



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 16 et 19 juin 2020

n°150

Edito

UN GRAND MERCI A DENIS

Depuis près de 4 ans, Denis Balavoine, agriculteur-négociant en paille et fourrage Bio, situé sur la commune de Fleurance à deux pas de



nos Jardins (route de Sainte-Radegonde), nous offre de sa belle générosité toute la paille dont nous avons besoin pour la couverture de nos sols et ce, afin d'y préserver la vie, d'éviter le lessivage des nutriments et de conserver toute la fertilité à la terre.

Cette année, Denis nous offre la possibilité de découvrir une plante aux nombreux atouts et aux multiples vertus écologiques sur nos sols.

Bonne lecture et surtout...
Bonne semaine à tous !

Mais quelle est donc cette plante ?

• Une petite présentation s'impose !

Alternative au bois de chauffage, formidable source de paillage, isolant pour la maison, épurateur naturel, de culture écologique... cette plante ressemble à la canne à sucre ou au roseau. Éléancé et gracieux, il plie mais ne rompt pas. Appelée « Herbe à Eléphant », « Eulalie » ou « Roseau de Chine », c'est une plante herbacée vivace de la famille des Poaceae (Graminées) originaire d'Afrique et d'Asie du sud. Issue des marais, pentes et flanc de collines, robuste, elle n'est sujette ni aux maladies, ni aux attaques de rongeurs ou autres ravageurs.

Originellement, c'est une plante invasive : elle se propage par ses rhizomes. Il en existe près de 20 variétés, mais la seule qui nous intéresse est un hybride qui a été rendu stérile, donc qui ne prolifère pas comme ses cousins. Il s'agit du **Miscanthus x giganteus**.

• Pour un paillage des plus efficace

Les cannes, broyées, font un excellent paillage très efficace contre les adventices et pour retenir l'humidité car leurs fibres spongieuses ont un fort pouvoir absorbant. Se décomposant bien, elles enrichiront la terre de leurs nutriments. Le paillage permet de garder l'humidité et de préserver la vie microbienne du sous-sol. Le silicium contenu dans la plante est un avantage, car c'est un anti-stressant naturel pour les plantes. Autre bon point : le miscanthus présente un pH neutre, et représente



une bonne alternative à l'écorce de pin qui acidifie le sol. Le pouvoir absorbant des cannes en font également une bonne matière pour la litière des animaux de ferme ou domestiques. En tant que graminée, il ne sera jamais contre un bon arrosage.

Mais le miscanthus résiste sans problème à la déshydratation et peut largement s'épanouir sur des sols caillouteux, argileux, sablonneux...

Même si le pouvoir dépolluant du Miscanthus n'a pas encore été démontré, les feuilles capteraient plus de CO₂ qu'il n'en rejette lors de sa combustion. Sa culture produit un enrichissement du sol en Carbone. Il constituerait donc un puit de CO₂ qui peut contribuer aux réductions de gaz à effet de serre !

• Le miscanthus, culture du futur ?

Avec toutes ces vertus citées et ses secrets encore non délivrés, nous sommes chanceux de pouvoir tester quelques de ces « bienfées », aux pieds de nos belles tomates et de nos élégants pieds de vigne.

Avec un tel nom, chargé de célébrité, nous espérons que le Miscanthus, aux utilisations presque infinies, rencontrera un réel intérêt écologique auprès de nos élus locaux et collectivités... et remercions chaleureusement Denis pour son engagement pour le respect de la Biodiversité et le Développement Durable.

		Panier standard	Grand panier
Tomates	Kilo	700g	700g
Courgettes	Kilo	600g	600g
Brocoli	Kilo	500g	500g
Concombre	Pièce	1	1
Salade	Pièce	1	-
Haricots verts	Kilo	-	500g
Pommes de terre primeur	Kilo	-	600g
Qté d'articles		5	6



Et si vous mijotiez...

• La salade grecque - horiatiki salata

Pour 4 personnes :

- 3 tomates coupées en morceaux
- 1 petit concombre coupé en morceaux
- 1/2 poivron vidé et coupé en lanières
- Sel
- Fêta coupée en petits cubes
- Huile d'olive

Cette semaine, nous vous avons sélectionné une recette facile à faire qui fleurit bon l'été et les soirées conviviales en présence de vos proches.

1 - Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

Ajoutez en complément un mélange d'herbes pour salade grecque ramené de Crète, et un peu de vinaigre (si vous le souhaitez).

2 - On mélange le tout...

et on savoure !



Recette et crédit photo : pitchef.com

• Haricots verts et pommes de terre en salade

Pour 6 personnes :

- 1 kg de pommes de terre
- 500 g de haricots verts
- 1 belle échalote (voire 2)
- Thym à volonté
- 1 c.s. de moutarde à l'ancienne
- 2 c.s. de vinaigre de vin (maison de préférence)
- 4 c.s. d'huile d'olive
- Sel

Pour votre repas du soir, ou pour accompagner vos barbecues et planchas, voici une autre idée de recette de salade simple à réaliser et qui a fait ses preuves.

1 - Épluchez les pommes de terre et équeuter les haricots.

2 - Lavez les légumes et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée accompagnée de quelques branches de thym, ou en autocuiseur.

3 - Dans un saladier, préparez la sauce en mélangeant la moutarde, le vinaigre, l'huile et l'échalote coupée finement.

4 - Incorporez les légumes encore tièdes et servir

Bon appétit :)



Recette et crédit photo : aujardininfo

Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

Sur notre site internet :

jardinsdecocagnedefleurance.com

Par téléphone : 06.81.48.76.32

Par e-mail : jardinsdecocagne@orange.fr

Sur notre exploitation : «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

Accueil du public : lun. au ven. de 8h à 13h