



Bonjour, Enfin le printemps arrive ! Après les perce-neige, primevères...voici les bourgeons, les semis des jardiniers. Je me suis réveillé au milieu des chants d'oiseaux, des premiers pigeons amoureux...j'ai même eu la visite de mon copain l'écureuil. Une très bonne année à vous tous, mes fidèles amis,  
Potanou —



## 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 17 \*\*\* JANVIER-FEVRIER-MARS 2015**

### UN COUP DE BARRE... MARS, ET ÇA...

Que fait-on au Potagem au mois de Mars ?

That is the question ?

C'est simple, hier on était 12 personnes à être sur les lieux de réjouissance ! Il ne faut pas rêver, enfin si, on a le droit de rêver ou de rêvasser, au choix. Bref, ce ne sont pas 12 personnes qui vont « taper dans le dur » pendant 2 heures ! Ce n'est pas le but du jeu.



Le Potagem est avant tout un lieu de rencontres, d'échanges, de partages.

Si vous demandez aux gens de « sauter sur les outils » dès qu'ils franchissent le portail, eh bien, ce ne serait pas gagné du tout.

Heureusement que l'équipe des « jardineuses et jardineux » s'occupe sérieusement de l'entretien du Potagem (les chevilles, ça va, Merci!)

Tiens, on va essayer de résumer un après-midi d'hiver ensoleillé :

Température 12 degrés, léger vent, quelques oiseaux gazouillent...

Arrivée de votre serviteur, en l'occurrence, moi, à 14h32. Eh oui ! 2 minutes de retard ! Enfin, « pani pwoblem ». Il n'y a pas de pointeuse ! Début des festivités : changer de chaussures... ensuite, petit tour chez Mme Schmitte ; Michel, l'ouvrier maraîcher, avait un coup de main à me demander.

C'est ça aussi le Potagem, c'est l'esprit qui y règne. On est toujours dispo pour rendre service, quel qu'il soit (faut pas exagérer non plus!)

Bon, revenons à nos moutons... euh non, à nos potagériens, retour sur le jardin. Il y en a une qui a déjà sauté sur le râteau (rassurez-vous, l'outil ne mord pas), un autre sur la brouette, pour ramasser les tas....



Au fur et à mesure que les gens arrivent, l'animation prend de l'ampleur, les discussions s'animent, on rigole, on plaisante...

Attention, STOP ! On pose les outils et on se rassemble sous l'abri de jardin. Et là, on boit le café apporté par les potagériens...

Généralement, des petits gâteaux l'accompagnent ; une tarte ou un gâteau préparé avec amour font saliver. Dernière minute : un potagérien était parti à Lorient pêcher la sardine ; on va peut-être avoir droit à une tarte à la sardine ! (rien ne

l'arrête le gars). Bref, vous voyez, on ne s'ennuie pas au Potagem !

Il y en a qui bricolent, d'autres qui profitent de l'espace... Tout le monde prend du plaisir au jardin. C'est toujours ouvert à tous. A bientôt !

PS : On retirera les arrêtes aux sardines !



Jean-Pierre —



## TOUS A VOS PANAIS !

Pour une fois, j'étais fière de moi – j'avais trouvé un sujet pour un article avant qu'on ne me rappelle pour la énième fois à l'ordre.

Mon idée était de faire une interview avec Marie-Claude (notre rédactrice en chef bien aimée) du dernier et authentique grainetier sur la place de Reims, de l'interroger également sur les légumes oubliés et notamment le « panais ».

Au moment de concrétiser la chose, je fouille sur internet pour trouver le numéro, Avenue de Laon. J'avais vaguement en mémoire l'emplacement de sa boutique pour y être passée de nombreuses fois. Recherche infructueuse ! Je prends le tram pour vérifier moi-même. Rien ! La Chambre de Commerce me conseille d'acheter un livret par elle-même édité (un nom comme « KBis » dans lequel étaient signalées les cessations d'activités), sans me donner d'autres renseignements. MERCI encore à cette institution ! Il ne me restait donc plus qu'à compter sur un interrogatoire judicieux des commerçants du secteur ou sur le hasard d'une rencontre ; ce qui se passa derechef. Un passager du tram, lui-même habitant de l'Avenue de Laon, avec lequel j'entrai en discussion, me permit d'élucider le mystère. En effet, le grainetier avait plié boutique depuis belle lurette et pourtant, j'aurais pu jurer l'avoir vu il n'y a pas longtemps. Voilà mes projets d'interview et d'achat de graines de panais réduits à néant. Je me retrouve orpheline d'un sujet pour le journal – car, que dire de plus sur les vers de terre ! (1)

Au fait, connaissez-vous le panais ? Il s'agit de l'espèce *Pastinaca sativa*, une plante bisannuelle herbacée à racine charnue. Avec sa couleur blanc ivoire, elle ressemble à une carotte albinos au goût légèrement sucré.

En Périgord, il est connu sous le nom de « crabis », une plante envahissante ; dans le Midi de la France, sous le nom pas joli du tout de « Panneau ». Mais attention, il y a aussi des espèces urticantes provoquant des brûlures longues à cicatrifier. Décrit par le botaniste suédois Carl Von Linné en 1753, connu comme légume depuis le Moyen-Age, mais aussi comme plante fourragère, il possède de nombreuses variantes sauvages. On le trouve également en Grande-Bretagne, en Afrique du Nord et à l'état sauvage en Europe, dans le Caucase, en Sibérie et en Amérique du Nord où il fut introduit au XVIIème siècle.

Sous forme de purée accompagnée d'un confit de canard, ce légume fait trembler les papilles !

Je lance donc un appel à nos jardiniers en chef ou pas pour trouver des graines, me faire oublier mon échec journalistique et faire partager ce goût avec les adeptes des « samedis gourmands »... à moins de me rendre directement en Sibérie pour voir sur place !

(1) voir journal n°10

*Ursula Girard*

## Les oiseaux pendant l'hiver... les mésanges



La mésange fréquente aussi bien les forêts, les bois, les bosquets, les haies que les parcs des villes et les jardins.

Petite boule de plumes colorées (ventre

jaune avec une bande centrale noire, tête bleu-noir, avec joues blanches, bec noirâtre, queue et ailes bleu-gris) c'est le portrait de la mésange charbonnière, mesurant environ 15 cm pour un poids de 20 g. et une envergure de 25 cm (taille d'un moineau domestique). En dehors des périodes de nidification, elle vit en groupe avec d'autres mésanges. Elle fait son nid dans le trou d'un arbre, d'un mur ou dans un nichoir, avec 2 couvées par an (d'Avril à Juillet)

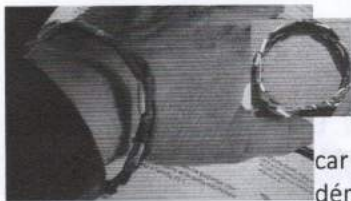
de 5 à 12 œufs. La femelle couve environ 15 jours et les petits restent au nid

3 semaines après l'éclosion. Son chant : Elle zinzinule (2 à 4 notes aiguës au rythme bien marqué et répétées de nombreuses fois, avec 2 à 6 variantes de

tempo différent). Elle se nourrit de petits insectes, mouches, araignées, pucerons, chenilles, petits vers de fruits et aussi de baies... ce qui lui est beaucoup plus difficile durant l'hiver (surtout s'il est rude). Aussi, aidons les mésanges et les autres petits passereaux que nous avons le plaisir de voir toute l'année au Potagem ; remplissons régulièrement de graines notre mangeoire (photo ci-dessus) et accrochons des boules de graisse dans les quelques arbres qu'ils fréquentent.



*Marie-Claude*



## en Découdre avec le noisetier et le tresser

Pour désigner le même arbre, deux noms sont apparus en même temps et ont cohabité jusqu'à ce que le « noisetier » survive au « coudrier ».

« Coudrier » n'est plus en usage, mais on parle encore de « l'huile de coude » car c'est avec le coudrier que l'on faisait les manches des outils qui permettaient de démultiplier la force des bras ! Lorsque l'on évoque l'aura de mystère, de magie, c'est du coudrier qu'il s'agit. Le coudrier est chargé d'une énergie mystérieuse qui détecte les énergies de la terre. La baguette du sourcier indique profondeur et débit au puisatier. Il est utilisé aussi par les chercheurs d'or.

Les Amérindiens portent des colliers de courts tronçons de rejets de noisetier pour soulager les maux de dents. Mercure aurait offert un bâton de noisetier aux hommes, autour duquel s'enroulaient des serpents. Ce bâton est devenu symbole de paix et d'équilibre, parvenu jusqu'à nous sous la forme du caducée des médecins. Enfin, devinez de quel bois sont faits les balais des sorcières et leurs baguettes magiques ?

Son nom latin *Corylus Avellana* L. signifie « casque » et fait référence à la forme des cupules qui entourent la noisette. Le noisetier est une des rares espèces de l'ère secondaire à avoir survécu jusqu'à nos jours.



Au fait, arbuste ou arbrisseau ? C'est selon. Quand le noisetier a un tronc principal de belle taille, il est arbuste. Le plus souvent, il fait de nombreux rejets et aucun de ceux-ci ne s'impose comme fût principal ; il est alors arbrisseau. Les fleurs femelles qui vont donner les noisettes sont si discrètes (petites étoiles rouges au sommet des bourgeons et sur certains rameaux seulement) qu'il est difficile de les observer.

Pour en venir au tressage, mon sujet de prédilection, le noisetier a été beaucoup utilisé en vannerie, lors des veilles et même tressé « au cul des vaches » comme l'indique Bernard Bertrand dans « l'herbier boisé » (Editions Plume de carottes). Son bois est flexible et résistant. On utilise les jeunes rejets longs et fins (de la taille d'un doigt) sans préparation spécifique. Il faut préférer les écorces grises aux rejets de couleur brun car la croissance a été plus lente et les brins sont moins cassants. Au Potagem, il y a 2 noisetiers : un très grand et un tout petit. J'ai prélevé quelques rejets sur le plus âgé pour m'en faire un bracelet et tester ses propriétés thérapeutiques ! (voir photos).

Je vous invite à venir au Potagem porter un regard nouveau sur les noisetiers.

Claudie 

## C'EST L'AMERIQUE !

**Le maïs** : céréale fondatrice des grandes civilisations américaines, présente des variétés au grain tendre et sucré, dignes d'être cultivées dans un potager. On le cueille dès que ses enveloppes membraneuses virent du vert au jaunâtre. L'épi de maïs doux constitue un repas express : cuit 15 minutes à l'eau bouillante salée débarrassé de ses enveloppes, il est prêt à consommer, juste accommodé d'un peu de beurre.



Original en diable, ce fruit orangé, kaki, gros comme une noisette, ferme et luisant, enfermé dans une cage formée par les sépales membraneux, tel se présente

**le physalis ou coqueret du Pérou** (il est originaire des Andes)

A ne pas confondre avec l'espèce ornementale appelée amour-en-cage ou alkékenge.

Fruité, acidulé, ce fruit, bourré de vitamines, s'adapte au salé comme au sucré : Il remplace la tomate cerise pour décorer les entrées. En compote ou en confiture, il accompagne à merveille un fondant au chocolat. Poêlé, l'accord se fait avec un poisson grillé ou du foie de veau. Caramélisé, il accompagne les apéros.

Au jardin, le physalis mûrit difficilement dans les régions où l'automne arrive vite.

Quelle injustice que celle qui frappe **le topinambour**. Légume de disette, certes, il le fut, mais la pomme de terre aussi. Il faut découvrir ce tubercule à la consistance et à la saveur de fond d'artichaut. 30 minutes de cuisson à la vapeur et le voilà pour accompagner par exemple un chapon, ou se transformer, découpé en rondelles, en une belle salade aromatisée aux grains d'anis. Il pousse facilement au jardin (trop même!) et se conserve en terre. On le plante en avril.



Jean-Luc 

Après une année maussade et humide et pas mal de rebondissements, nous continuons de cultiver notre jardin en cette année 2015.

Avec le printemps revenu, nous allons pouvoir le fleurir, le planter et le semer. Des légumes qui feront de bons repas pour les samedis culinaires du Cafégem.

« La brigade du Potagem » à la main verte vous attend, avec le soleil en plus !

Le mot du Pot'à nous... Raymond



## RECETTES FACILES (pour les moments de faiblesse) :

**ROCHERS COCO :** 250 g de noix de coco râpée – 250 g de sucre en poudre - 3 œufs  
Mélanger le sucre, la noix de coco et les jaunes d'œufs. Battre les blancs en neige assez ferme et les incorporer à la pâte. Faire des petits tas assez espacés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé beurré. Cuire à feu doux (th.5/6) pendant 20 minutes.

### PETITS MACARONS :

100 g d'amandes en poudre – 100 g de sucre en poudre et 4 blancs d'œufs  
Mélanger tous les ingrédients. Les blancs d'œufs ne doivent pas monter. Cuire par petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, à four assez chaud (th.6/7) pendant 10 à 15 minutes.  
A vous fourneaux !!!

Jean-Luc



Après la fête au jardin en Novembre, celui-ci s'est endormi tout doucement, presque chaudement. Il ne faisait même pas froid, même pas. Tout le monde a donné son coup de main pour ramasser les feuilles. Puis les gars ont démonté les barnums et les tables, calfeutrés sous les bâches, pour prendre leur repos d'hiver.

Comme il a plu beaucoup, les jardineuses et jardineux ont été eux aussi au repos. Le froid a attendu la nouvelle année pour se montrer, avec un peu de neige ; même pas de quoi faire un concours de bonhommes ! Juste de la glace dans nos tonneaux. Fin Février, tout doucement, la nature s'est éveillée, d'abord avec ses chatons de noisetiers, puis en Mars les primevères ont émaillé la pelouse. Cette pelouse où notre ami Bruno avait l'habitude de s'allonger pour sommeiller. Au revoir, tu vas nous manquer.

La pluie abondante a fait pousser la mousse partout dans l'herbe. Notre ami François a pris un grand plaisir à « démousser » toute cette pelouse à grands coups de râteau.

Avec le beau temps, tout le monde s'active à nouveau pour préparer le terrain. Les oignons sont déjà plantés, les semis ne vont pas tarder. Aux dernières nouvelles, on m'a dit que barnums et tables avaient retrouvé leurs places ; donc à bientôt, le retour de nouvelles rencontres.

Anne-Marie

