



4ème Trimestre

Année 2016, n° 78



## L'Info des Jardins et Vergers

### Sommaire :

Edito  
Site internet  
Des nouvelles des sites  
Informations  
Animations

Directeur de la publication  
Marie-Thérèse MICHEL

Rédaction :  
L'ensemble du Conseil  
d'administration

Mise en page M.T.MICHEL.

Imprimé par nos soins

### Site internet

[www.ajvfbe.com](http://www.ajvfbe.com) pour  
ceux qui ont accès à  
internet

Le code adhérent est  
1986

### EDITO :

Bonjour à toutes et tous les Jardinier(e)s

Suite à l'Assemblée Générale, le Conseil d'Administration a élu le bureau dont je vous donne la composition ci-dessous. Le Bureau a voté et m'a réélue Présidente de l'Association.

Je remercie toutes les personnes qui me font confiance et vais poursuivre ma mission de Présidente.

Je profite de ce bulletin pour vous souhaiter, à toutes et à tous, au nom du conseil d'administration, de belles et heureuses fêtes de fin d'année.

Marie-Thérèse MICHEL



Oh... Oh... Oh...



Joyeux  
Noël



### Composition du Bureau (Marie)

- Présidente : Marie-Thérèse MICHEL
- Vice-présidente : Jenny KNAPP
- Trésorier : Pascal PUPUNAT
- Trésorière adjointe : Farida TOUATI
- Secrétaire : Chantal LEGRY
- Secrétaire adjointe : Maud SERIS
- 

### Assemblée Générale (Marie)

L'assemblée générale a eu lieu fin octobre. Les rapports des différentes commissions et le rapport financier ont été présentés par les membres du Conseil d'Administration et ont été suivis des questions posées par les jardiniers. L'accent a été mis en particulier sur les travaux collectifs. Une nouvelle commission s'ouvre en 2017 afin de mettre en place ces travaux dans tous les sites, sans exception.

## Rappel (Marie)

- Nous vous rappelons qu'il est souhaitable d'avoir des correspondants dans chaque site. Son rôle est principalement d'être l'intermédiaire entre le conseil et les jardiniers, de faire remonter les questions ou problèmes et également d'organiser les travaux collectifs dans chaque site. Nous avons besoin de vous, n'hésitez pas à vous contacter si vous êtes intéressé(e).
- N'oubliez pas de nous prévenir en cas de changement ou de modification de vos coordonnées, (adresse, numéro de téléphone, adresse mail). Nous avons régulièrement des retours de courrier.
- Nous souhaitons développer l'activité « ruche », merci de nous contacter si cette activité vous intéresse, nous avons besoin de bénévoles.

## Pour un bon compost de fumier (Farida)

« Afin d'obtenir une fermentation aérobie, le fumier doit comporter suffisamment de paille, afin que l'air circule dans le compost et qu'il puisse ainsi respirer. Il faut donc commencer par le mettre en tas en y ajoutant si possible des cendres de bois mais pas trop, comme on met du sel dans la nourriture. Si on mettait trop de cendres, le compost serait trop potassique. Il faut ensuite saupoudrer d'argile ou de terre et terminer ainsi la première couche en s'assurant qu'elle est humide. Si elle ne l'est pas, il faut l'arroser. On passe alors aux autres couches en les accumulant les unes sur les autres jusqu'à ce que le tas fasse environ un mètre vingt de haut sur une base de deux mètres de large, le tout sur une longueur de quatre à cinq mètres de long. C'est surtout la masse qui doit faire à peu près un mètre vingt de haut. Pourquoi ? Parce que si elle est trop grande, il va y avoir un étouffement au centre même du compost. Si elle est trop petite, elle ne sera pas efficace. Cette masse humide, il faut maintenant lui donner la forme d'une meule et la couvrir de paille, de branchages ou d'une toile qui respire. Surtout pas de plastique. Du plastique vous pouvez en mettre si votre tas est trop exposé à l'eau à condition qu'il ne l'empêche pas de respirer. Je parle de respiration, car il s'agit d'un organisme vivant. Au bout de quelques jours, il va se produire ce qu'on appelle une fermentation thermophile, c'est à dire un échauffement. C'est comme un accès de fièvre qui va provoquer un assainissement. S'il y a des mauvaises graines, elles vont être détruites et ainsi de suite. Ce processus de fermentation va durer environ trois semaines. Il faut alors enlever la couverture, retourner le compost et faire redémarrer la fermentation. Au bout de deux mois, il sera prêt. Vous saurez qu'il est prêt lorsqu'il aura perdu sa mauvaise odeur et même que cette odeur sera agréable. C'est un organisme vivant, très fourni en bactéries. Il va servir de levain à votre terre, la revitaliser, non pas artificiellement comme avec des engrais chimiques mais d'une façon tout à fait naturelle.

Extrait de : Le chant de la terre de Pierre RABHI

## Lumière sur un légume oublié (Jenny)

Le petit épeautre, appelé aussi l'engrain est une poacée ou graminée comme le blé, le maïs ou le riz. C'est la première céréale cultivée par l'homme (-7500 ans avant JC en Asie Mineure). Cette céréale peut être panifiable et contient peu de gluten (7%). Par ce faible taux de gluten, le pain au petit épeautre doit être travaillé légèrement, du fait de la fragilité du réseau de gluten. En cuisine, l'engrain est une céréale tendre qui se prépare comme le riz. En Allemagne et en Suisse il entre dans la composition de la bière. Le petit épeautre a une grande importance dans notre alimentation actuelle puisque c'est un croisement naturel avec une autre céréale sauvage, l'égilope qui a donné la famille des blés panifiables actuels. Presque oublié au XXème siècle, on la redécouvre avec notamment des cultures en Haute-Provence, en alternance avec la lavande et diverses légumineuses. C'est surtout l'une des céréales les moins modifiées génétiquement, un témoin de l'histoire passée de l'alimentation humaine redécouvert et soutenue par l'agriculture biologique.

## La pomme (Dominique)

Mon nom scientifique est *Malus domestica* mais vous pouvez continuer à m'appeler pomme !!

Je suis le fruit le plus anciennement récolté et le plus consommé : 1 fruit sur cinq acheté en France est une pomme ! La production française de pommes nous classe en 2<sup>ème</sup> position en Europe, sans tenir compte de la production des vergers personnels.

Après avoir commencé modestement ma carrière avec quelques variétés, on m'en connaît plus de 20000 actuellement dans le monde dont 3000 en France, même si (production industrielle oblige !) 4 variétés (Golden, Gala, Granny, Pink Lady) représentent à elles seules près de 70% de la production et en sachant que les 3 dernières variétés citées sont des descendantes de la Golden !

Nous devons insister sur la nécessité de promouvoir les variétés anciennes ou locales pour assurer une certaine biodiversité et servir de réservoir biologique à la création de variétés plus résistantes aux maladies et exigeant donc moins de traitements.

Une pomme est riche en fibre, en antioxydants et pauvre en calories. Elle possède un effet coupe-faim et un pouvoir désaltérant important car elle contient près de 85% d'eau. Elle contient également de nombreuses vitamines qui se trouvent essentiellement dans la peau. Ainsi, il est conseillé de la manger avec la peau ou en compote. Elle contient également de nombreux sels minéraux : potassium, magnésium, phosphore, ...

Et, en plus, certaines sont de véritables délices à croquer !

Et ces noms, n'est-ce pas une invitation à un voyage dans l'imaginaire :

- La trouvée de Désandans : elle proviendrait d'un plant recueilli dans une haie,
- La Marie Doudou : elle vient du Nord,
- La Jeanne Hardy
- La Reinette de Savoie : bien connue en Franche-Comté, absente en Savoie !

Quoi qu'il en soit, un seul mot d'ordre : mangez des pommes !

## Et voilà la recette d'Alain !!

### ECRASÉ DE TOPINAMBOUR A L'ECHALOTTE (SURNOMME ARTICHAUD DE JERUSALEM)

Ingrédients : 1 kg topinambour, 200 grs échalotes, 40 grs beurre, thym, laurier, ail, sel, poivre

Eplucher les topinambours, les couper en dés et les mettre dans l'eau citronnée.

Dans une cocotte, faire suer les échalotes hachées dans le beurre, ajouter les aromates et les topinambours égouttés, saler, poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux 25 minutes.

Remuer régulièrement, écraser à l'aide d'une fourchette ou presse purée.

Accompagner par magret de canard, fricassée de volaille, carré d'agneau, voir foie gras.

Bon appétit !!

## Information

- Rappel : les cotisations sont à payer avant le **31 décembre**. Après cette date, une pénalité de 10% sera ajoutée. Après le 15 janvier, les jardins non réglés seront attribués à d'autres jardiniers.
- A compter du 1<sup>er</sup> janvier 2017, les jours de permanences sont modifiés ; dorénavant les permanences auront lieu :
  - Le premier lundi de chaque mois de 17 heures à 19 heures,
  - Le troisième samedi de chaque mois de 9 heures à 12 heures.
- C'est bientôt l'hiver et le gel : n'oubliez pas de vider vos réserves d'eau !



# JOYEUX NOËL

**C'est Noël...  
Souriez, rêvez, donnez,  
partagez, faites des voeux !  
Le temps est  
venu de croire en la magie à  
des jours de fête !  
Joyeux Noël  
à tous et à toutes !**