



Bonjour mes amis,

Je peux dire que j'en ai vu de toutes les couleurs au jardin !
Ne vous inquiétez pas... je parlais de celles des tomates ! Il paraît aussi que je ne suis pas le seul à avoir du piquant ! Le piment en aurait dit-on, même que ça le fait rougir ! Après les diverses cueillettes...
...la fin des haricots, je vous souhaite de passer un bel Automne !

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 19 *** JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2015

Le Potagem s'internationalise !!

Eh oui braves gens, le Potagem a encore frappé : de nouveaux légumes sur le jardin, des... « michelines ». C'est quoi l'embrouille ? Bon, comme vous le savez, nous avons des tomates de différentes origines. C'est sûr, on ne va pas les chercher dans les pays respectifs (Chili, Sicile, Allemagne...) mais la « micheline » c'est toute une histoire... et les semences viennent du pays d'origine. L'année dernière, Mme Schmitte avait des courgettes énormes. J'ai donc demandé des explications à Michel et il m'a raconté que les graines venaient tout droit d'Italie ! Mme Schmitte a une sœur qui s'appelle Micheline, laquelle sœur a un fils, donc le neveu de Mme Schmitte... vous me suivez, ça va ? Le neveu a rapporté ces graines et Michel a fait le reste...



Donc cette année au Potagem, il faut écouter et faire attention où vous mettez les pieds ! Il y a des serpents qui jouent de la trompette...
« Il ne s'arrange pas le jardineux ! »

Bon, en bref, la courge se nomme « Tromba d'Albenga »

« courgette trompette » mais aussi « courgette serpent ». Elle se mange crue, cuite, rôtie, en soupe et en dessert, même en confiture. On ne les a pas toutes cueillies, seulement une pour le Forum des Associations.



Vous pouvez donc passer nous voir pour les admirer (à droite en rentrant au Potagem).

Record à battre : 1m23 chez Mme Schmitte l'année dernière !

Bon, je vous laisse, je vais au Potagem pour bricoler... Eh oui, même le dimanche, au grand dame de mon curé !

A bientôt au jardin poétique !

Jean-Pierre

joueur de « courgemuse »



Bienvenue dans l'Ortie Culture...

Petite présentation de cette plante si mal aimée : oui, elle pique mais, même cette piqûre peut être bénéfique ! Autrefois, on utilisait l'ortie en friction (ou urtication). On se frottait le corps avec une poignée d'orties pour soulager les douleurs et les rhumatismes chroniques.



Cette plante est pourtant une de nos meilleures amies du règne végétal :

- Au jardin, en purin d'orties ou « extrait fermenté d'orties », principalement utilisé comme fertilisant (riche en azote mais faible en potasse) et aussi insecticide par effet répulsif.

- Pour la santé (riche en vitamines, en minéraux, en protéines) c'est l'une des plantes les plus intéressantes du point de vue nutritionnel. Une petite cure d'infusions et fini la fatigue, oublié les rhumatismes, la goutte s'envole, sans compter les effets sur la peau et les cheveux. Même les animaux de compagnie peuvent bénéficier des bienfaits de l'ortie.

Un proverbe populaire : « une ortie dans le poulailler est un œuf de plus dans le panier ». Comment apaiser les piqûres d'orties : les feuilles de plantain (de plantago, plante qui agit) froissées entre les doigts sont efficaces et se trouvent souvent à côté des orties, mais une simple et rapide application de salive aura le même effet.

Rendez-vous au prochain numéro pour quelques recettes simples et autres applications utiles...

Eric

EN JUILLET

Le Jeudi 16 : Atelier Slam - Scène ouverte

avec la complicité de SLAMTRIBU depuis 4 ans déjà !
un barbecue-pique-nique partagé pour clôturer la soirée
dans la joie, la bonne humeur et les chansons !



Les enfants aussi
ont pris du plaisir
à dessiner, écrire...
par exemple : « Chers amis, venez au jardin
enchante de la musique... »
De gauche à droite : Nicaise et Brice
Dino qui a toujours de nouveaux textes
à nous faire découvrir - Nos cuisinots préférés
et toujours disponibles : François et Eric



Vendredi 17 : Brigitte et les petits du CRM sont revenus au jardin comme chaque été depuis 2012, en nous
offrant toujours des cadeaux originaux : Après la marotte sur son piquet de bois (Mlle Rose en Slam) et l'oiseau
rare de l'an dernier, né d'un cep de vigne, ce fut une grande corbeille qui abritait parmi les fleurs éternelles
(en tissu), de véritables plantes à repiquer et une tortue (née aussi d'un cep).
Brigitte, accompagnée de Joéline, les petits : Kilian, Theo, Samvel, Mylene et
sa maman ont déjeuné avec l'équipe du jardin. Puis Brigitte a mis les cd, des
comptines sur les p'tites bêtes du jardin...

JP a installé le micro... une sacrée bonne idée !
Enfin, avant leur départ, les « jardineux » leur
ont repiqué des œillets d'Inde dans des coupes
qui auront pu être données à leurs parents.



Le Samedi 25 : CONCERT rock et blues - guitares et voix



Big Charley



Jérôme Finel et Mag Hanston

EN AOÛT Le Vendredi 21 : Atelier Slam... et SEPTEMBRE le Jeudi 10 : dernier Slam d'été



avec une bonne soupe aux légumes confectionnée par
Jean-Luc qui fut la bienvenue à la tombée du soir,
bien chaude et délicieuse... n'est-ce pas François ?
Et après le barbecue, de la musique...
qui réchauffe... les cœurs !

Marie-Claude

Durant 4 mois (de Juin à Septembre) le Potagem a été de nouveau le lieu de rencontre de l'Atelier Slam.
Nouveauté ! En Juillet et Août, les enfants en vacances ont, eux aussi, bénéficié d'un atelier très enrichissant.
Les participants ont pu écrire sur divers thèmes (fleur de béton, polar, etc...), le dernier concernant les petites
créatures du jardin. Et puis, comme rien ne se termine simplement, les ateliers ont été suivis d'un récital de
guitare de la part de Brice et de lecture de textes de Dino et Rima ainsi que des chants. N'oubliez pas non plus
les barbecues et piques-niques ; tout cela dans une ambiance très conviviale et joyeuse.
Bien sûr, chacun (petits et grands) attend l'année prochaine avec impatience.

Alors vive le Slam au Potagem !

Anne-Marie

LA PATATE DOUCE

Pour la seconde année, nous avons tenté l'aventure de cultiver des patates douces au Potagem.

Un peu d'histoire... de la patate douce : Originaires d'Amérique du Sud (des traces archéologiques indiquent sa présence au Pérou il y a 8 000 ans) et des régions tropicales. Introduite en Europe par les Espagnols et les Portugais (durant le 1^{er} Empire, Joséphine de Beauharnais – l'épouse d'origine martiniquaise de Napoléon I^{er} – en cultivait dans son jardin de Malmaison). Elle est aujourd'hui cultivée, en Amérique, en Océanie, en Asie et en Afrique, où elle constitue une importante ressource alimentaire tant pour ses tubercules que pour ses feuilles. Le terme « patate » vient de l'espagnol *batata*, qui l'a emprunté aux Indiens Arawaks, indigènes d'Amérique centrale. C'est sous l'influence de la langue anglaise (*potatoes*) qu'on appelle nos pommes de terre « patates », bien qu'elles n'aient rien à voir avec la patate douce. **Caractéristiques :** plante vivace tubéreuse. Ses tiges rampantes peuvent atteindre 2,5 à 3 m de long. Les tubercules sont plus ou moins allongés voire arrondis, à la peau fine... Les fleurs – rares sous nos climats – (on en a eu au Potagem cette année), couleur violette ou blanche, sont semblables à celles du liseron.

La patate douce (*Ipomoea batatas*) est une plante vivace (de la famille des Convolvulacées, comme liseron ou volubilis, inconnue à l'état sauvage. Elle produit des tubercules (forme plus ou moins allongée, peau fine et chair un peu farineuse, légèrement sucrée à la saveur de la châtaigne). Suivant la variété, sa couleur de peau peut être beige,



brune, jaune, orange, rouge, violette ; sa chair varie aussi du blanc au beige, jaune, orange, rouge, rose ou violet. Elle n'est pas très courante sur les étals en France. On ne trouve que 2 variétés (une à peau marron ou violette, chair blanche et une à peau rose-pourpre ou saumonée, chair orange.

Souvent importée d'Espagne, d'Israël, du Maroc... ne résiste pas aux premiers gels. Il s'agit d'une culture plus facile qu'on ne le croit, à condition de lui apporter chaleur, soleil. Elle séduit par son goût sucré et délicat. Riche en vitamines et minéraux, elle est utilisée aussi bien en légume qu'en dessert, on utilise aussi ses feuilles comme des épinards.

Culture en pleine terre : Mettez vos tubercules en végétation dès la fin d'hiver à la lumière et au chaud (intérieur ou sous châssis à 20°C) pour les faire germer. Planter au printemps sur de petites buttes dans un sol frais, profond et riche en humus avec une exposition ensoleillée et arroser fréquemment surtout en début de culture.

Culture en pot (conseillée) : Pour faire germer votre patate douce (il y a plusieurs techniques) : Placez-la verticalement dans un récipient en verre près d'une fenêtre (température ambiante). Elle doit être à moitié immergée. (Changer l'eau du bocal régulièrement). Sa germination est longue. Couper les bâtons à 3 yeux (changer de bocal pour faire des racines) Ces bâtons et racines seront plantés en terre. Vous pouvez également la placer à l'horizontal dans 10 cm de sable humide recouvert de 3 à 4 cm de sable. Des bourgeons vont naître des yeux. Dès qu'ils atteignent 10 cm les détacher délicatement et repiquer en pot. La patate douce a besoin de chaleur pour former ses tubercules (**la planter en plein soleil**) de préférence dans les terres meubles, perméables, profondes et riches en humus. **La plantation** se fait au printemps, après les derniers risques de gelées nocturnes, **à partir d'avril-mai**. Pour favoriser le réchauffement du sol, on plante les patates douces sur des rangées de petites buttes de 15-20 cm de haut, aplaties au sommet, ce qui facilite l'arrosage et la récolte. Apportez du compost ou fumier bien décomposé et de la cendre de bois. Plantez les patates en quinconce sur le sommet des buttes, espacées de 30 à 35 cm. **En pot :** Même principe de plantation en pot de 20 cm minimum.

Culture et entretien de la patate douce

Variétés consommables : Sa croissance exige beaucoup de chaleur et d'eau au début. Arrosez régulièrement, (les plants ne doivent pas avoir les pieds dans l'eau, pour ne pas pourrir les racines). La croissance optimale nécessite une température supérieure à 20°C (idéal entre 22 et 30°C). De végétation exubérante, pailler qu'en début de culture. Si le sol est enrichi à la plantation, la fertilisation n'est pas nécessaire.



Variétés ornementales : Les variétés décoratives apprécieront un apport d'engrais liquide azoté (plantes vertes) tous les 15 jours. Arrosez régulièrement, tous les jours ou 2 jours les plantes en pot selon la température. On peut les hiverner sous forme de bouture (conserver à la lumière, au chaud (18°C) pendant l'hiver).

Récolte : lorsque le feuillage commence à jaunir en Septembre-Octobre. Après arrachage, laissez les sécher au soleil quelques heures – **Conservation :** Comme des pommes de terre, dans un endroit frais à l'abri de l'humidité – **Comment la consommer ?** En frites, au four, en purée salée ou sucrée, etc... Un régal !

Recette de purée de patates douces :

pour 4 pers : 1 grosse patate, 2 pommes de terre (ou carottes), 20 cl crème liquide, noix beurre demi-sel, muscade. Eplucher et couper les légumes en morceaux et mettre dans le cuit-vapeur durant 20 minutes. Mouliner en purée tout en versant la crème chaude. Ajouter le beurre tout en remuant la purée et saupoudrer de muscade. Servir chaud.

Françoise



Le régal

de l'écureuil

C'est la saison des noisettes, profitez-en pour faire ces excellents petits gâteaux !
Pour 4 pers : 125 g beurre salé, 150 g sucre poudre, 125 g de noisettes en poudre, 50 g farine et 4 œufs - Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes - battre les blancs en neige - mélanger sucre, farine, noisettes et jaunes d'œuf dans un saladier puis ajouter le beurre fondu - mélanger délicatement les blancs en neige à la préparation - verser dans un moule le carré ou rectangulaire beurré (ou recouvert de papier sulfurisé) - cuire 30-35 mn à four préchauffé à 180° -th 6 -surveiller la cuisson- laisser refroidir et découper en petits carrés

Recette de Jean-Luc

(DÉ)TRICOTONS LE LISERON DES HAIES

Le liseron des haies, *Calystegia Sepium*, est une plante grimpante, herbacée et vivace. Il s'entortille le long des clôtures ou des plantes, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, à l'inverse du Chèvrefeuille. Il est nectarifère, visité par les abeilles, bourdons et même par le sphinx du liseron. Ses jolies fleurs blanches en cornet restent ouvertes les soirs de clair de lune.

Au Moyen Âge, on récoltait ses graines que l'on bourrait dans les oreillers pour chasser les cauchemars ! C'est aussi une plante médicinale, qui soigne (entre autres) le foie, l'insuffisance hépatique et ses manifestations. Cependant, le liseron n'a pas toujours bonne presse auprès des jardiniers. Mais au Potager, le liseron des haies joue la star sur le grillage ! (photo à droite) et rivalise de beauté avec sa voisine de même famille : l'ipomée (ci-dessous à gauche). En vannerie sauvage, le liseron des haies peut être utilisé car ses tiges pouvant atteindre 5 m de long sont longues et résistantes. Il se récolte de juillet jusqu'en automne. Il faut ôter ses feuilles et le travailler frais.

J'ai donc détricoté le liseron installé sur le grillage.

Je l'ai retreicoté et tressé aussitôt pour en faire ces réalisations. (ci-contre)



Claude

LA BLETTE appelée aussi côte de bette ou encore poirée, est une plante potagère cultivée pour ses côtes (ou cardes) et aussi ses feuilles.

RECETTE DE LA TOURTE DE BLETTES A LA NICOISE (Recette sucrée pour 6 personnes)

pour la pâte : 500 g farine, 150 g beurre, 150 g sucre, 2 œufs, 1 pincée sel, 1 à 2 v. d'eau
et la farce : 1 kg blettes, 150 g de sucre, 20 g parmesan (renforce le goût sucré, 50 g raisins secs (trempés dans du rhum) 1 v. à liqueur eau de vie, 1 cl à soupe huile d'olive, 30 g de pignons, 1 œuf, 2 pommes (reinettes), un peu de poivre



Préparation de la pâte : en mélangeant tous les ingrédients et laisser au repos 30 mn.

Faire 2 boules identiques et les étaler pour le fond et le dessus de la tourte.

Préparation de la farce : Couper le vert des blettes crues en lamelles très fines et mélanger aux autres ingrédients (sauf les pommes) - préchauffer le four à 210° - thermostat 7.

Préparation de la tourte : Beurrer un plat et mettre le fond de pâte, recouvrir de farce. Couper les pommes en lamelles et les déposer dessus. Poser le dessus de la tourte et fonder le bord. Piquer à la fourchette et cuire 1 h. Lorsqu'en fin de cuisson, la croûte est dorée, retirer du four et saupoudrer de sucre glace.



Jean-Marc

PIQUE-NIQUE DU CONSEIL DE QUARTIER, le Dimanche 20 Septembre



Depuis trois ans déjà, le pique-nique du Conseil de Quartier a lieu au Potager avec la participation du Cafégem. Cette année, c'est le groupe des « Pickles Country » qui a animé la journée. Musique country oblige ainsi que les boots, les chapeaux de cowboy et les « hi-ha » lancés par les danseurs ! Celles et ceux qui le désiraient ont pu monter sur le podium pour être initiés à la danse country et taper du talon sur le plancher... Mr Labelle nous a fait l'honneur et le plaisir d'être des nôtres. Nous étions une cinquantaine à partager nos plats, nos desserts, nos rires... même le soleil s'est invité à la fête !

Marie-Claude