

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 45 * AVRIL-MAI-JUIN 2023**



Deuxième participation du Potagem au Troc Jardin



L'année dernière, nous avons été obligés d'investir la maison de quartier « Le Flambeau », à cause du froid. Cette année, nous avons eu droit à une tempête de grêle en plein après-midi !

Dame Nature avait-elle été consultée avant la manifestation ? Mystère et... boule de gomme...

Un petit truc sympaticos... Après la grêle, une bonne saucée ! Là, tous les participants étaient prêts à « plier les gaules » ? Eh bien non, que nenni, les gens sont revenus sur le champ de manœuvre...

Bon, pour moi, le troc c'est « j'amène quelque chose et je repars avec un truc ». Apparemment, on est pas tous branchés sur la même longueur d'onde ! Bref, c'est quand même une sacrée organisation pour réunir tout ce petit monde. Bravo au « Clos Maryse » qui, comme l'année dernière, avait pris les choses en main ; plusieurs réunions avaient été nécessaires pour coordonner le tout.

Pour promouvoir cet événement, votre serviteur, déguisé en « clown sandwich » et quelques volontaires avaient déambulé le week-end précédent à l'entrée du marché Boulingrin le samedi, ainsi qu'au marché Jean Jaurès le dimanche.

L'action avait été efficace ; beaucoup de gens étaient surpris de ce genre de manifestation. L'emplacement était au square Maryse Bastié, juste à côté du « Clos Maryse » (derrière le grillage).



Il y avait un stand échange de plantes, de graines, un autre stand où l'on pouvait obtenir toutes sortes de conseils concernant les méthodes de plantation, les maladies.... Venaient ensuite du repotage, un vélo à smoothie, un chamboule-tout, des jeux pour les enfants afin de les sensibiliser à la biodiversité et une magnifique exposition de dessins d'Agnès... bref, de quoi passer un après-midi convivial, plein de surprises.

Expérience que nous renouvellerons sûrement encore l'année prochaine, en espérant, cette fois, une belle journée ensoleillée !
N'est-ce pas Dame Nature !

Jean-Pierre

L'ONAGRE, l'herbe aux ânes ou Jambon des jardiniers

Aimée de l'industrie cosmétique pour les bienfaits antioxydants de ses graines, l'onagre fait aussi le bonheur des jardiniers. Ses fleurs éphémères, nombreuses et colorées, se renouvellent régulièrement pendant la floraison. Elles s'épanouissent la nuit et se referment vers midi, d'où leur surnom « Belles de nuit »

Cette plante à fleurs jaunes peut atteindre 1m50 de hauteur.

Côté jardin :

L'onagre se plante au printemps ou à l'automne. Son feuillage est semi-persistant. Quelques feuilles restent pendant l'hiver et la plante se redéveloppe au printemps. Bisannuelle, elle effectue son cycle de vie sur 2 années. Souvent considérée comme vivace du fait de sa production abondante en graines qui se ressement d'année en année. Plante mellifère à fleurs jaunes qui éclosent de juin à septembre, très appréciée des abeilles. Aimant le soleil, elle est également à l'aise à la mi-ombre et ne craint pas le froid (résistant jusqu'à -15°C). Sobre en eau, trop d'arrosage peut faire pourrir ses racines (ne pas arroser les feuilles car elle est sujette au mildiou). C'est donc une plante rustique ne demandant que très peu d'entretien.



Côté cuisine :

Les racines, les feuilles et les fleurs sont consommables. Les fleurs sont douces et de saveur délicate. Jeunes feuilles et fleurs peuvent se manger en salade (les feuilles plus anciennes sont très amères)



Les racines me semblent plus intéressante ; celles des jeunes plants sont **consommées cuites** avant la floraison. Blanchâtres quand elles sont crues, elles prennent une teinte un peu rose à la cuisson et **un goût de viande fumée !! d'où le surnom de « jambon des jardiniers »** ou un goût sucré qui rappelle le panais ! **Miam Miam !** La viande et le légume réunis dans une même plante... quelle aubaine ! A quand les semis !!!

Voici une idée de **recette : la Poêlée de légumes aux racines d'Onagre** (pour 2 personnes)

Prép : 15 min et temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients : 200 g de racines d'onagre, 200 g de carottes, 200 g pommes de terre, 1 échalote, 20 cl de crème fraîche, 20 g de beurre, 1 échalote, sel, poivre.

Couper les racines d'onagre en tronçons et cuire à l'eau (2 fois 10 min en changeant l'eau entre les deux cuissons). Couper carottes et pommes de terre en morceaux (2-3 cm) et les cuire 15 min à l'eau. Émincer finement l'échalote et la faire revenir à la poêle dans le beurre. Quand elle est dorée, ajouter les racines d'onagre et autres légumes ; ajouter la crème et laisser mijoter 10 minutes. Saler et poivrer selon votre goût.

Je pense sincèrement que l'onagre est faite pour NOUS.

Elle est jolie, facile d'entretien et COMESTIBLE...

Une plante-jambon, sans vouloir en faire mes choux gras, c'est du pain béni !...MIAM !

Béatrice

POURQUOI JE M'APPELLE « BÉGONIA » ?



Michel Bégon, cinquième du nom, dit le « Grand Bégon » né à Blois en 1638 mort à Rochefort en 1710 (sous le règne de Louis XIV) a été intendant de la marine au port de Rochefort, mais a aussi passé quelques années en Amérique en tant qu'intendant des Îles du Vent, c'est-à-dire des Antilles de 1682 à 1684, puis intendant des galères de Marseille. Il correspond avec des savants et, alors

qu'il est intendant des Galères de Marseille, il fait entreprendre à deux botanistes, Plumier et Surian, un voyage en Amérique pour récolter des plantes. C'est le père Plumier (1) qui rapporte une fleur grasse et charnue qui n'avait pas de nom et qui lui donne pour parrain l'intendant, en l'appelant **Bégonia**...

ET MOI, je suis LE GARDÉNIA

Fleur tropicale précieuse au parfum exquis et sucré, de couleur blanche, rose, rouge ou grenat. Souvent portée à la boutonnière d'un habit. Son nom lui vient d'un médecin et botaniste écossais du XVIIIe siècle, Alexander Garden (né en 1730).

Le gardénia comprend entre 60 et 250 espèces, réparties dans les régions tropicales et subtropicales d'Afrique, d'Asie, de Madagascar et des îles du Pacifique.



Et puis, il y a LE FUCHSIA

Découvert sur l'île de Saint-Domingue en 1696 ou 1697.

Jolie fleur en forme de clochette, aux multiples coloris. C'est le Père Charles Plumier (1) qui la ramène de son expédition à Saint-Domingue.

Il lui donne le nom de Fuchsia en l'honneur de Leonhart Fuchs, médecin et botaniste bavarois (1501-1566)



(1) **Charles Plumier** (1646-1704) est un botaniste, voyageur-naturaliste français, entré dans l'ordre des Minimes. Spécialiste de la flore des Antilles, ses découvertes sont considérables. C'est lui qui le premier a donné aux plantes le nom de personnalités diverses : Bégonia (M.Bégon), Fuschia (L.Fuchs), Magnolia pour Pierre Magnol....

Quand ce ne sont pas des noms de personnes, Plumier utilise les noms vernaculaires qu'il latinise pour nommer les nouvelles plantes.

MCG

LE CERFEUIL TUBÉREUX

Petit légume racine ancien qui ressemble, par sa forme, à une carotte très conique. Il mesure, en moyenne 5 cm de long et 3 cm de large. Sa peau est beige-grisâtre et sa chair blanche.



C'est une plante herbacée vivace de la famille des Apiacées, mais qui n'est pas une variété de cerfeuil.

Bisannuelle, elle développe une tige florale de 1,5 à 2 m de haut la 2ème année.

Ses fleurs sont petites et blanches, finement divisées et regroupées en ombelles composées. Sa racine conique est charnue.

Cultivée pourtant depuis l'Antiquité en Europe continentale, ce sont les aristocrates autrichiens qui font redécouvrir cet aliment raffiné au Français à la fin du XVIè siècle.

CULTURE : les graines doivent être stratifiées à froid par semis d'automne et la racine, tubérisée l'été suivant, doit encore subir les frimas de l'automne pour développer ses meilleurs arômes (laissée en terre ou disposée en cave dès juillet).

Cette plante a besoin de sol aéré, drainé, frais et riche en humus.

UTILISATION CULINAIRE :

La racine se mange comme un légume. Sa chair est fondante après cuisson, de saveur sucrée, avec un subtil goût de châtaigne et de pomme de terre. Ne pas la cuire trop longtemps pour ne pas rendre la chair farineuse. Ce légume se marie bien avec des viandes rouges, du porc, du poulet, d'autres légumes racines (carottes, céleri-rave...) et aussi poireaux, oignons, pommes de terre, courges et champignons. Cru, il se prépare comme la carotte – Cuit, on le consomme sauté, poêlé, en pot-au-feu, ragoût, au wok, en frites, chips, en sauce, purée, en soupes et veloutés, en crème, confit... Attention : les parties aériennes (feuilles et fruits) contiennent un alcaloïde toxique.



Jean-Marc

Alors là ! Ils sont devenus complètement fous ! J'use mes pneus sur l'asphalte presque tous les jours ; heureusement, j'ai trouvé un raccourci !

Ce n'est plus : On va au Potager de temps en temps, mais beaucoup plus souvent...

De la salade, des radis, de la rhubarbe dans mon panier mais... moi, j'attends les fraises, les framboises, les tomates... et pour ça il faut encore attendre !

On parle des saints de glace, de gelées matinales, d'orages de saison....

C'est tout cela qui doit les rendre malades !

En tous cas, il y a de la plantation partout, des graines, des pots, du terreau... des moments favorables, ou pas... Je n'y comprends pas grand-chose, si ce n'est qu'il faut se « bouger » et que ça a l'air important ! Une chose est sûre : tout l'monde est « sur les dents ». Pas grand monde pour papoter sous le barnum... Bon, je suis au calme pendant qu'ils s'agitent ! Heureusement que j'ai la compagnie de Véronique et de Nicaise pour rigoler... et comme il dit : « Eh oui, c'est la vie ! »

Elisabeth



OYA ! OYA ! Brave Gens !

Un Oya est un pot en terre cuite, fabriqué à la main et cuit à basse température afin de préserver la porosité de l'argile utilisée.

Enterré dans le sol entre les plantes puis rempli d'eau, l'Oya, grâce à la porosité de l'argile qui le constitue, va permettre à l'eau de s'infiltrer lentement jusqu'aux racines pour un arrosage ciblé et efficace.

Les racines des plantes ne tirent l'eau du pot que lorsqu'elles en ont besoin, permettant ainsi une économie d'eau pouvant aller jusqu'à 70 %.

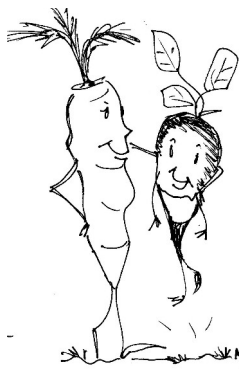
Utilisé depuis plus de 2000 ans, ce procédé d'irrigation est en fort développement et s'inscrit aujourd'hui parfaitement comme un système d'arrosage compatible avec la préservation des réserves naturelles et les préoccupations liées au réchauffement climatique.

Il suffit d'enterrer le pot au milieu des plantations et de le remplir d'eau régulièrement (entre 2 et 10 jours en fonction de la taille de l'Oya). Il existe différentes tailles d'Oya qui permettent de s'adapter aux besoins : bacs à fleurs, potager.....

Béa

LA CAROTTE

La carotte est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées (aussi appelées Ombellifères). Elle est largement cultivée pour sa racine pivotante charnue, comestible, généralement de couleur orangée, consommée comme légume. Après la pomme de terre, c'est le principal légume-racine cultivé dans le monde.



On peut semer carottes et radis dans le même sillon car les 2 légumes s'accordent et leur association est bénéfique. En commençant par récolter les radis, il ne restera plus que les mauvaises et les carottes que l'on pourra éclaircir si les plants sont trop près les uns des autres.

Les carottes peuvent également être semées à côté des poireaux, laitues, tomates, des haricots nains, des pois et des oignons. Mais elles n'apprécient pas le voisinage des betteraves, des blettes et de la menthe.

Le goût sucré de la carotte est apprécié par toutes les générations. C'est elle qui a donné son nom au bêta-carotène (ou pro-vitamine A) qui entretient la santé de la peau, mais aussi celle des yeux, contribuant à une bonne vision nocturne.

Plus la carotte est colorée, plus il y a de caroténoïdes. Celle de couleur marron contiendrait 2 fois plus de bêta-carotène que la carotte orange ; la jaune en contiendrait très peu et la blanche, pas du tout. La carotte contient aussi des fibres douces, la vitamine B6, du potassium, du magnésium et du phosphore.

Il existe plusieurs centaines de variétés de carottes dont 20 à 25 espèces connues.

Certaines peuvent être semées et récoltées à différentes périodes de l'année.

La carotte est appréciée aussi bien en version salée qu'en version sucrée, sous forme de soupes, veloutés, terrines végétales, salades, gâteaux, cakes.....

Elle se prête à toutes les tailles et découpes ainsi qu'à toutes les cuissons.

Un peu d'Histoire : La carotte est connue de l'homme depuis des millénaires.

La carotte est domestiquée en Orient dès le 10^{ème} siècle. Elle se retrouve au 13^{ème} siècle dans un recueil culinaire comme plante aromatique (la carotte était une épice avant d'être un légume, pour ses feuilles et ses graines).

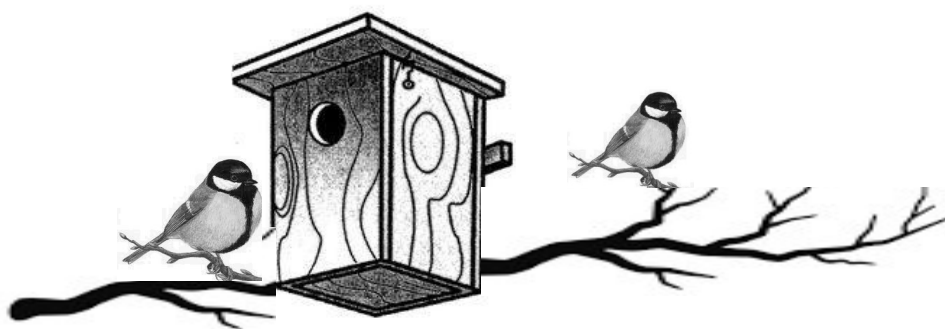
Au 15^{ème} siècle, Français, Allemands et Hollandais commencent à la cultiver.

Au 16^{ème} siècle on connaît des variétés à chair ou à peau blanche, jaune, rouge, verte, pourpre mais pas encore de carotte orange. Cette dernière est le produit d'intervention humaine (croisement de variétés à chair rouge et à chair blanche).

Les nouvelles carottes s'imposent d'abord dans le Nord de l'Europe puis en Amérique, mais ne gagnent la France qu'au 19^{ème} siècle.



Marie-Claude



Comme l'an dernier,
nos fidèles mésanges
sont revenues nicher
au Potagem.

Quel plaisir de voir leurs
allées et venues pour
nourrir leurs petits....

Et comme l'a si bien écrit Victor Hugo :

Une sorte de verve étrange, point muette,
point sourde, éclate et fait du printemps un poète ;
tout parle et tout écoute et tout aime à la fois ;
et l'autre est une bouche et la source une voix ;
l'oiseau regarde ému l'oiselle intimidée,
et dit : Si je faisais un nid ? C'est une idée !

(extrait du poème EN MAI)