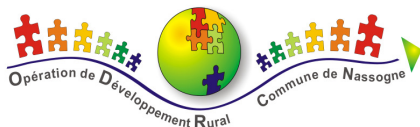


Détachez-moi  
pour me conserver !



Manger des fruits et des légumes, c'est bien...

Manger des fruits et légumes  
locaux et de saison, c'est mieux !

EDITION DU PRINTEMPS



*A*près tout ce blanc vient le vert,  
Le printemps vient après l'hiver.  
Après le grand froid le soleil,  
Après la neige vient le nid,  
Après le noir vient le réveil,  
L'histoire n'est jamais finie.  
Après tout ce blanc vient le vert,  
Le printemps vient après l'hiver,  
Et après la pluie le beau temps!

*C*laude ROY - *Farandoles et fariboles*

*C*ette édition du printemps clôture l'initiative du Groupe Nature autour des fruits et légumes de saison. En effet, le Groupe - composé de citoyens amoureux de leur environnement naturel - a choisi de consacrer son énergie à d'autres projets en 2013. La Semaine des Jardins, les jardins « portes ouvertes », conférences, etc. ... les idées ne manquent pas !



*L*e Groupe reste ouvert à l'ensemble de la population. Si vous souhaitez en faire partie, n'hésitez pas à prendre contact avec la Fondation rurale de Wallonie qui en assure actuellement la coordination (084/21 98 60 ou [famenne@frw.be](mailto:famenne@frw.be)).

# Je consomme des fruits et légumes de saison...



C'est vrai, nous pouvons trouver de tout à toutes les saisons dans nos grandes surfaces... Mais si nous réapprenions le cycle des saisons ?

Le printemps est arrivé ! Les jardins se réveillent. Découvrez ci-dessous ce qu'ils peuvent déjà offrir !

	AVRIL	MAI	JUIN	
FRUITS			Cassis	
			Fraise	
			Cerise	
			Framboise	
			Groseille	
			Griotte	
LÉGUMES		Epinard		
		Asperge		
			Choux fleur	
		Champignon		
		Cerfeuil		
		Radis rose		
			Pourpier	
		Salade		
			Betterave rouge	
			Pomme de terre	
		Rhubarbe		
		Poireau		Poireau
		Panais		
				Carotte
				Petit pois
				Concombre
				Courgette
				Fenouil
				Bette
				Navet
			Brocoli	
			Chou rave	
			Chicorée	

Dans votre jardin, les périodes de récoltes peuvent différer, notamment en fonction des conditions climatiques !



# Le gaspillage alimentaire ? *Non merci, pas pour moi !*

Quelques conseils :

- ↳ Vérifier ce qui reste dans le frigo et les placards
- ↳ Planifier les menus de la semaine
- ↳ Rédiger une liste avant d'aller faire vos courses
- ↳ Appliquer la règle du « 1<sup>er</sup> entré, 1<sup>er</sup> sorti »
- ↳ Cuisiner des quantités adaptées
- ↳ Consommer les produits entamés et ceux dont la date de péremption est proche
- ↳ Au magasin, évitez de succomber au marketing et n'y aller pas le ventre vide !  
—> *Vous aurez envie de tout acheter !*
- ↳ Accommoder les restes de repas  
Envie d'idées ? [www.miam-miam.com](http://www.miam-miam.com)  
[www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com)



Brochure téléchargeable sur internet :

<http://www.copidec.be/Gaspillage-Alimentaire.pdf>

et disponible gratuitement à l'administration communale

**LE SAVIEZ-VOUS ? En Wallonie, chaque citoyen jette à la poubelle 15 à 20 kg de denrées alimentaires ... soit un budget annuel par ménage de 174€**

## Devenez consomm'acteur !

Les **Groupements d'Achats Communs (GAC)** rassemblent des consommateurs qui s'engagent dans une démarche de réflexion sur leur mode et leurs habitudes de consommation.



Le GAC participe activement au maintien d'une agriculture à échelle humaine et durable ! Le GAC, c'est aussi l'occasion de retisser des liens et d'instaurer une certaine convivialité avec des personnes de la région, en s'unissant autour d'un même projet... L'objectif est de changer sa consommation alimentaire en favorisant la diversité, en diminuant les emballages, en minimisant les transports, en évitant les intermédiaires commerciaux, tout en profitant de prix plus avantageux, etc.



Il existe peut-être une initiative près de chez vous. L'ASBL Réseau de Consommateurs Responsables (RCR) fait la promotion active d'initiatives locales, collectives et autogérées de « consommation alternative ». Consulter leur site <http://www.asblrcr.be/>; vous y trouverez une **cartographie WEB** des initiatives existantes en Wallonie.



# A la cueillette !

## L'ail des ours (*allium ursinum*)

H 20-50 cm avril – juin vivace



**P**lante vivace à bulbe oblong. Les constituants de l'ail des ours ressemblent à ceux de l'ail, mais ne dégagent pas une odeur aussi forte. On utilise la plante entière peu avant sa floraison

### Habitat :

Forêts de feuillus humides, forme de grandes colonies  
Indique un niveau de nappe phréatique  
Sur sols riches en humus

### Ses vertus :

Les feuilles contiennent beaucoup de vitamine C.  
C'est un dépuratif recommandé dans les affections chroniques de la peau.  
Régulateur du système gastro-intestinal.  
Le séchage annule ses vertus curatives.

### Cueillette :

Les feuilles se récoltent en avril/mai avant la floraison.  
Les petites fleurs décorent harmonieusement les salades.



**Précaution : ne pas confondre avec les feuilles de muguet et de colchique toxiques. Il suffit de froisser ces dernières entre les doigts pour constater qu'elles ne sentent pas l'ail !**

### Usages culinaires :

Les feuilles fraîches hachées assaisonnent les salades, crudités, pommes de terre vapeur. Les feuilles cuites parfument les soupes, les volailles, les poissons.

## RECETTE :

1 bloc de tofu ou fromage frais de vache ou de chèvre  
2 c à s d'huile d'olive  
+/- 30 feuilles fraîches d'ail des ours  
5 tomates séchées  
1 c à s de tamari ou du sel de mer  
poivre de Cayenne

Mixer tous les ingrédients. Etaler la purée obtenue sur des tranches de pain gris ou sur des toasts (les enfants raffolent du tofu).



## L'égopode (*Aegopodium podagraria*)

H 50-90 cm mai—août vivace

**A**ppelée l'herbe aux gouteux, pour les jardiniers, elle est considérée comme une mauvaise herbe. Elle était autrefois très appréciée en médecine populaire.

### Habitat :

Forêts humides, jardins, parcs  
Sur sols riches en substances nutritives

### Ses vertus :

Elle est stimulante, diurétique.  
Elle est riche en protéines, vitamines A et C.  
C'est un remède contre la goutte.  
Les feuilles fraîchement écrasées calment les piqûres de moustiques.

### Cueillette :

Récolter les jeunes feuilles au printemps.

### Usage culinaire :

Les jeunes feuilles sont délicieuses en soupe ou en salade.

### RECETTE :

Feuilles d'égopode pour 4 personnes  
Tomates séchées  
Préparer une vinaigrette : huile d'olive, tamari, moutarde, sel, poivre,  
Mélanger tous les ingrédients et décorer avec des graines de sésame.  
*Un délice de salade folle !*





# L'ortie

H 30-150 cm juin – octobre vivace



**E**lle ne mérite pas sa mauvaise réputation, la mépriser, c'est se passer de ses bienfaits. Un médecin a signalé que l'ortie est une des plantes médicinales les plus efficaces que nous possédons. Si les hommes savaient à quel point elle peut être utile, ils ne planteraient plus que des orties dans leur jardin ! Si elle ne piquait pas, les insectes et les animaux auraient provoqué sa disparition depuis longtemps.

## Habitat :

Bords des chemins, fossés, lisières, sols riches en nitrate, humides  
Indicatrice d'azote dans le sol

## Ses vertus :

Riche en fer, potassium, silice, magnésium, en vitamines A et C.  
C'est la plante verte la plus riche en protéines.  
Les feuilles sont dépuratives, utiles contre les maladies de la peau.  
Cuites, les orties sont d'un vert éclatant, couleur qui laisse présager une richesse en chlorophylle.  
L'ortie est un fortifiant pour l'anémie, un dépuratif, un régénérateur du sang, elle stimule les fonctions digestives...



## Le purin d'orties

**Le purin est riche en azote, pauvre en phosphore, sa richesse en fer est exceptionnelle.  
Au cours de la fermentation, il peut avoir 2 emplois, comme insecticide et comme fertilisant.**

Dans un récipient en terre, bois plastique (jamais de métal)

- Mettre 1 kg d'orties fraîchement cueillies avec 9 l d'eau de pluie
- Laisser fermenter 6 à 21 jours à température ambiante
- Brasser le mélange tous les jours, une quantité de petites bulles remontent à la surface. Lorsque celles-ci ne se forment plus, la fermentation est terminée.
- Filtrer grossièrement avant de diluer et avant l'épandage

*Ce qui n'est pas utilisé est filtré et stocké à l'abri de la lumière dans un bidon fermé hermétiquement.*

On peut l'utiliser au bout de douze heures de fermentation pour lutter contre les pucerons. Dans les autres cas, il doit être dilué à 5%.

Il est inefficace en cas de sécheresse.

Comme fertilisant, son emploi à 10% est couramment conseillé.



**C**ertains prétendent, très sérieusement, qu'en flagellant avec des orties fraîches les parties douloureuses d'une personne souffrant de rhumatismes, chaque jour pendant quelques minutes, apaise celles-ci.

#### **Cueillette :**

Récolter les jeunes feuilles des sommités avant la floraison.  
Ecarter les tiges fibreuses.  
Se munir de gants !!!

#### **Usages culinaires :**

On utilise les feuilles ou les racines, fraîches ou séchées.  
Les feuilles sèches font une tisane agréable, fortifiante pour les anémiés.  
Une fois cuites, les feuilles ne piquent plus.  
Elles sont bonnes en soupe, en gratin, avec des carottes, des pommes de terre, du céleri rave, en tarte avec du fromage de brebis.

#### **RECETTE :**

Faire revenir un oignon dans l'huile d'olive  
Mettre une bonne quantité d'orties  
Ajouter l'eau, couvrir à peine les orties  
Faire cuire 15 minutes, ajouter le poivre et le sel ; mixer, c'est prêt !  
**Mmmm... la bonne soupe !**

#### Sources :

*Sauvages et comestibles de Marie-Claude Paume chez Edisud  
350 plantes médicinales de Wolfgang Hensel chez Delachaux et Niestlé  
Nos grand-mères savaient de Jean Palaiseul chez Robert Laffond*

#### **Conseils de cueillette**

- **Cueillez vos plantes dans des zones saines, éloignées de toute pollution.**
- **En cas de doute sur l'identification, abstenez-vous.**
- **Ne pillez pas vos zones de cueillette, laissez-en pour les autres et pour la nature !**





## La connaissez-vous ?

### La baie de mai



Parmi les arbustes à petits fruits, encore peu connus, le plus précoce est un chèvrefeuille (*Lonicera kamtschatica*). Il fleurit déjà en mars et ses baies arrivent à maturité en mai. **La Baie de mai ressemble à une grosse myrtille allongée**, à la peau bleue recouverte de pruine. Son goût est léger, entre celui de la myrtille et du kiwi, légèrement acidulé. Elle est riche en vitamines B et C. Elle se déguste crue dès la récolte et donne d'excellentes confitures ou gelées. C'est déjà un régal simplement écrasée avec un peu de sucre.



*Ne dépassant pas 1,50 mètre à l'âge adulte, ce chèvrefeuille se cultive bien avec les groseilliers et les cassissiers. Son origine sibérienne lui permet de résister aux hivers les plus froids (-45°). Il ne nécessite aucun traitement fongique et se plait en tout terrain pour autant qu'il y trouve suffisamment d'humidité car il craint la sécheresse.*

*Il est recommandé de mettre, si possible, deux variétés différentes pour obtenir une bonne pollinisation et ainsi une production abondante... à condition de ne pas oublier de placer un filet de protection. C'est que, en mai, merles, grives et autres turdidés ont beaucoup de bouches à nourrir !*



## A redécouvrir ...

### La rhubarbe

Originaire d'Asie, ce légume de saveur très acide se consomme comme un fruit.

#### MAIS TOUT EST-IL BON DANS LA RHUBARBE ? OUI ET NON...

On ne consomme que le pétiole (tige) car les feuilles sont toxiques. *Toutefois, ne jetez pas trop vite ces dernières car elles sont un insecticide très efficace !*

#### Vertus médicinales

Fibreuse, la rhubarbe est excellente pour le système digestif. Elle contient de la vitamine C, du potassium, du phosphore, du fer et du calcium. Attention toutefois qu'elle contient de l'acide oxalique ; les personnes souffrant de goutte et d'arthrite éviteront d'en manger.



## Culture de la rhubarbe :

On plante la rhubarbe sous la forme de rhizomes, généralement à l'automne (sinon, au printemps). Deux ou trois rhizomes plantés à 1 mètre d'intervalle suffiront très largement aux besoins d'une famille. Réservez-lui une place en dehors de votre potager car elle risque d'occuper rapidement tout l'espace ! En deux saisons, vous obtiendrez un massif qui vous accompagnera votre vie durant. La rhubarbe prospère dans un sol riche et nécessite donc un apport régulier d'engrais organique. A l'approche de l'hiver, arrachez les derniers pétioles. Les rhizomes se mettent en sommeil, mais ils vous surprendront à nouveau dès les premiers jours du printemps.

*Adeptes du semi : semez au printemps ou en été en godet et mettez en place de septembre à mars.*



### En cuisine

La récolte a lieu d'avril à septembre (les premières pousses sont plus tendres et moins aigres). Choisissez les pétioles fermes et bien épais (3-4 cm) et arrachez-les à leur base en les cassant plutôt qu'en les coupant. La tige de la rhubarbe étant fibreuse, on épluche les plus grosses fibres extérieures (celles-ci sont repérables lors de la coupe car elles résistent au couteau), puis on coupe la tige en morceaux avant utilisation.

### BON À SAVOIR :

✿ La rhubarbe se congèle très bien. Ainsi, vous en profiterez tout au long de l'année !

✿ Pour réduire l'acidité, faites macérer les morceaux dans du sucre avant la cuisson ou ôtez le premier jus de cuisson.



### RECETTE : TARTE À LA RHUBARBE

#### Ingrédients :

- 150 gr de beurre
- 3 dl de farine + 1 c à soupe
- 3 c à s d'eau
- 
- 3 œufs
- 2 dl de sucre
- 50 gr de beurre
- 500 gr de rhubarbe en morceaux
- 1 moule à tarte de 30 cm

Mélangez le beurre, la farine et l'eau. Abaissez la pâte et tapissez-en un moule à tarte en ne montant pas trop haut sur les bords. Réservez au frigo 30 min. Faites cuire à 200° pendant 15 min. Mélangez 3 œufs entiers avec 2 dl de sucre pour obtenir une mousse. Versez 50 gr de beurre fondu et 1 c à s de farine. Versez sur la pâte sortie du four. Disposez 500 gr de rhubarbe coupée en petits morceaux sur la tarte. Cuire 20 min à 200°. Servir avec de la glace à la vanille tiède ou froide.



**Et en compote? Faites macérer les morceaux dans du sucre et cuire à feu doux...  
Simplissime et délicieux !**



## Efficace contre les pucerons : l'infusion de feuilles de rhubarbe !

Pour éradiquer l'invasion des pucerons dans votre jardin sans nuire aux autres insectes (abeilles, papillons...), utilisez une infusion de feuilles de rhubarbe. Ce liquide, contenant un acide qui paralyse les pucerons et les tue, est bien plus efficace que de nombreux produits chimiques.

Porter 3 litres d'eau à ébullition, y plonger environ 200 gr de feuilles de rhubarbe. Laisser bouillir quelques minutes, puis éteindre le feu, couvrir et laisser refroidir. Passer au chinois. Ajouter 1 c à s de savon noir\* et bien remuer. Conserver dans des bouteilles à l'abri de la lumière. Verser dans un pulvérisateur de jardin et pulvériser sur les arbres fruitiers et autres. \*Le savon noir sert de liant pour que l'infusion reste sur les feuilles. De plus, il est lui aussi insecticide.

## Trucs et astuces

### la culture associée



## E

nvie de créer votre potager ?

**QUE SEMER ET OÙ ?** Même au potager, des mésententes existent entre les plantes ! Associer telle et telle plante selon leurs affinités s'appelle la culture associée.

### Les principales raisons d'associer les cultures :



Mieux profiter de l'**azote** puisé dans l'air par les espèces appartenant à la famille des légumineuses (haricot, pois, fève, trèfle...) et qui est libéré dans le sol au fur et à mesure de la décomposition des racines.

Bénéficier de l'**effet protecteur** (face aux maladies) ou répulsif (face aux ravageurs) de certaines espèces. Dans les cultures associées, on veillera à ne cultiver ensemble que des espèces qui se stimulent mutuellement ou qui au moins ne se gênent pas !



Profiter de l'**influence bénéfique** que certaines espèces végétales ont sur d'autres, probablement à cause de substances excrétées par leurs racines.

Mieux occuper l'**espace** en associant des espèces à cycle court et des espèces à cycle long. Mieux utiliser le sol qui sera dès lors **plus productif**. Mieux couvrir le sol de façon à le rendre **moins propice à l'envahissement des mauvaises herbes**.



## LES PLANTES QUI DÉFENDENT LES PLANTES

La technique de l'association de plantes permet de minimiser l'utilisation de pesticides.



Profitez de l'odeur fortes des aromatiques à feuillage, ainsi que des Alliées (ail, échalote, oignon, poireau) pour créer des confusions olfactives qui perturbent les ravageurs : disséminez ces plantes entre les cultures (surtout carotte, chou, tomate).

*Exemples de plantes aromatiques : thym, basilic, sauge, menthe, mélisse, marjolaine (ou origan), lavande, aneth, romarin, ...*

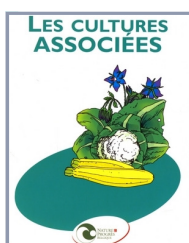
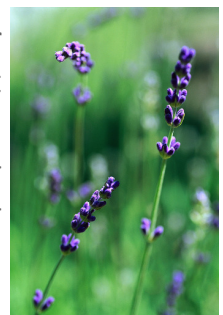
## Concrètement ...

- La mouche de l'oignon est repoussée par les carottes.
- Les carottes sont également utiles à planter entre les rangs de céleri pour lutter contre la teigne du poireau.
- La mouche de la carotte est repoussée par les oignons et le poireau, quand vous semez vos graines de carotte, mélangez-les à du terreau et du marc de café.
- Le piéride du chou est un papillon blanc qui fait des dégâts sur vos choux : associez vos cultures de choux avec du céleri et des tomates, du fenouil, de la menthe ou de la sauge.



- Les salades sont protégées des limaces quand elles sont plantées à proximité du fenouil. Effet, l'odeur du fenouil dégage une odeur qui fait fuir les limaces. Le cerfeuil aussi réduit leur invasion.
- Œillets d'inde avec les tomates, les choux, les haricots, les carottes, les pommes de terre et les poireaux contre les mouches blanches (à planter en bordures de votre jardin).
- Ciboulette / rosiers : contre l'oïdium et les taches noires

- Le basilic est un fort répulsif des mouches et moustiques. Il s'associe parfaitement avec les tomates.
- La bourrache (très belle fleur bleue en étoile) attire les abeilles, fait fuir les limaces, réduit les doryphores, éloigne les vers des tomates. Elle est appréciée des pommes de terre, courgettes, choux, fraisiers, tomates.
- La capucine attire les pucerons (il vous suffira ensuite d'arracher les capucines et de les brûler), éloigne les punaises des courgettes et citrouilles. Elle s'accommode avec les radis, courgettes, choux, tomates.
- La lavande éloigne les pucerons.



### Ouvrage à découvrir pour en savoir plus :

« Les Cultures associées », M & G PIRLET (3<sup>ème</sup> édition)  
Nature et Progrès

 Quelques exemples :

NOM DE LA PLANTE	ASSOCIATIONS FAVORABLES			ASSOCIATIONS DÉFAVORABLES
	LÉGUMES	HERBES	FLEURS	
Carotte	Laitue Oignon Panais Poireau Tomate			Bette Betterave rouge
Choux	Betterave Céleri Cucurbitacées Haricots Laitue	Menthe Romarin Sauge	Fleurs odorantes	
Fraisiers	Ail Epinard Haricots Laitue Navet Oignon Poireau	Bourrache Ciboulette Thym	Souci	Choux
Oignons	Betterave Carotte Cucurbitacées Panais Poireau Tomate			Choux Haricots Pois Pomme de terre
Poireau	Carotte Céleri Fraisiers Laitue Oignon Tomate	Moutarde		Bette Betterave Choux Persil Pois
Pomme de terre	Ail Céleri Choux Courgette Potiron Potimarron Tomate		Capucine Souci	Oignon Tournesol
Tomate	Carotte Céleri Cucurbitacées Oignons Panais	Basilic	Capucine Souci Tagète	Bette Betterave