

MAI 2017 :

LA FEUILLE  
DE CHOU



## L'Agenda :

### DIMANCHE 21 MAI : FÊTE DE LA NATURE

Organisé avec le Collectif Parasites :

10h00 : accueil convivial autour d'une boisson chaude.

10h30 : balade sensorielle : laissez-vous guider par vos sens pour découvrir la nature autrement.

11h00 : atelier construction de nichoirs et d'hôtels à insectes. (âge minimum 5 ans)

12h00 : pique-nique dans les Jardins et/ou petite restauration et buvette disponibles sur place (croque-monsieur aménois - crêpes - jus de pomme et bière du Collectif Parasite)

14h00-16h00 : avec Norbert le ver de Terre, participez en famille à un jeu grandeur nature pour découvrir l'éco-jardinage et les 1001 manières de contribuer à la préservation de la biodiversité.

(sur réservation)

16h15 : goûter participatif -auberge espagnole.

### MERCREDI 30 MAI ET JEUDI 1ER JUIN

FORMATION SERVICE CIVIQUE :

journée 1 : journée de formation au jardinage écologique.

journée 2 : journée compost et découverte des écosystèmes.

Inscription par mail : lesjardinsducygne@gmail.com

### VENDREDI 2 JUIN

ASSEMBLEE GENERALE des Jardins du Cygne :

Rendez-vous dès 18h30 aux Jardins du Cygne. La rencontre sera suivie d'une auberge espagnole.

### DIMANCHE 11 JUIN

PRINTEMPS BIO

### SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 JUIN

INITIATION PERMACULTURE :

Définition de la permaculture, éthiques et principes, méthode de design en permaculture, observation, application de la permaculture ; présentation d'un exemple concret, le mouvement permaculturel.

90 euros le week-end, repas du midi compris.

inscription par mail.

#### Renseignements :

<http://www.lesjardinsducygne.com>  
lucile.pettenazzi@lesjardinsducygne.com  
03 28 48 34 02

#### Avis aux directeurs de Centres de Loisirs :

Le site des Jardins du Cygne est disponible cet été pour accueillir des mini camps avec animations.

Aire de camping, bloc sanitaire, toilettes sèches et salle d'accueil sont à votre disposition pour passer avec les enfants un moment de vacances au vert, en pleine nature.

N'hésitez pas à nous contacter au 03 28 48 34 02 pour plus de renseignements.

## L'édito du Président :

### Le printemps solidaire :

Le moral en berne, le teint pâle, l'œil hagard, j'enfourche mon fier destrier décathlonique et me rends dare dare aux Jardins du Cygne : besoin vital de nature après un mois entier passé sur le bitume entre les murs froids de mon quartier... Et j'arrive, non sans avoir aperçu sur ma route les rampes toxiques, d'un beau tracteur bleu rutilant... Bon, pas de panique, nos agriculteurs dosent les « intrants » avec parcimonie m'a t-on dit !

Enfin arrivé aux Jardins du Cygne!!! Je saute de mon vélo et m'élançe d'un bon pas dans la prairie... Quelle récompense ! la nature explose. Des explosions de bonheur, de couleurs, de parfums : ici la fleur de pommier hésitant entre le blanc pur et le rose coquin, là-bas, la fleur bleue profond du céanothe, sûre d'enivrer les insectes les plus prudents. J'en oublierais presque le dérèglement climatique en battant d'une foulée nonchalante le rumex naissant, l'herbe drue caressant mes mollets. Bah, la nature ne s'avoue jamais vaincue. Elle, qu'on dit si fragile, ne serait-elle qu'un colosse aux pieds d'argile ? Je chantonne la chanson de Renaud ..... Et mon esprit vagabonde... loin des présidentielles qui ne font pas le printemps, loin de la violence terroriste et de la violence tout court. Mon visage reprend des couleurs me dit la mésange et mon esprit redevient clair. Grâce au jardin, aux Jardins, tout est lié : la nature mais aussi l'amitié : « il faut être solidaires, on ne sera plus solitaire\*\* »

\* Source : Grains de Sel n°46 (revue de la Fédération d'associations de l'environnement Adelfa)

\*\* De bouche à oreilles, Agnès Bihl

## Le mot du Trésorier :

Chères adhérentes, chers adhérents,

La saison des activités aux Jardins du Cygne bat son plein et devient de plus en plus chargée ( écoles, centres aérés, salons, formations adultes, ...).

Pour mener à bien ces animations, nous avons besoin de votre aide. Amis bénévoles ou sympathisants, vous disposez d'un peu de temps libre, de savoir-faire ou de compétences. Quelques heures, une demi-journée, une journée, un week-end !!! Vous êtes les bienvenus pour donner un coup de main, encadrer une animation. N'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone pour nous donner vos disponibilités et vos souhaits.

A bientôt de se retrouver et de vous accueillir aux Jardins du Cygne. Toute l'équipe des Jardins vous remercie pour votre implication et votre soutien.

Pierre DELEYE,  
Trésorier.

## A vos fourneaux :

### Fenouils et carottes rôtis au sirop d'érable et au carvi :



#### Pour 2 portions :

1 gros fenouil ou bien 2 petits  
4 carottes  
1 cuillère à café de graines carvi ou cumin  
1/2 cuillère à café de graines de fenouil  
1 cuillère à café de curcuma  
Un peu de gros sel, poivre  
De l'huile d'olive

#### Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 180°.  
Taillez le fenouil en tranches d'environ 1 cm de largeur.  
Épluchez et taillez les carottes en bâtonnets de façon identique. Dans un saladier, bien mélanger les légumes avec les épices, l'huile d'olive, le gros sel et le sirop d'érable. Disposez sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 30 mn.  
Servir aussitôt accompagné par exemple de semoule de blé.

### Recette de poêlée de brocolis :

#### Pour 2 portions :

1 brocoli moyen  
4 beaux champignons de Paris  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
2 belles carottes  
½ boîte de haricots mungo (pousses de soja)  
1 cuillère à café de coriandre en poudre

1 cuillère à café de paprika  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
3 cuillères à soupe de sauce de soja  
1 bouillon cube  
1 branche de thym,  
1 cuillère à café de romarin,  
1 cuillère à café de basilic



#### Préparation de la recette :

Couper tous les légumes, hacher les brocolis, couper en petits dés les champignons, émincer l'oignon ainsi que l'ail à l'aide d'un économe, réduire les carottes en pelure.  
Verser l'huile dans le wok et chauffer. Faire revenir l'oignon. Dès qu'il a blondi, ajouter les champignons et laisser cuire 3 mn en remuant. Verser ½ verre d'eau avec un bouillon cube. Intégrer l'ail, arroser avec la sauce de soja et saupoudrer de romarin, basilic, coriandre et paprika. Mélanger. Ajouter les carottes, le brocoli et les pousses de soja puis mélanger.  
Laisser cuire le tout à couvert 10 à 12 mn.  
Servir ce plat avec du quinoa (2 verres d'eau - avec 1 bouillon cube pour 1 verre de quinoa qu'on laisse bouillir jusqu'à évaporation de l'eau puis couvrir 15 mn hors du feu).

*Ce plat est très digeste et nourrissant. Il n'y a rien à ajouter. Bon appétit !*

**N'hésitez pas à nous faire parvenir vos recettes, pour les prochaines éditions de la feuille de chou.**



## Mai au jardin :

Au mois d'avril, les 2 gelées matinales du 18 et 19 ont causé des dégâts au jardin. Les pommes de terre hâtives, les hortensias, les fleurs des fruitiers n'ont pas apprécié le froid. Pour contrer ce phénomène, le jardinier plantera au verger une diversité de variétés fruitières précoces et tardives ainsi qu'une haie champêtre qui adoucira le climat et stimulera les pollinisateurs. Ce seront ensuite les abeilles, les bourdons, les syrphes qui viendront spontanément s'occuper de la production fruitière en fécondant les fleurs. Pour les attirer, mettez en place une bande fleurie composée de 3 lignes de fleurs diversifiées et espacées de 40cm : cosmos, soucis, phacélie, persil, fenouil, capucines, coquelicots, bleuets, centaurées, mauves des bois, nielles des blés, tournesols, achillées. Cela permettra de passer un coup de rasette pour lutter efficacement contre l'enherbement.



Pour les courges rampantes, pâtissons, potirons, potimarrons, courges spaghetti, Jack o' lanterne, espacez de 90cm en tout sens. Puis, paillez les plantes avec de la paille de blé qui présente l'avantage de laisser passer l'air, l'eau ou l'herbe pour limiter l'évaporation et protéger les plantes des grands vents.




























Qui sème les haricots le 23 mai à la St Didier en récoltera de pleins paniers. Certains prétendent qu'il vaut mieux les semer un jour pair pour avoir 2 fois plus de fleurs. Et vous, qu'en pensez-vous ? envoyez-nous vos idées ! L'objectif étant de planter les haricots dans un sol bien réchauffé pour qu'ils germent.

Les 11, 12, 13 mai St Mamert, St Pancrace et St Servais font à 3 un petit hiver.

Attendez que les Saints de glace soient passés avant de planter les pieds de tomates ainsi que les courgettes boules ou allongées qui seront espacés de 60cm en tous sens. Si vous souhaitez faire votre propre semence de tomates, tournez-vous vers des variétés anciennes qui ne sont pas hybridées ( il ne sera pas écrit F1 sur le paquet) ce qui évitera de planter des graines stériles. Au fond des trous des pieds de tomates, incorporez quelques branches d'orties broyées, de prêle et de consoude pour vitaminer et immuniser les plantes contre certains champignons.



## Calendrier lunaire mai 2017 :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1  ↓	2  ↓	3  ↓	4 <b>Noeud lunaire</b> Ne pas jardiner ↓	5  ↓	6  ↓	7  ↓
8  ↓	9  ↓	10  ↓	11  ↓	12 <b>Apogée lunaire</b> Ne pas jardiner ↓	13  ↓	14  ↑
15  ↑	16  ↑	17  ↑	18  ↑	19  <b>Noeud lunaire</b> Ne pas jardiner ↑	20  ↑	21  ↑
22  ↑	23  ↑	24  ↑	25  ↑	26 <b>Périgée lunaire</b> Ne pas jardiner ↑	27  ↑	28  ↑
29  ↓	30  ↓	31 <b>Noeud lunaire</b> Ne pas jardiner ↓	<b>Calendrier Lunaire</b> <b>mai 2017</b> <a href="http://Graines-et-plantes.com">Graines-et-plantes.com</a>			

source : <http://www.graines-et-plantes.com>

### Jours Racines

Période où la lune influe sur le système racinaire des végétaux. Plantes concernées : ail, betterave, carotte, céleri-rave, échalotes, endive, navet, oignon, pomme de terre, radis, salsifis...

### Jours Fruits et Graines

Période où la lune influe sur la stimulation des fruits et des graines : Plantes concernées : noisette, châtaigne, tomate, pois, aubergine, concombre, courge, fève, fraise, framboise, haricot, melon, piment, pois, citrouille, arbres fruitiers...

### Jours Fleurs

Période où la lune influe sur les végétaux à fleurs et légumes-fleurs : Plantes concernées : artichaut, brocoli, chou-fleur, fleurs, arbres, arbustes, buissons, aromatiques à fleurs.

### Jours Feuilles

Période où la lune influe sur les tiges et les feuilles des plantes : Plantes concernées : gazon, arbustes/herbes sans fleur, persil, salade, chou, artichaut, céleri-branché, épinard, poireau, aromatiques à feuillage...

Les Jardins du Cygne - 8, route du Cygne 59 285 Arnèke  
03 28 48 34 02 - 06 27 29 46 98  
[lesjardinsducygne@gmail.com](mailto:lesjardinsducygne@gmail.com)  
[www.lesjardinsducygne.com](http://www.lesjardinsducygne.com)



Copyright © 2017 LES JARDINS DU CYGNE, All rights reserved.

Feuille de chou mensuelle des Jardins du Cygne