quartier (qui a prêté ses locaux) ; tous ont pris part à cet événement qui sera renouvelé, vu la participation et surtout la demande lors de la première édition.



Une soupe en appelle une autre et le Potagem a été invité à la soupe de « L'îlot Saint-Gilles » le lendemain de la Sainte-Catherine. Ce petit jardin est situé dans un passage, entre la rue Ponsardin et la rue du Barbâtre.

Marif (jardinière confirmée) m'a contacté une semaine avant, me demandant si l'on pouvait faire une petite animation avec pour thème « à la Ste-Catherine tout bois prend racine ». Je lui ai dit *pani pwoblem*, ça va l'faire, on va se débrouiller !

Le jour J, Pierrette et Elisabeth se sont transformées en Catherinettes pour l'occasion. Une première partie relatait du bilan de la Ste-Catherine, dialogue entre la Catherinette qui avait participé à la soirée organisée par « Les Joyeuses Demoiselles » et l'autre qui était restée chez elle à tricoter toute la soirée...

Ensuite, ces demoiselles ont fait une démonstration de « pralinage » en tenues de jardineuses « siouplait », robes d'hiver, bas résilles pour... Pierrette ! (froid les gambettes le gamin)...

Au cours de cet événement, nous avons appris la création d'un nouveau jardin partagé, situé à côté de l'église Saint-Joseph, boulevard des Belges et mis en place par la communauté du SAPPÉL.

Et ce n'est pas tout ; je suis allé à la soupe d'un autre nouveau jardin partagé, situé derrière l'église Saint-Thomas. Toujours un accueil formidable, suivi d'un échange instructif.

LES SOUPES nous informent que « Dame Nature » va se reposer un peu. L'hiver correspond au repos de la végétation mais... Eh oui, il y a un « mais », les jardins nécessitent un entretien et une préparation pour la prochaine saison. Cela implique que pour les jardineuses et jardineux, la période de repos « c'est râpé ! » et pour cela, le Potagem sera ouvert com'd'hab' ; alors, si le coeur vous en dit....



Le jardineux « bobbé » JP

Après les soupes, voici une recette avec la gigérine

Ce fruit, appelé aussi pastèque blanche ou encore pastèque à confiture (dont nous a parlé J-Marc dans le n°35) peut aussi se consommer en légume :

GIGERINE A LA SAUCISSE

La seule difficulté est de couper en deux cette gigérine !

Après l'avoir coupée, retirer les (gros) pépins.

Faire blanchir la chair une quinzaine de minutes dans de l'eau bouillante.

Pendant ce temps, faire griller la saucisse dans une poêle (en la tournant régulièrement pour qu'elle soit bien dorée sur tous les côtés)

Bien égoutter la gigérine (pour en exprimer toute l'eau)

Quand la saucisse est bien dorée, la retirer de la poêle pour y mettre la pulpe de gigérine afin qu'elle s'imprègne du jus de cuisson de la saucisse.

Saler et poivrer et remettre la saucisse sur la gigérine.

Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes avant de servir.

Pour plus de goût (la chair de gigérine étant assez fade) on peut y ajouter de l'ail, de l'oignon, de l'échalote et pourquoi pas des épices, de la sauce tomate.....

BON APPÉTIT !!

François

CITATIONS SUR L'AUTOMNE

L'automne est un andante mélancolique et gracieux
qui prépare admirablement le solennel adagio de l'hiver. *George Sand*

L'automne est le printemps de l'hiver. *Henri de Toulouse-Lautrec*



Renommé ou malfamé, ne vous trompez pas de LAURIER

C'est en lisant l'article de François (journal n°41) que j'ai pensé à lui donner une suite. En effet, le laurier a plein de vertus, mais attention n'est pas laurier qui veut car les faux amis sont nombreux.

Celui qui nous intéresse c'est le **LAURIER-SAUCE**, le Laurier d'Apollon ou Laurier noble (*laurus nobilis*). Il est le seul à être utilisé en cuisine et herboristerie et se consomme sec ou frais.

Tous les autres sont de faux lauriers, extrêmement toxiques. Ils sont appelés couramment laurier uniquement parce que leurs feuilles sont très, voir trop, semblables à celles du laurier-sauce.

Ces faux-amis sont : le laurier rose ou laurier fleur, le laurier cerise, le laurier du Portugal, le laurier-tin, le laurier d'Alexandrie, le laurier-des-bois, le laurier de Saint-Antoine.

Les feuilles de ces plantes sont trompeuses ; beaucoup de ces faussaires ne sont que de petites plantes, sauf certaines dont le laurier rose. S'il a ses fleurs, on le reconnaît sans peine, mais quand elles ne sont plus là ?

Comparons les feuilles :



Pour le laurier rose (*photo ci-contre*), les feuilles sont allongées et fusiformes.

Elles sont verticillées (c'est-à-dire insérées au même niveau, par groupe de 3, en cercle autour des tiges) ou opposées sur les rameaux.

Pour le laurier-sauce (*photo ci-dessus*) les feuilles sont moins allongées et de forme lancéolée, alternes, à bord ondulé ; elles sont d'un vert foncé sur leur face supérieure et d'un vert plus clair à la face intérieure.

Les plantes sont comme les hommes et ont leur part d'ombre et *laurus nobilis* n'échappe pas à la règle. Notre laurier n'est pas toxique mais il possède néanmoins des substances toxiques* qui peuvent poser problème lors d'une consommation excessive. Ces substances sont là pour l'aider à lutter contre les ravageurs ; elles augmentent quand l'arbuste est parasité par des insectes et des champignons.

* par ordre croissant de toxicité : linalol, géraniol, eugénol, terpinène et phellandrène.

En la matière, la dose fait le poison et les substances toxiques contenues dans le laurier-sauce ne le sont pas en assez grande quantité pour représenter un danger lors d'une consommation normale. Quand on parle de consommation normale, on parle de feuilles de laurier séchées qu'on ajoute dans les préparations culinaires. Il en va de même pour les feuilles fraîches qui ne sont pas plus toxiques car, plus aromatiques que les sèches, nous en utilisons moins.

Eh oui, même un ami de longue date comme le laurier-sauce peut réserver des surprises. Face aux plantes, il faut faire preuve de bon sens et éviter les effets de mode. Je pense qu'une cure détox à base de smoothies de feuilles fraîches de laurier aurait l'effet inverse à celui recherché, tout comme l'utilisation irraisonnée d'huile essentielle de laurier. Il faut donc bien connaître les plantes pour profiter de leurs bienfaits sans risque. Et puis, nous devons toujours tenir compte de la sagesse populaire, transmise de génération en génération et qui vient de l'expérience au quotidien. Si celle-ci nous dit de consommer le laurier sec, c'est par précaution ; ainsi, il possède moins de principes actifs et s'il y a confusion, la dose sera moins forte...

Béatrice

LA COURGE DE SIAM

Courge à feuille de figuier, courge à graines noires ; c'est une plante de la famille des cucurbitacées. Originaires du Mexique, elle est connue sous le nom de « chilacayote ». Elle est cultivée comme plante potagère, comestible à maturité. De forme sphérique ovoïde, elle peut peser jusqu'à 6 kg.

Sa peau épaisse et très coriace est vert-jaune marbré de blanc. Sa chair est blanche filandreuse, douce et tendre. Les graines sont noires.

On la récolte à la fin du mois d'octobre, avant que les premières gelées n'arrivent.

Elle ne se consomme que cuite et son goût assez fade nécessite l'assaisonnement. A la cuisson, la courge de Siam est filandreuse.

On peut la préparer en gratin, farcie, en sauté, en choucroute, en potage, cake, beignets, gâteaux... Comme avec la citrouille qui lui ressemble (ou gigérine – voir dans le numéro 35) on peut utiliser cette courge pour faire de la confiture, souvent aromatisée au citron, à l'orange, la cannelle et/ou autres épices.



MCG

A L'ENTERREMENT DES ENDIVES



Non, nous n'avons pas tourné de films au Potagem. Et cela ne ressemble pas à « *la mort en ce jardin* » de Buñuel, ni à « *Pour qui sonne le glas* », tiré du roman de Hemingway. JP ne s'est pas pris pour Gary Cooper... Peut-être un peu pour Cary Grant dans « *la main au collet* ». Si nous ne sommes pourtant pas dans l'atmosphère de Hitchcock, Mister JP a quand même pris les endives au « collet ». Non, point de braconnage pour les obtenir ! Nous en avons déjà sur le terrain, et le fils de notre voisine nous en a données aussi.

D'abord, notre jardineux a creusé une grande fosse assez profonde, puis aidé d'un autre jardineux, ils y ont déposé un coffre de jardin en plastique. Quelques rares oiseaux en habit noir, merles et corbeaux, attendaient un peu plus loin, curieux d'assister à la cérémonie.

Là, non pas « *Goupi-Mains-rouges* » mais JP-la main verte, s'est emparé des racines pour procéder au forçage des endives. Non, il ne les a pas molestées !

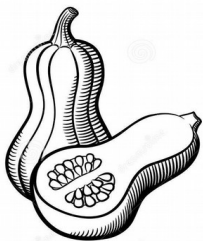


Ces racines d'endives, tout récemment récoltées, étaient prêtes à être enterrées pour renaître en délicieuses jeunes pousses durant la saison froide. Il a coupé leur feuillage vert à 2 cm du collet, supprimé les parties fourchues. Après avoir mis une couche de terre et de compost au fond du coffre, il a disposé ces racines côte à côte.

Enfin, après avoir posé le couvercle sur le coffre, il a caché ce dernier sous une bâche plastique recouverte de feuilles. Ça tombait bien, nous en avons en grande quantité puisque, comme tout le monde le sait, en automne, « *les feuilles mortes se ramassent à la pelle* »

Marie-Claude

Les cinq bienfaits du butternut (pourquoi en manger?)

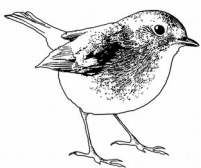


- 1 – *Pauvre en calories, le butternut est un allié de choix lors d'un régime.*
- 2 – *sa forte teneur en caroténoïdes, de puissants antioxydants, lui permette de lutter contre le vieillissement cellulaire.*
- 3 – *Il est source de fibres assurant un bon fonctionnement intestinal.*
- 4 – *Le butternut est une excellente source de vitamine A. Le rétinol est l'une des formes actives de la vitamine A dans l'organisme. La vitamine A est l'une des vitamines les plus polyvalentes, collaborant à plusieurs fonctions de l'organisme.*

Entre autres, elle contribue à la croissance des os, des dents, maintient la peau en santé, protège contre les infections. Elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité.

5 – *Riche en bêta-carotène et bêta-cryptoxanthine, des précurseurs de la vitamine A au pouvoir antioxydant qui limite le stress oxydatif et les radicaux libres, des molécules responsables du vieillissement de nos cellules. Le bêta-carotène pourrait également améliorer certaines fonctions du système immunitaire. De plus, ces caroténoïdes sont également étudiés dans les domaines de la dégénérescence maculaire, cataracte, maladies cardiovasculaires et certains types de cancers tels que poumon, cavité buccale, pharynx et col de l'utérus.*

Jean-Marc



Toute l'équipe du jardin vous souhaite une très Bonne Année 2023