



BULLES A THYM

www.jardiniersdetournefeuille.org

bullesathym@gmail.com

Le muguet

Cloches naïves du muguet
Carillonnez ! car voici Mai !

Sous une averse de lumière,
Les arbres chantent au verger,
Et les graines du potager
Sortent en riant de la terre.

Carillonnez ! car voici Mai !
Cloches naïves du muguet !

Les yeux brillants, l'âme légère,
Les fillettes s'en vont au bois,
Rejoindre les fées qui, déjà,
Dansent en rond sur la bruyère.

Carillonnez ! car voici Mai !
Cloches naïves du muguet !

Maurice Carême

Journée TROC' Plantes sur les jardins familiaux le 15 Avril dernier vue du ciel





TROC' Plantes
2018



Le soleil, les plantes,
L'échange, les sourires
Une belle journée d'avril!
Merci à tous les bénévoles!

Jardins familiaux
de Tourn'Sol

Photos prises depuis un drone grâce à MATHURIN FRANCK



Le 22 avril

Réalisation d'une spirale à aromatiques et à insectes Jardin des Ramée-Culteurs



L'objectif de ces plantations en forme de spirale est de créer différents microclimats sur un petit espace, c'est-à-dire des parties humides, sèches, ensoleillées, ombragées, pauvres et riches en nutriments de manière à cultiver au même endroit toutes sortes de plantes aromatiques : ciboulette, persil, thym, coriandre, menthe, aneth, romarin, estragon, lavande... La spirale s'enroule du bas humide vers le sommet sec. Tout en haut, sur la partie sèche exposée au sud, le romarin, le thym, la lavande et la sauge s'y sentiront bien, d'autant plus si on ajoute un peu de sable à la terre afin de recréer le sol pauvre dans lequel poussent normalement ces herbes.



La spirale est une des figures emblématique de la *permaculture*. Elle intègre la vision globale de cette philosophie.
Elle sera intégrée dans les futurs **Chemins de la permaculture** (Projet participatif financé par la commune)



Les insectes ne sont pas oubliés...



Cette spirale a été réalisée par un chantier participatif proposé dans le cadre des 48h de l'agriculture urbaine.



Le grand maître d'œuvre: : Jean- Jacques.
Et plein de petites mains, une trentaine de
personnes !
Une bien belle journée ! Merci à tous.



Belle énergie sur le jardin des Ramée-Culteurs !

Les futurs jardiniers ont répondu présents pour couler les premières dalles des cabanons et celle de la station de pompage. Sous le soleil !



DOMINIQUE

Après l'effort... on cherche un peu d'ombre !



**C'était sportif ! Grâce à tous, l'ouverture approche.
Les filles n'étaient pas en reste ! BRAVO!**



ART FLORAL d'avril





Bernard notre ornithologue préféré nous présente...

LA GRIVE musicienne

(Turdus philomelos)



Photo: <http://www.baladeornithologique.com/php/frsp589500.html>

Dans la famille des turdidés, on a coutume de nommer merles ceux qui sont de couleur unie et grives ceux qui sont tachetés ou rayés. A peine plus petite que le Merle noir, notre Grive Musicienne est originaire des forêts comme celui-ci, mais elle occupe aussi haies et bosquets bien fournis. En Angleterre, elle colonise aussi les agglomérations mais elle est encore trop farouche chez nous. On reconnaît son chant à la répétition, trois ou quatre fois, du même motif, un peu différent chaque fois. Il me fait penser au chant que ferait un Merle noir perfectionniste qui chercherait inlassablement à créer le chant parfait. On va entendre ce chant très tôt le matin et tard le soir, de février à juillet et beaucoup moins durant la journée.

Elle ressemble à la Grive Draine, plus grande et plus claire ; une nuance beige sur la tête et des taches en forme de flèches sur la poitrine l'en séparent. En vol, une tache beige sous l'aisselle au lieu de blanche la distingue de celle-ci.

Vous êtes peut-être tombés quelquefois en sous-bois sur une pierre entourée de débris de coquilles ... traces de tueur en série ? C'est une forge de Grive musicienne. Elle tient l'escargot dans le bec et le cogne sur la pierre pour en extraire l'animal. Au bord de la mer, elle procède de même avec des coquillages. C'est un comportement instinctif reproduit avec des graviers par des jeunes élevés en cage. Au fait, une enclume est un outil et l'usage d'un outil ne fait-il pas de cet oiseau l'égal de l'homme suivant d'anciennes classifications ? En dehors des escargots, vers de terre et petites limaces, elle apprécie les fruits, les baies, mûres, myrtilles, groseilles, raisins etc. Elle est nommée « petite vendangeuse » en pays vigneron et elle a quelquefois un comportement un peu alcoolisé quand le raisin est fermenté. On m'a rapporté que l'une d'elles chantait « singing in the rain » en levant une patte puis l'autre mais je ne peux garantir la véracité de cette information. Le grivelage est le délit de consommer sans payer par analogie avec les us de cet animal.

Elle est encore chassée chez nous mais l'était bien plus autrefois. On la chassait au lacet, sorte de collier en crin de cheval, à la pipée ou un joueur de pipeau la rabattait dans un buisson garni de gluau en imitant le cri d'un prédateur ou encore à la tendette, sorte de pierre en équilibre qui tombait sur la grive quand elle tentait de saisir des baies. Les Romains les engraisaient dans des volières et les fables se sont emparées d'elles. Esope a écrit « La Grive » et La Fontaine « La Grive et le Faucon ». Les proverbes ne l'ont pas oublié : Tout le monde connaît « faute de grives, on mange des merles » mais on connaît moins « Chante la grive, la pluie arrive » et encore « Si la grive chante au mois de janvier, bouvier prend garde à ton grenier » et un petit dernier « en septembre, quand tu entends la grive chanter, cherche la maison pour t'abriter ou du bois pour te chauffer ». Il semble qu'à l'époque, tout le monde connaissait ce chant. La grive signifiait la guerre au 18^{ème} siècle ; le grivier était le soldat qui était souvent grivois.

C'est un oiseau migrateur mais il y en a chez nous toute l'année. Normalement solitaire, elle peut se regrouper en bandes en hiver.

Dès le mois de mars, la femelle construit le nid de mousses, brindilles avec un enduit intérieur de torchis terre et bois pourri typique de l'espèce. Situé à faible hauteur, à l'ombre, on tombe parfois sur la portée entière, becs grand-ouverts et il faut partir sur la pointe des pieds pour que le nid ne soit pas abandonné. Cet animal est facile à entendre mais difficile à surprendre à cause de son camouflage et de sa timidité. Partons à sa recherche à pas feutrés.

Feijoa

(*Acca sellowiana*), goyavier du Brésil

Le feijoa est un arbuste fruitier davantage planté dans un but ornemental. Il porte différents noms comme goyavier du Brésil, goyavier-ananas, goyavier de Montevideo, faux goyavier. De la famille des Myrtacées, originaire d'Amérique du sud. Le nom de feijoa fut donné au fruit de cet arbuste en hommage au naturaliste, Joao da Silva Feijo. C'est une plante qui a été introduite en France par Edmond André en 1890. (1844-1891) ingénieur et naturaliste.

Il se présente comme un petit arbuste buissonnant, compact, au port arrondi pouvant atteindre 4 à 6 m. Son écorce devient brun rougeâtre et desquame au fil du temps. Les feuilles persistantes sont opposées, elliptiques, de couleur vert olive avec un petit duvet en dessous, coriaces et mesurent entre 3 et 6 cm de long.

Les fleurs sont l'attrait de cet arbuste : apparaissant en juin -juillet elles, ont 4 pétales rouge carmin bordé de blanc avec de nombreuses longues étamines dressées rouge foncé avec anthères jaune.

Les pétales, croquants, charnus, très sucrés sont un véritable délice, avec un petit goût de marshmallow mentholé(à goûter dès ce printemps).

Des baies se développent, appelées feijoas, ressemblants à de petits avocats, pour être récoltées en automne, mais attention elles craignent le gel. Vertes et de forme ovoïdes, ces baies mesurant 6 à 8 cm de long, ont une chair blanche avec des graines au centre, une saveur acidulée rappelant l'ananas et la goyave. Elles sont riches en vitamines B et C, ainsi qu'en fer. On consomme les baies fraîches (à la petite cuillère) ou en jus, en compotes, en confitures ainsi qu'en liqueur . Les feijoas se récoltent verts tout en étant arrivés à maturité et ne se conservent pas trop longtemps. La production peut atteindre 20 kg par arbuste. Lorsqu'ils tombent au sol, ils sont mûrs !(dans le sud ouest ,c'est plutôt fin Octobre)

Leurs propriétés exfoliantes ont été remarquées par l'industrie cosmétique qui les utilise.

Ces dernières années ,ces arbustes persistants ont prouvés qu'ils pouvaient résister sans dommage à des températures de - 10 degré et divers cultivars modernes sont de plus autofertiles et bien productifs. Le feijoa se cultive à la chaleur, en plein soleil à l'abri du vent dans un sol riche, léger, frais et bien drainé. Le bord de mer lui convient puisque les sols salés et les embruns ne le gênent pas.

STELLA

Sources :

Betinette et jardin

Mon jardin & ma maison





Pruniers en fleurs,
Léger rose et couleur lait
Plénitude vraie !

Haïkus écrits par Monique Pujol-Vialade

Printemps, goût de miel,
Abeilles bourdonnantes,
Soleil frileux.



Scilles du Pérou sur les jardins de Tourn'Sol



Ail, ail, ail, quel bonheur...



« Manger de l'ail. Ça rajeunit l'organisme et ça éloigne les importuns. » *Alexandre Vialatte*

« Je pense à ceux dont la rencontre vous jette au nez des odeurs écœurantes d'ail ou d'humanité. » *Guy de Maupassant, Les Soeurs Rondoli, 1884*

Pourquoi mettre de l'ail dans sa vie ? Pour la voir en rose évidemment... mais pas seulement.

Dans l'assiette, l'ail apporte un fumet incomparable à de nombreux plats. Dans la pharmacie familiale, il est aussi indispensable qu'irremplaçable. De même qu'au jardin...

Nom commun : ail.

Nom scientifique : *Allium sativum*.

Famille : alliacées (anciennement : liliacées ou amaryllidacées).

Une pointe d'histoire...

Le terme « ail » viendrait du latin *allium* et pourrait dériver d'un mot grec signifiant « jaillir de » (allusion à la façon très rapide qu'a le bulbe de se diviser en plusieurs caïeux). Pour d'autres, il viendrait du celtique *all*, qui veut dire « piquant ». En sanscrit (*bhutagna*) signifie « pourfendeur de monstres ».

L'ail est consommé depuis des millénaires. Pour certains, il était cultivé par les Sumériens, sur les bords de la méditerranée, il y a près de 5 000 ans. Pour d'autres, il serait issu des plaines à l'est de la mer caspienne d'où il aurait atteint l'Asie. Vraisemblablement issu des plaines du Kazakhstan ou de l'Ouzbékistan, il s'est propagé vers la Chine puis dans les pays du bassin méditerranéen.

Cervantès recommandait de ne manger ni oignon ni ail au risque que leur odeur ne trahisse une origine paysanne. « Rose puante » pour les Grecs, « empreinte du pied gauche de Satan » selon des croyances liées à l'Islam, ses incroyables vertus lui confèrent une origine divine ou démoniaque.

En Egypte, dès l'époque des pharaons, ses propriétés nutritives sont connues. L'historien grec Hérodote rapporte que les manœuvres employés à la construction des pyramides recevaient quotidiennement une ration d'ail. Celui-ci est même élevé au rang de divinité (Khéops en fait graver l'image à l'intérieur de sa pyramide). Il est utilisé pour les momifications, contre les morsures de serpent (thériaque) et accompagne les défunts dans l'au-delà.

Les grecs connaissent aussi les vertus de l'ail : les athlètes qui participent aux Jeux Olympiques en croquent une gousse avant l'effort.

Pour les romains, selon Virgile, l'ail est un aliment propre à soutenir les forces des moissonneurs. Ils l'introduisent en Italie, en France, en Espagne et jusqu'en Angleterre.

Les gaulois en font grande consommation. Plus tard, Louis le Pieux, fils de Charlemagne, ordonne la culture de l'ail dans les jardins royaux. C'est surtout sous le règne d'Henri IV (1553-1610) que l'ail va connaître ses lettres de noblesse. Le grand-père du futur roi frotte les lèvres du nouveau-né avec une gousse d'ail pour le protéger du mal et lui conférer la force du chef, respectant ainsi une tradition béarnaise.

Transporté par les marins (comme protection contre épidémies et mauvais œil) jusqu'en République dominicaine, il se dissémine dans toute l'Amérique du Sud et l'Amérique centrale. C'est au XIXe siècle qu'il arrive en Amérique du Nord, sous l'influence de la cuisine mexicaine (en Californie, la vallée de Gilroy, s'autoproclamera « capitale internationale de l'ail » dans les années 70).

Dans tout le monde méditerranéen, la présence de tresses ou bouquets d'ail dans la maison permet de protéger les foyers. Ramassé fin juin, il fait partie des plantes de la Saint-Jean auxquelles on accorde tant de vertus. Il subsiste aujourd'hui de nombreuses fêtes et foires de l'ail.

La légende raconte que l'ail rose de Lautrec est apparu dans la région au moyen âge. Un marchand ambulancier se serait arrêté au lieu-dit l'Oustallarié à Lautrec afin de se restaurer. N'ayant pas d'argent, il aurait réglé son repas avec de jolies gousses roses. Celles-ci auraient ensuite été plantées par l'hôtelier, ce qui aurait popularisé l'ail rose qui s'est ensuite fortement développé dans la région. Entre 1800 et 1900, l'ail rose était cultivé en petites quantités dans des potagers de 5 à 10 ares et vendu sur les marchés locaux : Castres, Mazamet, Albi, ... Après la deuxième guerre mondiale, la production d'Ail Rose de Lautrec s'est développée. A la fin des années 50, un groupe de jeunes agriculteurs décide de mettre en valeur cette production. Le Syndicat de Défense du Label Ail Rose de Lautrec est créé en 1959 et le Label Rouge est obtenu dès 1966.

... de mythe, de magie

L'ail était mangé, en Grèce archaïque et antique, lors des festins en l'honneur de la déesse Hécate, était laissé à la croisée des chemins en offrande. Il était réputé protéger contre la peste. Une ancienne incantation utilisait l'ail en protection contre l'hépatite (porter 13 gousses d'ail à la fin d'une corde autour du cou pendant 13 jours ; le dernier jour, au milieu de la nuit, marcher jusqu'à l'intersection de deux rues, enlever le collier d'ail, laisser derrière soi et retourner chez soi sans regarder en arrière). L'ail est réputé très protecteur : les marins en emportaient à bord des bateaux pour se protéger du naufrage ; au moyen âge, les soldats en portaient comme un bouclier ; les Romains en mangeaient pour se donner du courage. Placé dans une maison, il la protège contre l'intrusion de démons, voleurs et cambrioleurs. Suspendu au-dessus de la porte, il repousse les personnes envieuses. L'ail est particulièrement recommandé pour protéger les maisons neuves. Porté sur soi, il protège contre le mauvais temps (les montagnards en portent) et les monstres. Il sert de bouclier contre les attaques des ennemis. Quand des mauvais esprits sont là, mordre dans de l'ail pour les faire fuir, ou répandre de la poudre d'ail sur le sol (si vous ne pouvez pas en manger). Placé au-dessus des lits des enfants, l'ail les protège pendant leur sommeil. Les fiancés en portaient une gousse dans leur poche pour avoir de la chance et pour éloigner les démons pendant leur Grand Jour. Frotté à l'intérieur des pots et des casseroles avant de cuisiner dedans, l'ail repoussait les vibrations négatives qui pourraient contaminer la nourriture. Quand il est mangé, l'ail agit comme un aphrodisiaque, et quand un aimant ou de la magnétite est frotté avec de l'ail il perd alors ses pouvoirs magiques...

Cultivé et sauvage, bon pour tout et partout...

Au jardin : riche en soufre, l'ail peut côtoyer tout le potager et accroître même la vigueur des plants qui poussent tout autour. Seuls les fèves et les petits pois le trouvent antipathiques. La plantation se fait aux alentours du 15 octobre pour une récolte se situant autour du 15 juin. L'ail blanc est planté à l'automne pour produire une récolte à la Saint Jean tandis que l'ail rose est planté seulement au printemps et la récolte commençant en juillet. Il suffit d'enterrer la gousse à 5 cm de profondeur et à 15 cm d'intervalle. L'ail atteint une hauteur moyenne de 30 cm de haut. Après la récolte, il faut laisser sécher l'ail environ un mois.

Dans les bois : L'ail des ours, des bois ou alliaire a pris une longue période de repos depuis juillet dernier, s'est replié sous terre dans son bulbe. Tout au long du printemps, il va sortir de son sommeil et croître. En avril et mai, sa tige se pare de fleurs blanches en étoile disposées en forme d'ombelle qui attirent les abeilles, les bourdons et bien d'autres insectes. Vers la fin du mois de mai, il donne de petites graines noires. À cause de leur teneur élevée en huile, elles sont très appréciées des fourmis, qui contribuent ainsi à leur propagation. Prudence est de mise lors de la récolte car l'ail des ours peut être confondu avec le muguet de mai toxique ou le colchique vénéneux. S'assurer que les feuilles dégagent bien une odeur aillée. On peut également planter l'ail des ours dans son jardin à condition de lui trouver un endroit ombragé et un sol riche en humus et humide. La plante se multiplie spontanément et forme des colonies.



L'ail des ours

Les Celtes et les Germains connaissaient les vertus de l'ail des ours. Selon la croyance populaire ancienne, l'ail des ours avait le pouvoir de renouveler et de purifier, de donner des forces nouvelles. L'ours auquel il doit son nom était considéré chez les Germains comme un symbole puissant de force, de renouvellement et de fécondité. Lorsqu'il sortait de sa tanière à la fin de la saison froide, l'ours avait le pouvoir de chasser l'hiver pour laisser place à la saison féconde durant laquelle la nature se réveille et la vie renaît en un cycle sans cesse renouvelé.

D'après de nombreuses études, l'ail des ours contient les mêmes propriétés que l'ail commun, sent beaucoup moins fort que celui-ci et peut donc être dégusté sans avoir les effets néfastes de l'ail (haleine et transpiration).

L'ail est à la santé ce que le parfum est à la rose. Proverbe provençal

Depuis l'Antiquité, il est considéré comme une véritable panacée. Il possède en effet une impressionnante série de propriétés médicinales reconnues par les scientifiques : antiseptique, bactéricide, dépuratif, diurétique, vermifuge, anti-cancéreux, fébrifuge, aphrodisiaque, hypotenseur, etc.

Les égyptiens le préconisent comme une panacée, usage repris par Galien qui l'appelle la "thériaque des paysans". Tous les médecins de l'antiquité le citent.

En Grèce ancienne il est un symbole de force physique. Homère, 850 ans avant Jésus Christ, insiste sur les vertus médicinales de l'ail. Hippocrate, Aristophane et Aristote ont longuement vanté ses mérites.

Pour les médecins chinois, c'est une plante "chaude", "amère", active sur les méridiens gros intestin, rate et estomac ; il est contre-indiqué au malade dont le "yin" est déficient.

L'ail est connu et préconisé dans les médecines traditionnelles arabes, ayurvédiques et recommandé par toutes les pharmacopées européennes et américaines. Pas mal pour un condiment si banal, bon marché et facile à trouver.

L'ail frais, lorsqu'on l'épluche ou lorsqu'on le broie, produit de l'allicine aux propriétés antibiotiques reconnues et de l'ajoène qui est anticoagulant. C'est pourquoi l'ail est utilisé comme prophylactique dans plusieurs infections : dysenterie, typhoïde, choléra, peste, diphtérie... Lors de la grande peste de Marseille, en 1762, quatre voleurs arrêtés pour pillage furent graciés pour avoir révélé le secret de leur immunité face à la maladie : un élixir à base d'ail, connu depuis sous l'appellation de "Vinaigre des 4 voleurs" !

Les indications découlent des propriétés pharmacologiques citées plus haut :

- prévention et "traitement" de l'artériosclérose, de l'hypercholestérolémie modérée et de l'hypertension
- prévention des troubles cardio-vasculaires
- amélioration de la circulation sanguine et prévention des thromboses artérielles graves (membres inférieurs, coronaires) et des troubles circulatoires mineurs
- "désinfection" intestinale en cas d'infection mineure : entérite modérée, troubles digestifs liés aux fermentations intestinales. L'ail réduit la prolifération des germes plus qu'il ne les détruit, en cas d'infection aiguë il ne remplace pas les antibiotiques majeurs
- mycoses cutanées, ou infections bactériennes cutanées (l'ail fut employé avec succès pendant la deuxième guerre mondiale par l'armée soviétique)
- son action sur les vers intestinaux (oxyures et ascaris) est controversée bien que classique ; peut-être un effet répulsif plus que toxique ? Les enfants qui supportent la consommation d'ail cru n'ont généralement pas de parasitose intestinale
- prévention des cancers digestifs : estomac et colon
- parfois préconisé dans les infections des voies respiratoires supérieures (en association avec d'autres phytomédicaments ou huiles essentielles), les composés soufrés de l'ail s'éliminent en effet aussi par la respiration.

Ajoutez de la tomate et de l'origan, ça devient italien ; du vin et de l'estragon, ça devient français ; du citron et de la cannelle, ça devient grec ; de la sauce de soja, ça devient chinois ; ajoutez de l'ail, ça devient bon. *Alice May Brok*

L'ail est très présent dans les plats populaires du Midi de la France ainsi que dans ceux du sud-ouest : aïoli, tomates provençales, brandade de morue nîmoise ou sétoise, cassoulet de Castelnaudary (ail rose de Lautrec), tourin à l'ail... Bien d'autres plats, moins liés à une région précise, font également de l'ail un ingrédient incontournable : rôti de bœuf ou gigot d'agneau inconcevable sans lamelles d'ail insérées dans la viande avant de la passer au four. L'ail figure également en bonne place dans les farces qui accompagnent volailles, escargots ou encore moules farcies.

Soupe à l'ail du Sud-Ouest (tourin)

Ingrédients pour 4 personnes : 10 gousses d'ail, branche de thym, feuille de sauge, 2 œufs, 1 cuillère à soupe de vinaigre, poivre, sel

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h

1 - Faire chauffer environ deux litres d'eau.

2 - Eplucher les gousses d'ail, puis les presser et les mettre dans l'eau bouillante avec sel, poivre, thym et sauge, puis laisser cuire trois quarts d'heure. En fin de cuisson, goûter et ajuster l'assaisonnement en rajoutant sel et/ou poivre si nécessaire.

3 - Casser les œufs et mettre les blancs de côté.

4 - Passer la soupe au chinois (mettre les gousses de côté, pour garnir une viande par exemple. On peut les conserver dans de l'huile d'olive).

5 - Remettre sur le feu et faire bouillir, puis sortir du feu et ajouter les blancs d'un coup, en remuant bien : c'est comme ça qu'apparaît le côté « blanchi », car les blancs se solidifient.

6 - Batta les jaunes avec la cuillère à soupe de vinaigre, puis verser ce liant dans le fond de votre soupière. Verser d'abord un peu de soupe, bien remuer pour que le liant joue son rôle, en rajouter un peu plus, ainsi de suite jusqu'au tiers du volume de soupe, puis ajouter le reste de soupe.

7 - Servir bien chaud, avec des pluches de persil et/ou des croûtons.



Pesto ail des ours et tomates séchées

Ingrédients pour 2 parts : 150 g de feuilles d'ail des ours, 150 g de tomates séchées, 50 g d'amandes mondées, 1,5 dl d'huile d'olive, 1 cuillère à café de sel

Préparation

1 - Laver soigneusement les feuilles d'ail des ours, égoutter puis sécher dans du papier ménage.

2 - Mixer les feuilles coupées en grosses lanières avec les amandes, l'huile et le sel, réserver.

3 - Mixer les tomates séchées, ajouter à la préparation d'ail des ours, mélanger.

4 - Remplir deux petits bocaux, bien tasser, recouvrir d'huile d'olive et fermer avec un couvercle.



Poulet rôti farci au pain aillé (poulet grand-mère)

Ingrédients pour 6 personnes : un poulet de 1,5 kg, 3 têtes d'ail complètes, gros sel de cuisine, poivre du moulin, huile d'olive extra vierge 4 c à soupe, pain rassis (autant que peut en contenir votre poulet)

Préparation et cuisson :

Nettoyer tous vos aulx, débarrassez-les de leur germe central.

Frotter vos morceaux de pain rassis avec l'ail, de toutes parts, ils doivent être bien brillants...

Saler au gros sel et au poivre du moulin l'intérieur de votre poulet, puis y déposer tous les éclats d'ail et finir en farcissant de votre pain aillé.

Placer dans un plat à four, huiler votre poulet à l'huile d'olive, saler des 2 cotés au gros sel et au poivre du moulin .

Cuire à four préchauffé à 150° environ une heure, puis une trentaine de minutes à 180°, terminer par 5 minutes sous le grill .

Arrosez abondamment de son jus en cours de cuisson .

Sources

Docteur Jean Valnet. L'aromathérapie : Se soigner par les huiles essentielles, 1984

Docteur Jean Valnet. Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales, 1985

Morigane, Grimoire des Plantes. Publié sous la licence libre Créative CommonsBYNCND :

[http://creativecommons.org/licenses/byncnd/](http://creativecommons.org/licenses/byncnd/2.0/be/)

<http://ericbirlouez.fr/index.php/activites/articles/39-ail-o-i-gnon-et-autres-alliacees-approche-historique-culturelle-et-culinaire-revue-phytotherapie-avril-2016>

<http://www.phytomania.com/ail.htm>

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ail_nu

<https://www.newsjardintv.com/dictions-et-citations/ail-litteraire-et-poetique-22-citations-et-proverbes.html>

<http://www.maison-de-lail.com/histoire-et-culture-de-lail>

<https://www.ptitchef.com>

<http://www.marmiton.org>

<https://cuisinededominique.wordpress.com/2015/07/02/poulet-roti-farci-au-pain-aille-poulet-grand-mere/>

Il faut laisser agir le démon de l'ail. Léon Daudet, À Boire et à manger, 1927
Bien à vous...

Sophie Escale

Confusions fatales au printemps: l'ail des ours et...les colchiques!

Tous ceux qui apprécient les effets roboratifs de **l'ail des ours** (*Allium ursinum*) se réjouissent de voir apparaître au printemps les feuilles odorantes dans la forêt, mais prudence : tout ce qui ressemble à de l'ail des ours ne l'est pas forcément ! On trouve souvent des plantes toxiques, **les colchiques** (*Colchicum autumnale*), qui poussent à proximité du véritable ail des ours, auxquelles on ne pense guère, car elles n'ont pas encore de fleurs en cette saison. Les colchiques contiennent une cytotoxine très puissante, la **colchicine**, dont il suffit moins de 1 mg/kg de poids corporel pour mettre la vie d'un humain en danger.

Caractéristiques distinctives :

Feuilles de l'ail des ours : poussent séparément, tige plus fine qui se distingue clairement de la feuille (pétiolée), forme elliptique, arôme caractéristique de l'ail.

Feuilles des colchiques : sans pétiole relié à la tige (non pétiolé), lancéolées, inodores.

Mesures préventives

Contrôler chacune des feuilles.

Éviter la cueillette à la lisière d'un bois, aller au milieu d'un champ sauvage d'ail des ours.



Chantal

Sources: <http://toxinfo.ch/496>
Katharina Hofer, Christine Rauber Lüthy
Mars, 2018

En cas de nausées, vomissements et fortes diarrhées quelques heures après avoir consommé de l'ail des ours, contacter de suite le centre antipoison le plus près de chez vous, car il est impératif d'agir vite face à l'éventualité d'une intoxication à la colchicine.

Pas de pesticides ni d'engrais chimiques ?

Qu'à cela ne tienne : Les jardiniers de Tournefeuille nous livrent leurs secrets.

En voici un recueil. A essayer sans modération !

Ail et astuces



- **Contre les acariens et les pucerons :**

Une infusion de 24 h de 70 à 80 g de gousses d'ail non épluchées et écrasées pour 10 litres d'eau bouillante (ou bien 50 g d'ail et 650 g d'oignons).

Recommandée aussi pour les maladies cryptogamiques sur plantes et au sol.

Début mai 3 fois à 3 jours d'intervalle

- **Contre Mildiou et rouille :**

Une macération d'une grosse tête d'ail écrasée, 2 jours dans 10 litres d'eau. Filtrer

- **L'ail** est un bactéricide et fongicide dans une culture intercalaire. Il repousse souris, mulots, escargots, limaces.

- **C'est un légume racine** associé à l'Oignon, carottes, navets, échalotes pour une bonne rotation de culture.

(<https://www.jardiniersdetournefeuille.org/jardiniers-de-Tournefeuille/rotation-des-cultures>)

- **C'est une plante qui aime** carotte, fraisier, tomate mais déteste chou, pois, haricot.

(<https://www.jardiniersdetournefeuille.org/jardiniers-de-Tournefeuille/association-de-plantes>)

- **Pour détruire des souches** : plutôt que de mettre des produits très toxiques (essence ou acide ou autre !) : Percez des trous à la perceuse et mettez des gousses d'ail à l'intérieur. (à tester !)

(<https://www.jardiniersdetournefeuille.org/sites/default/files/fichier/BAT%204.pdf>)

BOUQUINONS UN PEU...

Régine nous propose

La Permaculture

En route pour la transition écologique de Grégory Derville
Editions: Terre vivante

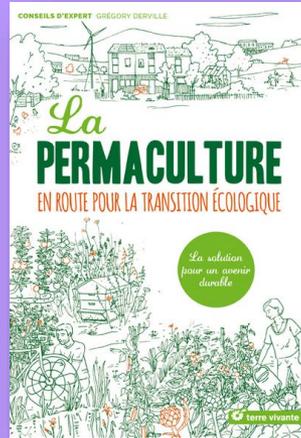
Non, la permaculture n'est pas une simple technique de jardinage !
Mais c'est quoi au juste la permaculture ?

Bien au delà de la technique de jardinage à laquelle elle est trop souvent réduite, la permaculture est tout à la fois une philosophie, une science, un ensemble de techniques ou de pratiques, et une stratégie. Une philosophie qui nous invite à adopter un positionnement bienveillant, à être dans une posture d'observation constante, à envisager les opportunités plutôt que les problèmes, à considérer les situations dans leur ensemble plutôt que fragmentées...

Applicable à de nombreux domaines (jardinage, éco-construction, gestion de l'eau...), la permaculture apparaît de plus en plus comme la solution qui nous permettra de répondre à l'ampleur de la crise écologique qui s'annonce.

Changer nos modes de vie pour produire nous-mêmes une plus grande part de notre alimentation, mieux préserver nos sols, économiser davantage l'eau et l'énergie.

En route pour la transition écologique grâce à la permaculture !



Serres, tunnels et châssis en permaculture

Robert Elger (Auteur) Paru le 19 janvier 2018
Rustica éditions

Vous souhaitez vous lancer dans un mode de culture raisonné, en accord avec la nature, tout en ayant un calendrier de récolte étendu sur toute l'année ? Les serres, tunnels, châssis et cloche vous permettront de protéger des intempéries (pluie, froid, vent...) vos aromatiques, fruits et légumes afin de récolter plus et plus longtemps. Tous les conseils de notre auteur professionnel vous aideront à débiter facilement.

Le grand livre de jardinage des enfants

de Caroline Pellissier, Virginie Aladjidi, Elisa Géhin
Editeur : Thierry Magnier Editions (8 avril 2015)

Semer des radis, planter des tomates, réaliser son propre compost, lutter contre les ennemis du jardinier, faire pousser un marronnier...
Au fil des saisons, plus de quarante activités faciles à réaliser. Le livre de jardinage de tous les enfants, des villes ou des champs !

Savez-vous planter des radis ? Semer des carottes ou bouturer des plantes ? Connaissez-vous les astuces pour lutter contre les ennemis du jardinier ? Ce grand livre pratique se découpe en quatre grandes parties : printemps, été, automne, hiver. Au fil des saisons, sur le balcon ou au jardin, les enfants sont invités à planter des graines, à reconnaître les fruits et légumes, à récolter puis déguster leurs propres légumes, mais aussi à comprendre le cycle des plantes en les observant grandir doucement. Une cinquantaine d'activités accessibles et gaiement illustrées par Élisabeth Géhin pour permettre aux enfants des villes ou des champs de découvrir les joies du jardinage.



TRAVAUX DE MAI

par **MONIQUE F.**

Au potager :

Semez sous abri : céleri, melon, courge, potiron, concombre.

Semez en pleine terre : arroche, bette, betterave, carotte, céleri à côtes, chicorée sauvage, chou brocoli, chou cabus, chou de Milan, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-rave, concombre, courge, fenouil, haricot, laitue (d'été), navet, panais, persil, pissenlit, poireau d'hiver, poirée, pois à grain ridé, potiron, pourpier, radis, tétragone.

Commencer à semer les premiers haricots

Plantez en pleine terre : aubergine, artichaut, chicorées frisée et scarole, chou, laitue, pomme de terre, tomate, poivron.

Les premiers arrosages se font à l'arrosoir si vous pouvez avec du purin d'ortie et de consoude, deux plantes-engrais d'une grande richesse. Ces purins sont particulièrement bénéfiques aux plants de tomates : l'ortie, riche en azote favorise la vigueur de la plante, tandis que la consoude, riche en potasse, améliore la fructification. Arrosez au purin d'ortie (dilué à 10 %) lors de la plantation, puis 3 semaines après ; continuez toutes les trois semaines avec du purin de consoude.

Le lin est réputé avoir des propriétés répulsives sur le doryphore. Semez du lin sur le rang au moment où vous plantez les pommes de terre.

Protéger le sol d'un épais paillage préserve l'humidité du sol, lui fournit de la nourriture, entretient son activité biologique et limite le développement des mauvaises herbes indésirables. Vous pouvez utiliser des tontes de gazon (pas plus de 3 à 4 cm d'épaisseur après un séchage préalable d'un ou deux jours), des feuilles mortes ou de rameaux de feuillus broyées, de la paille ou encore des mulchs du commerce (paillette de lin ou de chanvre, coques de cacao).

Comme toutes les cucurbitacées, le concombre occupe beaucoup de place si on le laisse courir sur le sol. Vous pouvez lui proposer un tuteur comme les treillis de fer à béton. Espacez vos plants de 60 cm et installez un treillis d'1,50 m de haut maintenu par des piquets.

La plantation des poireaux s'échelonne de mai à juillet, pour des récoltes qui démarrent fin juillet et se poursuivent tout au long de l'année.

*Grand soleil, petit vent, petit soleil, grand vent.

*Les plantes poussent plus en une nuit de mai qu'en dix en avril.

Au verger :

Binez la terre et enlevez les mauvaises herbes au pied des arbres.

Arrosez et paillez au pied des jeunes plants en terrain sec. Éclaircissez les pommes et poires en ne gardant qu'un fruit par bouquet.

Cerisiers : installez des pièges à mouches dans les arbres.

Traitez le groseillier à maquereau contre l'oïdium, avec du soufre en poudre. Placez des bandes de carton ondulé sur le tronc des pommiers, pour piéger le carpocapse (ver de la pomme).

Surveillez de près les attaques de pucerons ; traitez si nécessaire avec un insecticide naturel avant que les feuilles ne soient enroulées.

Plantez un figuier, dès que les gelées printanières ne sont plus à craindre.

Traitez la vigne contre mildiou et oïdium : bouillie bordelaise 12 g/l + soufre 7 g/l + décoction de prêle à 10 %.

Au jardin d'ornement :

Repiquez en pleine terre les annuelles gélives (cosmos, zinnia, tagètes, capucines...). Vous pouvez aussi les semer sur place.

Semez en pleine terre annuelles (souci...), vivaces (ancolie...), belle de nuit. Semez pour repiquer en automne : lychnis coronarius, isatis, lunaire, julienne des Dames...

Plantez en pleine terre : géranium, bégonia, pétunia, impatiens...

Commencez les traitements préventifs sur les rosiers, avec de la décoction de prêle. Stimulez leur végétation au purin de consoude.

Bouturez les vivaces.

Taillez les lilas après floraison.

Paillez les massifs de vivaces, à l'aide d'herbes séchées, de feuilles mortes ou de paille.

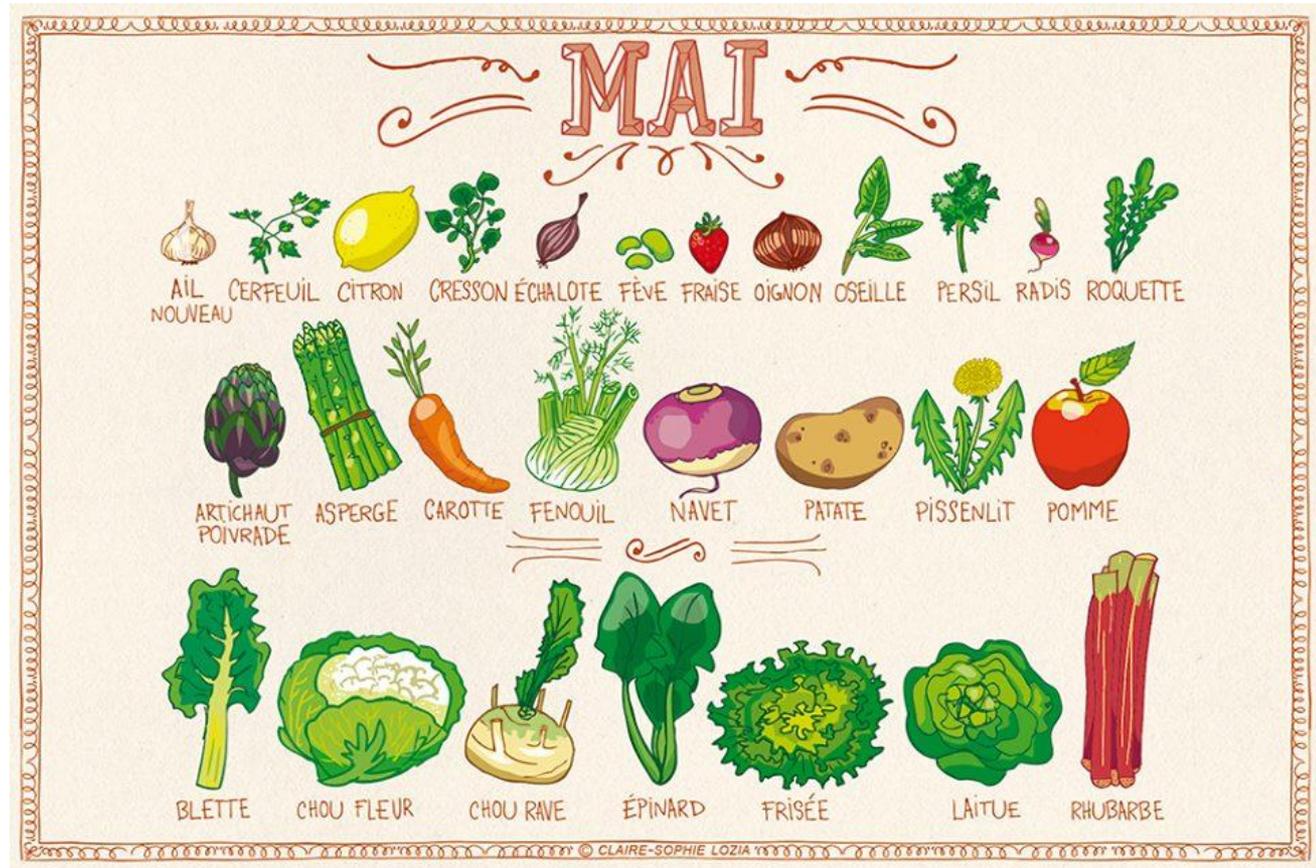
Surveillez les limaces. En cas d'attaque importante, répandez du Ferramol.

Profitez au maximum des floraisons printanières de votre pelouse en retardant le plus possible les premières tontes. Vous ne serez pas le seul à en profiter : une faune d'une grande diversité, notamment les pollinisateurs vous en saura gré. Pour la première tonte, réglez la tondeuse à la hauteur maximale et conservez quelques îlots fleuris. L'hécatombe d'insectes provoquée par ce funeste engin sera moins terrible!

LEGUMES ET FRUITS DE SAISON

LEGUMES

Ail
Asperge blanche
Asperge verte
Aubergine
Bette
Betterave rouge
Chou frisé
Chou-chinois
Chou-fleur
Chou-rave
Concombre
Epinard
Fenouil
Laitue romaine
Petit oignon blanc
Pomme de terre
Radis
Radis long
Rhubarbe



FRUITS

Avocat, Banane, Citron, Fraise, Fraise des bois, Fruit de la passion, Kiwi, Mangue, Papaye

TRAVAUX DE JUIN

par **MONIQUE F.**



***Coccinelle** qui va de fleur en fleur apporte avec elle la chaleur.

*Si **Juin** fait la quantité, septembre fait la qualité.

Au potager :

Semez : arroche, carotte, chicorées frisée et scarole, chicorée sauvage, chou pommé d'hiver, chou-fleur, chou brocoli, courge, endive, fenouil, haricot, haricot à grains, laitue, maïs doux, navet, persil, poireau, radis.

Plantez : aubergine, céleri-branche, chicorées frisée et scarole, chou, concombre, courge, laitue, potiron, poivron, tomate. **Binez, sarclez et paillez.**

Buttez les pommes de terre, haricots, pois, fèves.

Installez un voile anti-insecte sur la planche de carotte d'hiver au moment du semis (contre la mouche de la carotte).

D'expérience, on sait que certaines souches de mildiou sur les tomates sont très virulentes. Si l'humidité persiste et si le feuillage reste mouillé plus d'une journée, les spores germent et se répandent. Pulvérisez décoction de prêle et purin d'ortie pour stimuler la résistance des plantes et traitez régulièrement avec un produit à base de cuivre (bouillie bordelaise ou autre).

En ces temps où l'eau se fait rare, évitez les arrosages à l'asperseur, source de gaspillage. Privilégiez les arrosages localisés avec un arrosoir. Ce peut être aussi des bouteilles plastiques percées, et installées au pied des plants. Sinon, vous pouvez opter pour des systèmes plus élaborés : tuyaux goutte-à-goutte, tuyaux microporeux, raccordés au réseau, ou mieux, à une réserve d'eau de pluie que vous aurez récupérée à partir du toit de votre maison. **Pensez toujours qu'il vaut mieux arroser beaucoup mais peu souvent!**

Au verger :

Arbres nouvellement plantés : éliminez les rejets qui apparaissent sous le point de greffe, binez-les au pied, sur un rayon d'un mètre environ ; apportez deux bonnes pelletées de compost, que vous couvrirez d'un mulch de paille ou de broyat de branches. Soyez particulièrement attentif à l'arrosage. Comptez un arrosage toutes les 2 à 3 semaines, à raison de 2 arrosoirs par arrosage et ce, durant tout l'été, jusqu'au retour des pluies d'automne.

Pour lutter contre le carpocapse, suspendre un piège dans chaque arbre devient un moyen de lutte suffisamment efficace. Les pièges "delta" avec plaque engluée, les pièges-entonnoirs où les papillons viennent se noyer ainsi que les pièges à phéromones se trouvent en jardinerie.

Ensachez pommes et poires si vous avez des problèmes de carpocapse.

Pensez à éclaircir. Sur pommier, conservez le fruit central du bouquet. Sur poirier, gardez au contraire la plus belle poirette, située à l'extérieur du bouquet.

Attention au puceron cendré du pommier qui provoque des déformations dans les feuilles, ce qui permettra aux pucerons de se mettre à l'abri dans leurs enroulements. Intervenez rapidement avec du savon noir dilué à 2 %.

Surveillez la vigne et traitez contre l'oïdium et le mildiou.

Au jardin d'ornement :

Semez les fleurs bisannuelles : giroflée, myosotis, pensée, pâquerette.

Continuez les désherbages.

Otez les fleurs fanées des rosiers au fur et à mesure sauf sur les rosiers à fruits décoratifs (lianes, botaniques).

Bouturez les rosiers, les hortensias et les œillets.

Pour multiplier le forsythia, taillez des boutures de 20 cm dans des rameaux de l'année. Dans un coin du jardin, enfoncez-les dans une tranchée de 15 cm où la terre a été travaillée et allégée avec un peu de sable. Paillez et patientez.

Taillez les arbustes à floraison printanière et les haies.

Pincez les grandes vivaces pour stimuler la production de boutons floraux (asters, rudbeckias, helianthus...).

Tuteurez avec des branchettes de bambous ou de noisetier les vivaces en touffes souples (gaura, géraniums...).

Surveillez les pucerons dans tous les secteurs du jardin, notamment sur les rosiers. En l'absence de larves dévoreuses de pucerons (syrphes, coccinelles, chrysopes...), intervenez rapidement avec du savon noir dilué à 2 %.

Surveillez l'arrosage des plants repiqués, surtout si le printemps est chaud et sec.

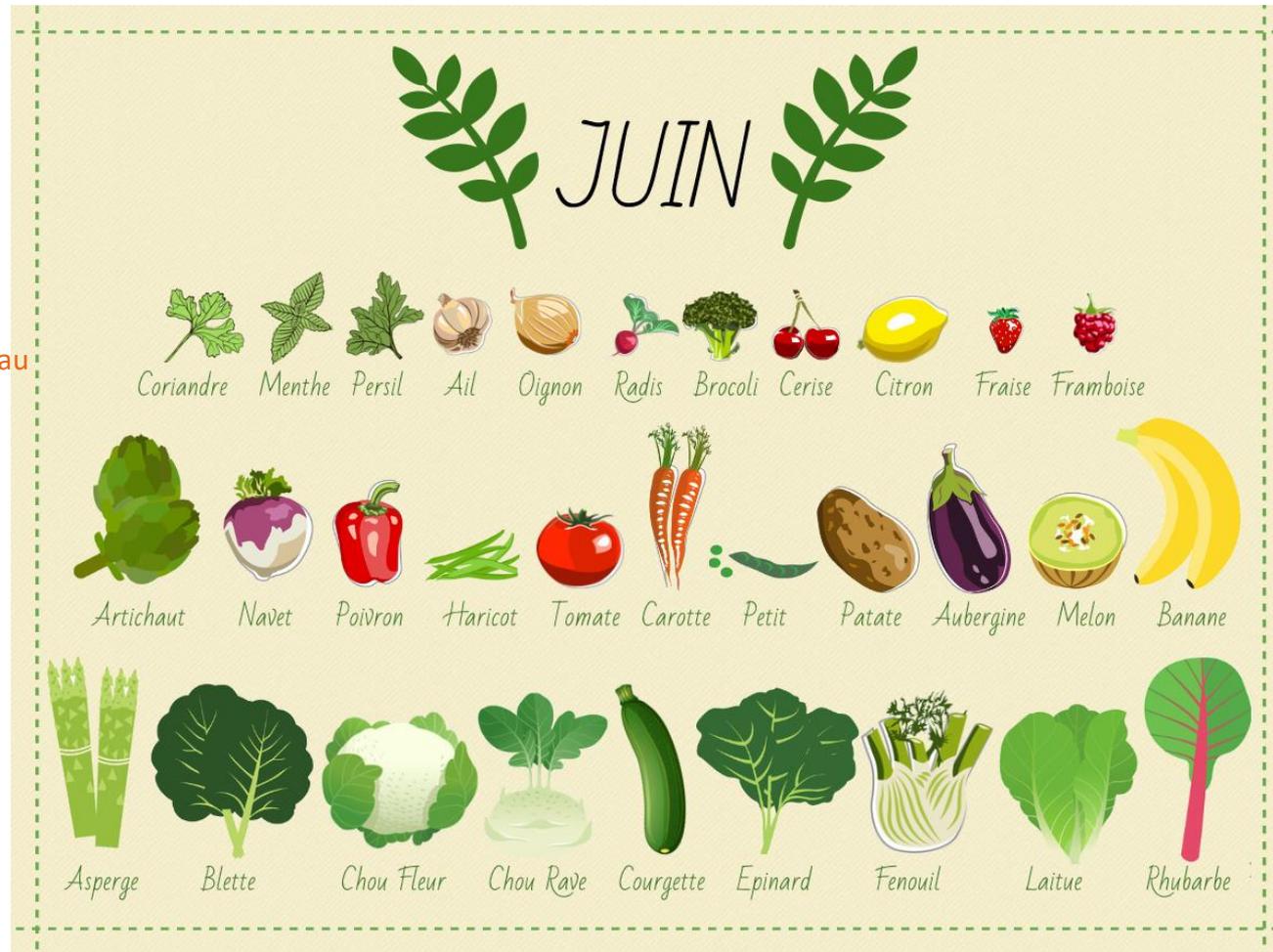
LEGUMES ET FRUITS DE SAISON

LEGUMES

Ail
 Artichaut
 Asperge blanche
 Asperge verte
 Aubergine
 Bette
 Betterave rouge
 Brocoli
 Chou blanc
 Chou frisé
 Chou Romanesco
 Chou rouge
 Chou-chinois
 Chou-fleur
 Chou-rave
 Concombre
 Courgette
 Epinard
 Fenouil
 Haricot
 Laitue romaine
 Navet
 Petit oignon blanc
 Petit pois
 Pois mange-tout
 Poivron
 Pomme de terre
 Radis
 Radis long
 Rhubarbe

FRUITS

Banane
 Cerise
 Citron
 Fraise
 Fraise des bois
 Framboise
 Fruit de la passion
 Groseille
 Groseille    maquereau
 Litchi
 Mangue
 Melon
 Nectarine
 Papaye
 Pastèque
 Pêche
 Tomate
 Tomate charnue
 Tomate Peretti



Et la lune dans tout ça?



MAI

Elle sera **ascendante** du **5** au **17** : semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.

Elle sera **descendante** du **1** au **4** et du **18** au **31** : élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et rempoter.

Repos le **6, 7, 17** et le **20**.

JUIN

Elle sera **ascendante** du **1** au **14** et du **28** au **30** : semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.

Elle sera **descendante** du **15** au **27** : élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et rempoter.

Repos le **2, 3, 15, 16** et **30**.

Les vers de terre s'enfoncent dans le sol, pour ne pas tomber amoureux des étoiles.
Yvan AUDOUART (Poème proposé par Anne-Marie Vergnes)

Poème proposé par Monique Pujol-Vialade



Oh ! Fleurs de cerisier
Éparpillez-vous en nuages
Si épais que de la vieillesse
Qui vient, paraît-il,
On ne reconnaisse pas le chemin

Ariwara no Narihira- (825-880)

MANIFESTATIONS DE MAI



DIM
06

Atelier PermaSol *Projet Arthur* - Matin (9h30) : Sur les Jardins Tourn'Sol : Formation des sols, savoir les reconnaître pour cultiver » Après-midi : après repas partagé, nous étudierons la fertilité du terrain de ***Mirandava***.
Inscription au 07 81 65 13 56 ou sur permasol31@gmail.com

MER
16

Art floral Occidental : Avec ***Guylaine*** 14h salle Jean Gay. 06 61 75 08 85

SAM
19

Atelier de *Muriel* Potées fleuries Comment grouper harmonieusement les végétaux en pot pour offrir un spectacle saisonnier plaisant. Quel substrat utiliser ? 14h30 jardins Tourn'Sol - AJT 5 €, autres 10 €

VEN
25

Fête de la nature Jardin à la loupe, les MINUSCULES». Contes, histoires, jeux... pour les tout petits (RAM, petites frimousses, crèche...) 9h30-12h, jardins Tourn'Sol

SAM
26

Atelier de *Pauline* Cosmétiques naturels Comment débarrassez votre salle de bain de tous les produits chimiques... AJT 5 € - autres 10 € / 14h30 jardins Tourn'Sol

MANIFESTATIONS DE JUIN

VEN
22

SAM
02

Atelier de Bettina Un jardin d'herbes (aromatiques, condimentaires) quelles espèces ? propriétés médicinales. 9h30 jardins Tourn'Sol

Rencontre avec l'ethnobotaniste botaniste **Moutsie** de l'association **l'Ortie**, une autodidacte passionnée.
Matin : Identification des plantes spontanées
Repas partagé le midi : salade sauvage. *Après-midi* : la bibliothèque de **Moutsie**. de 9h30 à 16h : **Jardin Tourn'Sol** . Inscription obligatoire au 06 32 32 07 00
AJT 20 € la journée - 30 € autres

DIM
03

RDV au jardin L'Europe des jardins» A 14h30, visite de « **Butinopolis** », à la rencontre d'une microfaune européenne ! Sur les jardins Tourn'Sol

DIM
03

Visite guidée d'un lieu permaculturel dans le Tarn-Et-Garonne. Découvrir l'autonomie au sens large : 130 arbres fruitiers, une serre bio-climatique, un jardin en permaculture, un poulailler, une mare, un herbier de plantes médicinales et un herbier de plantes de condiments. Départ 9h30 des Jardins Tourn'Sol. Repas auberge espagnole. Inscription au 07 81 65 13 56 ou sur permasol31@gmail.com

W.E
10-11

Week-end association Virée dans le Lot et Garonne

VEN 16 Repas association 19h30 jardins familiaux de Tourn'Sol

AUTRES MANIFESTATIONS

- ❑ 6 mai, Bruniquel (82), Vert-tige, foire aux plantes
- ❑ 6 mai, Castelnau d'Estrètefonds (31) Autour du jardin
- ❑ 20 mai, Camon(09), Fête des roses
- ❑ 20 et 21 mai, Graulhet (81), Foire Biocybèle
- ❑ 20 mai, La Romieu (32) Marché aux rosiers
- ❑ Du 23 au 27 mai, Gaillac (81), Festival Cinéfeuille
- ❑ 27 mai, St Nicolas de la Grave (82) Foire aux plantes
- ❑ 1-3 juin, Cahors (46), Festival Cahors juin Jardin

RDV
en

Septembre

pour

de

nouvelles

Infos vertes!

Un très bel
été à tous!!

