



L'Echo des Retourne-Mottes

Solidarité, Précaution, Participation

Octobre 2019 N°37

Bulletin d'information de l'association des jardiniers de Quetigny

Edito

L'été se termine!

Mais avant l'arrivée de l'hiver, il faut encore penser aux travaux d'automne et préparer sa parcelle pour le prochain printemps.

Après avoir éliminé les mauvaises herbes et travaillé le sol à l'aide d'une grelinette, outil qui a l'avantage d'ameublir la terre sans la retourner et de préserver l'écosystème du sol, il est indispensable de recouvrir le sol par des feuilles, de la paille ou autres végétaux non malades.

Ensuite les outils seront nettoyés et rangés dans les coffres jusqu'au printemps prochain.

Cette année fut une année difficile pour le jardinier. Le changement climatique, avec des vagues de chaleur de plus en plus intenses, bouleverse notre environnement et notre jardinage.

Les restrictions d'eau doivent nous faire réfléchir aux méthodes de jardinage. Dès à présent nous devons apprendre à observer comment réagit notre potager pour anticiper les caprices de la météo.

Il en va de même pour les maladies et les insectes ravageurs par exemple le doryphore la bête noire du jardinier.

Cultivons de petites surfaces en variant les plantations et en respectant la compatibilité de celles-ci.

Nos jardins ne doivent pas ressembler à des espaces de maraîchages mais à des potagers familiaux.

Michèle RAMEAU

Dates à retenir:

Assemblée générale des jardins : 23 novembre à 14h30, salle de la Fontaine aux Jardins

Marché aux cadeaux de Noël: 1er décembre, Salle Mendès France



Sommaire

P-1 Edito
P-2 Les jardiniers, cuisiniers d'un jour
P-3 Le potager en automne et en hiver
P-4 Saga des végétaux
P-5 Les courges
P-6 Poème, recette de cuisine, atelier vanerie

Rédaction

Annick Demougin
Michèle Rameau
Marc Bonnin
Nadège Brideron
Annie Champrenault
Claude Depussay
Brigitte Genot
Roland Paccaud

Ce journal est distribué gratuitement aux jardiniers adhérents à l'Association des jardiniers de Quetigny

Pour contacter l'Association :

Courrier : Maison des Associations-2A,Bd Olivier de Serres – 21800 Quetigny

E-mail: association.jardiniers.quetigny@gmail.com

Site Internet: jardinsfamiliauxquetigny.fr

Les jardiniers, cuisiniers d'un jour...



L'agenda 21 a sollicité notre association en tant que co-organisatrice de la manifestation du marché BIO de septembre et nous avons eu en charge d'assurer la restauration entièrement BIO avec zéro déchet.

Pour la quatrième année nous avons encore relevé le défi en proposant un repas BIO avec des produits de producteurs locaux.

Les semaines qui ont précédé cette journée du 21 septembre ont été chargées et stressantes pour les bénévoles.

Le jour « J » arrivé, fini le stress, chacun(e)s'est affairé (e) à son poste qui avait été défini auparavant.



Cette année de nouvelles jardinières volontaires ont apporté leur aide tant à la préparation qu'à la distribution des repas ainsi qu'au rangement du matériel en fin de journée.

De nombreux visiteurs sont venus apprécier le menu proposé et nous ont félicité pour la qualité des produits.

Ce samedi 21 septembre ressemblait à une journée estivale, un vent léger entrainait sous le chapiteau et apportait un peu de fraîcheur bien appréciée par tous.

Une belle journée que tous les bénévoles ont eu à cœur de partager et de réussir dans la bonne humeur.



Le potager en automne et en hiver



Fin de saison ne rime pas forcément avec baisse d'activité au jardin. Bien sûr, l'été est la saison des belles récoltes mais l'automne nous réserve encore des travaux.

Il faut se résoudre à arracher les derniers plants de tomates, de haricots, de courgettes et d'aubergines et ramasser les courges et poivrons ainsi que toutes les cultures d'été.

Légumes d'hiver et plantes aromatiques

Même si en septembre-octobre, la majeure partie des légumes ne peuvent plus être mis en place, il en est qui supportent très bien de passer l'hiver dehors.

Les mâches, épinards, roquettes et mescluns mettront un peu de verdure dans nos assiettes tout l'hiver tandis que les fèves, navets, radis d'hiver, pois à grains ronds, pois chiches, lentilles, poireaux, choux, ails, échalotes et oignons auront tout le loisir de se développer pendant l'hiver pour nous donner de belles récoltes dès le début du printemps et jusqu'à l'été pour certains.

Sous châssis ou tunnel ou dans une serre, des carottes, des choux pommés, de la laitue peuvent être semés et il est encore temps de planter des fraisiers.

Pour ce qui est des plantes aromatiques, on peut bouturer la menthe et le romarin qui seront plantés immédiatement en plein terre. La sarriette vivace, la mélisse et la ciboulette peuvent être divisées et replantées.

Protection des parcelles non cultivées

Comme une partie importante du jardin ne sera pas cultivée, il est primordial de ne pas laisser pour autant le sol à nu sous les pluies battantes d'automne et d'hiver.

Le semis d'engrais verts hivernaux (moutarde, seigle, vesce, phacélie ...) est une excellente pratique permettant de protéger le sol et les organismes qu'il abrite, tout en le ressourçant. Il permet également de limiter la prolifération des mauvaises herbes (adventices).

A défaut de pouvoir en semer, le paillage avec une bonne couche de paille, de feuilles mortes ou autres matériaux compostables est nécessaire.

En plus de l'action des engrais verts et des paillis organiques, un apport de compost ou de fumier permet de reconstituer le taux d'humus du sol. Une multitude d'organismes, indispensables au bon épanouissement des cultures à venir, se développera.

Le nettoyage des outils

Un travail important en fin de saison, consiste dans le nettoyage et la désinfection des outils de jardinage. Ils seront ainsi fin prêts pour le printemps et cela évitera la propagation des maladies cryptogamiques.

Le plan du potager pour la prochaine année

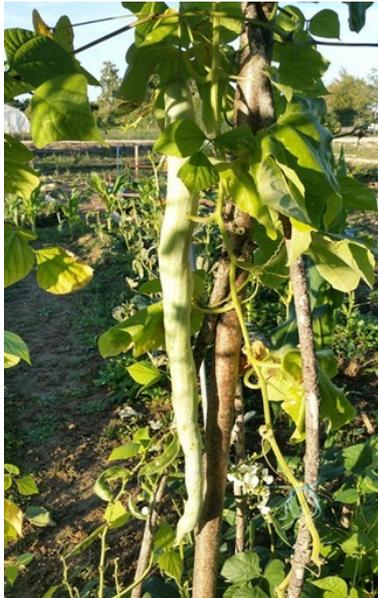
La période hivernale, donnant un répit au jardinier, peut être mise à profit pour préparer, sur le papier ou sur un support informatisé, le plan du jardin pour l'année à venir. Pour ce faire, il faut tenir compte à la fois de la nécessaire rotation des cultures, de l'association des légumes (tableau de l'association ou de la dissociation des légumes disponible sur internet) et de la recherche d'une grande biodiversité.



Saga des végétaux venus d'ailleurs, cultivés dans les jardins familiaux

Courge serpent : trichosanthes cucumerina

C'est une plante grimpante tropicale ou subtropicale de la famille des cucurbitacées, cultivée pour son long fruit saisissant utilisé comme légume et en médecine, il pourra atteindre 2 m de long et est cultivé sur un support pour en apprécier la beauté.



La courge calebasse

La courge calebasse longue massue d'Hercule est une variété à fruit de 60 à 120 cm de long pour un diamètre de 10 à 12 cm vert clair puis plus ou moins blanchâtre à maturité. Elle est comestible si récoltée jeune, se préparant comme des courgettes. A maturité, elle sert de décoration. Plante grimpante très décorative pour pergolas, tonnelles. Les fruits seront droits si la plante est palissée, tordus si la plante coure sur le sol. Semence reproductible.



Le Luffa

Le Luffa est de la famille des cucurbitacées. Ce sont des plantes grimpantes, tropicales, à feuilles lobées, à fleurs femelles jaunes, produisant des fruits dont la forme rappelle quelque peu celle des courgettes ou des concombres.

Originaires d'Asie, cette courge est très appréciée pour faire des **éponges végétales**. Les fruits à la fois décoratifs sont verts et allongés. Ils peuvent **se consommer très jeunes**. Mais ils prennent vite une consistance fibreuse qui servira à la confection d'éponges végétales à maturité complète.



Toutes ces courges ont le même mode cultural:

CHOIX DU SOL : La courge aime les sols frais et bien fumés. Évitez les excès d'humidité.

SEMIS : en poquets de plusieurs graines dès mars/avril, dans des godets sous abris. Repiquez un mois plus tard.

CULTURE : quand le plant atteint 40cm plantez le godet en pleine terre. Arrosez copieusement et binez régulièrement.

RÉCOLTE : quand les courges sont bien formées, coupez-les à l'aide d'un couteau, en gardant un morceau du pédoncule pour favoriser la conservation.

CONSEILS : Pour profiter pleinement de l'effet décoratif de cette plante, faites-la grimper sous une pergola pour avoir une production de fruit suspendue !

Les courges

Qui n'a jamais remarqué dans un potager, sur du compost, ces gros potirons orange vif, rampant au sol ou s'accrochant au grillage ?

Riches en variétés, riches sur le plan alimentaire grâce à leurs fibres, minéraux et oligo-éléments, elles se déclinent pour tous les goûts : rondes, longues, vertes, jaunes, orange...

Originaires d'Amérique Centrale et du Sud, les **courges** sont consommées depuis plus de 10 000 ans. Très peu en chair à l'origine elles étaient surtout cultivées pour leurs graines et c'est Christophe Colomb qui les ramena le premier en Europe.

Il existe de nombreuses variétés de courges, certaines à la chair sucrée, salée, d'autres plus farineuses. En cuisine, elles se mangent en potage, en gratin, confitures et accompagnent de nombreux plats.

Attention! Toutes les courges ne sont pas consommables

Courges consommables

GATEAU DE SUCRINE AUX POMMES



Courge Butternut

Cette courge a une chair jaune à jaune orange qui est d'excellente qualité. Elle est tendre, mais ferme. Une saveur sucrée avec un goût de noisette légèrement musqué. Idéale en potage, purée, tarte, soufflé, confiture et gratin. Se consomme également crue en vinaigrette ou en rémoulade.



Courge musquée

Sphérique et côtelée, de couleur vert sombre, cette courge peut peser de 2 à 10 kg. Sa chair est orange et épaisse. Cuisinée en gratin, purée ou potage, elle dégage un parfum doux et musqué.



Courge potimarron

Son fruit a une forme de poire ou de toupie.

Sa couleur est rouge à rouge brique ou même rose, bronze ou vert par mutation.

Sa chair est jaune et farineuse, et elle a la saveur de la purée de châtaignes.

C'est une variété rampante et ses tiges peuvent mesurer jusqu'à trois mètres de long et portent de nombreux fruits pesant entre 2 et 3 kg.

500 grammes de pulpe de Sucrine
3 pommes
275 g de farine (ou 200 gr + 75 gr de maïzéna)
150 g de sucre en poudre
100 g de beurre
3 œufs
40 g de raisins secs
1/2 cuillerée à café d'anis en poudre
2 sachets de sucre vanillé
1 sachet de levure
2 cuillerées à soupe de rhum

1 - Coupez la pulpe de la Sucrine en cubes. Faites-la cuire de préférence à la vapeur. Passez-la au moulin à légumes. Préchauffez le four à 225°C (Thermostat 6/7).

2 - Pelez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en fines tranches. Battez les œufs avec le sucre et le beurre en pommade. Ajoutez 400g de purée de Sucrine, la farine, la levure, l'anis, le rhum, les tranches de pommes et les raisins secs.

3 - Beurrez un moule à manqué de 26 cm et versez-y la pâte.

4 - Parsemez de sucre vanillé et enfournez.

5 - Laissez cuire 30 / 35 mn et laissez refroidir dans le four.

M Rameau

*Recette tirée du livre "La Sucrine du Berry: un trésor à cuisiner"
La Sucrine est une courge de la famille des Cucurbitacées.*

Le bel automne

A pas menus, menus,
 Le bel automne est revenu
 Dans le brouillard, sans qu'on s'en doute,
 Il est venu par la grand'route
 Habillé d'or et de carmin.
 Et tout le long de son chemin,
 Le vent bondit, les pommes roulent,
 Il pleut des noix, les feuilles croulent.
 Ne l'avez vous pas reconnu ?
 Le bel automne est revenu.



Atelier vannerie

Confection de panier avec des enfants

L'atelier vannerie, en partenariat avec le centre de loisirs des Cèdres accueillera des enfants durant 5 mercredis, du 6 novembre au 4 décembre.

Au programme: réalisation d'un panier à partir de différentes variétés de végétaux.

Nous relaterons cet événement dans le prochain retourne motte.



Propos recueillis auprès de Nathalie Liochon

Gâteau de pain de mamie Jeanne

Ingrédients pour 8 personnes

1 baguette de pain rassis
 1/2 litre de lait
 2 sachets sucre vanillé
 4 oeufs
 100 grammes sucre en poudre
 70 grammes de raisins secs trempés dans du rhum
 3 à 4 pommes
 prévoir du caramel pour napper le moule

Préparation: 30minutes
 Cuisson: 30 à 45 minutes
 Difficulté: FACILE



Étapes de préparation

- Couper le pain en morceaux
- Faire bouillir le lait avec le sucre vanillé et faire gonfler le pain coupé en petits bouts dans le lait chaud, mélanger et écraser un peu avec une fourchette ensuite laisser imbiber pendant 1heure à 1h30
- Battre les oeufs avec le sucre et ajouter au mélange ci dessus, bien mélanger ensemble et ajouter les raisins secs gonflés au rhum et les pommes coupées en lamelles
- Enduire le fond du moule avec le caramel maison
- Verser le mélange pain pommes
- Cuire environ 3/4 d'heure à 180°

Consommer tiède le gâteau de pain perdu " dessert du pauvre " est encore meilleur. Cette recette supporte bien l'âge peu près dans les quantités. Après une ou deux fois on le fait au « pif ».

Recette proposée par Claudette Delrieu