

LES PAGES Potagem

JARDIN du CAFEGEM (35-37 rue Passe Demoiselles à REIMS)
CaféGEM – Café associatif sans alcool – 12 rue Passe Demoiselles
à REIMS - tél : 03 26 47 96 31

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2026



Une saison tourmentée

Bon, cela fait longtemps que l'on a l'habitude d'arroser. On arrose des événements, genre naissances, mariages, diplômes obtenus, permis de conduire... On arrose aussi des responsables (directeurs d'établissements, élus aussi...) Normalement, cela ne se fait plus ; disons que c'est moins visible de nos jours.

Pour nous, c'est pas trop ces arrosages-là qui nous intéressent mais c'est l'arrosage de nos plantations. Alors cela se complique.

Eh oui, il y a une cinquantaine d'années, des scientifiques, des chercheurs nous avaient prévenus : « prenez soin de la planète terre, vous n'allez pas dans le bon sens ! »



Eh bien, ce qui devait arriver arriva, cinquante ans après on a les résultats :

Cinq canicules, enfin ils disent plutôt « coups de chaleur » pendant l'été et pénuries d'eau, restriction d'eau, en veux-tu en voilà...

Alors, on va dire que cette année, pour avoir de bonnes récoltes, c'était compliqué. C'est sûr, il existe des solutions pour se protéger du soleil et surtout, utiliser moins l'élément essentiel de la vie, l'eau.

Là, c'est pareil, il y a différents sons de cloche. Le paillage serait une bonne solution ; mais alors, les anciens qui disaient « un binage vaut deux arrosages » n'est plus d'actualité, suis-je bête ! Il faut virer le paillage pour faire le binage et remettre le paillage après ! En clair, il va falloir cogiter sérieusement pour que le jardinage reste un truc sympaticos ; m'enfin, comme dirait Gaston...

Alors, au Potagem, on est preneur de nouvelles idées pour améliorer la chose. Pitêt' que l'on trouvera des solutions en se consultant entre jardiniers, « vieille école et nouvelle », revoir ce que faisaient les anciens.

A mon avis, il va falloir repenser les méthodes de culture et adapter les choix des légumes.

Bon, il ne faut pas baisser les bras. En parlant de « petits bras », je remercie les personnes qui sont venues nous donner un bon coup de main, de charmantes demoiselles en plus.

Le Potagem prend de l'âge. Eh oui, cela fait seize ans qu'on a mis en route le projet. C'est sûr, on partage toujours de bons moments ; il y a des hauts et des bas de laine, mais c'est normal.

Alors, je vous dis « à bientôt » !

C'est toujours le lundi et le jeudi à partir de 14h30 au Potagem.

JP



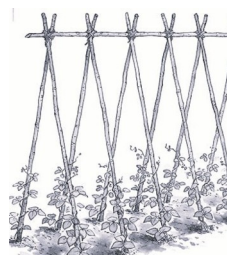
HARICOT DE SOISSONS VERT A RAMES

Cette très ancienne variété est un flageolet vert à rames. Les gousses de 17 cm contiennent des grains très verts, plats, de grande qualité gustative. Ne pas confondre avec le haricot de Soissons Gros Blanc, de variété blanche aux gros grains en forme de reins dans des cosses de 20-25 cm. Le haricot est probablement originaire du Pérou et de Colombie et son introduction en Europe serait due à Christophe Colomb, le découvrant lors de son premier voyage à Cuba en 1492. Il est cultivé en Europe à partir du 18ème siècle, dans les vignobles Axonais et Champenois. Aux environs de Soissons et Reims, les vignerons alternent alors un pied de vigne avec un plant de haricot.

La mise en culture s'effectue 3 à 4 mois avant la récolte pour obtenir soit des grains frais à consommer rapidement ou des grains secs à conserver comme semence. La période de semis recommandée en Champagne-Ardenne va de mai à début juin dans un endroit ensoleillé, avec une température du sol supérieure à 10-12°C. Enfouir 7 à 8 grains à pas plus de 2-3 cm de profondeur dans de petits trous (poquets) espacés sur la ligne de 40 cm. Butter lorsque les pieds de haricots font 10-12 cm. Installer alors les rames.

Planter des rames (en noisetier, bambou...) tous les 30 ou 40 cm, de 2 à 3 m de haut sur le côté extérieur des lignes de haricots grimpants. Les incliner vers l'intérieur et les lier au sommet 2 par 2. Consolider en attachant une barre transversale en haut. Si l'on manque de place, on peut former avec les rames une structure en tipi.

Récolte : Les haricots vont pousser tout au long de l'été ; ils réclament peu de soin, n'ayant besoin d'être arrosés que par temps sec. Trois mois environ après le semis, récolter les haricots à écosser lorsque les grains sont bien formés et que les gousses, encore vertes, s'ouvrent facilement. Par beau temps, il est nécessaire de faire une récolte tous les 2-3 jours (gousses et grains séchant très vite en période de chaleur).



Utilisation en cuisine : c'est un légume d'exception lorsqu'il est cuisiné frais et surclasse nettement le flageolet nain type Chevrier. Les haricots écosés frais sont bien tendres et vite cuits et la durée dépend de leur maturité. On les cuit dans un bouillon avec oignon, thym, laurier et carotte. Ils sont très riches en fibres, sels minéraux et magnésium avec un apport calorique faible (102 cal pour 100g) On peut faciliter sa digestion par blanchiment avant cuisson pour éliminer certains composés soufrés.

Rotation des cultures : Les haricots ne doivent pas revenir sur la même parcelle avant 2 ans. Cultiver l'année d'avant des légumes bulbes (ail, oignon...) et la suivante des légumes feuilles (salade, chou, épinard...). En fin de culture les haricots laissent des reliquats azotés provenant des nodosités bactériennes sur les racines qui fixent l'azote de l'air. Ces reliquats présents dans le sol sont disponibles ensuite pour d'autres cultures de fin de saison.

Jean-Marc

Voici que la saison décline



*Voici que la saison décline,
L'ombre grandit, l'azur décroît,
Le vent fraîchit sur la colline,
L'oiseau frissonne, l'herbe a froid.*

*Août contre septembre lutte ;
L'océan n'a plus d'alcyon ;
Chaque jour perd une minute,
Chaque aurore pleure un rayon.*

*La mouche, comme prise au piège,
Est immobile à mon plafond ;
Et comme un blanc flocon de neige,
Petit à petit, l'été fond.*

— **Victor Hugo** - Dernière gerbe

Passiflore

Passion-nément ou pas ?

Sur la grille du jardin, de chaque côté du portail, il y a une passiflore bleue (*passiflora caerulea*), plante ornementale grimpante aux magnifiques fleurs bleues (1) qui donnent de petits fruits de forme ovoïde mais, attention au piège des fruits d'ornement ; s'ils sont parfois considérés comme comestibles une fois parfaitement mûrs (devant être mous, légèrement ridés et de couleur jaune-orangé vif), leur goût est souvent fade, désagréable.



Leur chair, peu abondante et peu charnue, est remplie de grosses graines.

Crus et encore verts, ils contiennent de l'acide cyanhydrique.

Il ne faut donc jamais consommer le fruit d'une passiflore de jardin sans avoir formellement identifié l'espèce et s'être assuré de sa maturité complète.

Cette plante très vigoureuse, à souche ligneuse, développe de longues lianes pouvant atteindre de 5 à 6 m, souples et anguleuses, s'accrochant à l'aide de vrilles (comme la vigne).

Elle accepte tous les sols, en particulier le calcaire et croît au soleil ou à la mi-ombre.

Son feuillage est persistant à semi-persistant, restant sur la plante toute l'année si les hivers sont doux. En cas de gel prononcé, la plante peut perdre ses feuilles mais les ramifiera de nouveau au printemps suivant. Elle peut atteindre jusqu'à 8 à 12 m de haut pour un étalement de 3 à 4 m. La floraison a lieu de mai-juin à septembre.

Originaire d'Amérique du Sud, Argentine du Nord, Brésil, Bolivie, Paraguay, la passiflore bleue a été introduite en Europe au cours du XVII^e siècle. Les archives botaniques indiquent son apparition, en France, dès 1625, à la suite des explorations et des rapports des conquistadors et missionnaires espagnols en Amérique du Sud.

Sa diffusion rapide à cette époque s'explique principalement par la fascination des botanistes pour sa structure florale unique, mais aussi par sa symbolique religieuse forte (les Jésuites y voyant une représentation des instruments de la Passion du Christ).

Sur les centaines d'espèces de passiflores, seule une trentaine produisent des fruits que l'on peut manger, et un nombre encore plus restreint est réellement savoureux ou commercialisé.

Quant au fruit de la passion classique que l'on achète en magasin, il provient de la *Passiflora eludis* (la grenadille). Ce fruit à la pulpe comestible, de saveur acidulée, est appelé « fruit de la passion »



Il est riche en vitamines A et C. Il entre dans la composition de sorbets, jus, coulis.

Le fruit de couleur pourpre est le plus courant en France. Sa peau, lisse au début, devient mate et coriace puis légèrement bosselée à maturité. Ses arômes tropicaux rappellent la mangue, l'ananas ou la goyave.

Les principaux pays producteurs sont le Brésil, l'Australie, l'Afrique du Sud, le Pérou, la Colombie, les Antilles, l'Inde et le Sri Lanka.

(1) Venez les admirer, les prendre en photo ; elles fleurissent jusqu'au milieu de l'automne.

Marie-Claude

CONCERT BRASSENS

Jeudi 10 septembre 2026

A la suite de la 1^{ère} Assemblée Générale de l'association *« les amis de Georges » fondée tout récemment par les deux musiciens, Philippe Lebreton et Dominique Marechalle, et qui s'est tenue au Potagem, leur concert s'est déroulé un peu plus tard, réunissant autour d'eux un peu plus de 80 personnes.

Clara les a rejoints pour nous interpréter quelques-uns de ses plus beaux poèmes.

C'est toujours un plaisir de les accueillir et, réciproquement, un plaisir pour eux de venir jouer au Potagem.

*Si vous voulez en savoir plus sur l'association, les prochains concerts des musiciens... il vous suffira d'aller dans Internet et taper simplement « les amis de Georges Reims »



MC

Bavardages et instants oups

Quand notre microbiote devient trop bavard, cela peut devenir gênant. A qui la faute ? La faute aux légumes, aux fibres ! Eh oui, bien qu'excellents pour notre santé, les légumes peuvent déranger notre digestion. A nous les ballonnements, gaz intestinaux et autres joyeusetés 100 % naturelles. Mais, naturelles ou pas, il y a des occasions où l'on aimerait que ces manifestations intempestives le soient moins.

Quels sont donc les légumes champions du bidon rond comme du binou à éviter.

1 - LES OIGNONS

Ce pauvre oignon n'a pas une bonne réputation : Il nous fait pleurer, il nous laisse une haleine à tomber, et en plus de ça, il est dans le top 5 des légumes difficiles à digérer. Pourquoi tant de haine ? La faute au fructose qu'il contient, un sucre pas réputé pour être facile à assimiler, allié à des composés soufrés. Dans notre système digestif, c'est bingo, un vrai cocktail explosif.



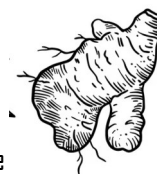
2 - LES CHOUX



Les choux, et tous les membres de la famille des crucifères, sont bons pour notre santé. La raison ? Ils sont riches en composés soufrés. Oui, ces mêmes composés que l'on trouve dans l'oignon et qui ne laissent pas une bonne odeur. En plus, les crucifères contiennent aussi de la raffinose, autre sucre réputé pour fermenter. Fermenter, et bien sûr produire des gaz sans complexe. Alors, pour ne pas se prendre le chou, mieux vaut les précuire à la vapeur ou à l'anglaise avant la cuisson.

3 - LES TOPINAMBOURS

Les topinambours ont longtemps été oubliés. Et, si vous en avez mangés récemment, peut-être souhaiteriez-vous les oublier à nouveau ! Car, aussi bons soient-ils, les topinambours sont riches en fibres et en inuline ; deux composants très difficiles à digérer. Ils font travailler nos intestins et provoquent de longs (et bruyants) ballonnements. Une astuce de grand-mère consiste à les cuire avec une pomme de terre ou de la sauge.



4 - LES LÉGUMINEUSES



Haricots blancs, haricots rouges, fèves, lentilles, pois chiches font tous partie des légumineuses. Leur point commun ? Elles sont riches en nutriments et sont vivement conseillées pour garder la pêche. Oui mais voilà, elles sont toutes fermentescibles. Ouh les vilaines ! Lorsqu'elles arrivent dans notre gros intestin, elles s'y installent quelque temps et fermentent. Ce sont les bactéries du microbiote qui sont à la fête et se régaleront car elles s'en nourrissent et les digèrent en libérant.... d'inévitables gaz.

5 - TOUS LES LÉGUMES... CRUS

On le sait : Les légumes crus à l'apéro sont bien meilleurs qu'un paquet de chips bien gras. Surtout pour la ligne ? La raison ? Leur richesse en fibres qui sont excellentes pour notre santé. Mais elles ont aussi un défaut : crues, elles ne sont pas faciles à assimiler par notre intestin. Alors, il les renvoie direct vers le gros intestin où elles continuent tranquillement (et en prenant leur temps) de se décomposer et de fermenter. Et, qui dit fermentation, dit ballonnements (pas trop pour la ligne) et gaz intestinaux.

Alors, à moins de vouloir saborder votre vie sociale, quand vous avez un rencard, évitez les légumes trop riches en fibres, difficiles à assimiler qui fermentent et finissent en composés volatils.

Béatrice



Durant tout l'été jusqu'au début de l'automne, des ateliers d'écriture avec Brice de SlamTribu, ainsi que des jeudis lectures (en alternance) se sont tenus au jardin, avec les repas partagés après les restitutions. Des moments fort agréables entrecoupés parfois d'intermèdes musicaux avec Rémi et Brice : guitares et voix.

MCG

