



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 17 & 20 novembre 2020

n°163

Coccinelle, demoiselle, vole vers... nos jardins bienveillants



Quelle chance que ce soleil radieux de ces derniers jours... Il y a une douce harmonie en cette saison automnale et un éclat en son ciel, où la nature cueille délicatement toute sa parure pour s'enfouir sous une couverture de feuilles et se délasser jusqu'au doux réveil du printemps. Ce temps clément favorise une belle ambiance au sein de notre équipe, où le travail en extérieur en est facilité et bien plus agréable.

C'est en apercevant encore multitude de nos auxiliaires des jardins que **j'ai eu envie de vous parler d'une merveilleuse petite bête... à bon Dieu, dit-on ! Bien sûr, il s'agit de la coccinelle !**

Mais savez-vous pourquoi on l'appelle ainsi ?

Une légende raconte qu'en se posant à maintes reprises sur le cou d'un condamné à mort qui clamait son innocence, une coccinelle aurait empêché le bourreau de faire son œuvre. Le roi Robert le Pieux aurait alors gracié le malheureux en y voyant là une bénédiction Divine.

De nos jours, elle porte chance à celui ou celle sur qui elle se pose. On dit que le nombre de pois qu'elle porte sur son dos indique le nombre de mois de chance obtenus et exhauce donc les souhaits.

Un véritable insecticide naturel

Elle fait partie de ces rares insectes particulièrement utiles au jardin. En effet, elle est très vorace à se nourrir de pucerons, d'acariens et même de cochenilles et peut, à elle seule, manger plus de 5000 pucerons au cours de sa vie ! De plus, l'avantage est qu'elles pondent leurs œufs dans les colonies de pucerons. Lorsque les larves éclosent, elles commencent immédiatement à se nourrir. Ainsi, cet insecte élimine les insectes nuisibles aux plantes tout en préservant les cultures.

Favorisons les abris naturels pour coccinelles dans nos jardins

La coccinelle est, le plus souvent, associée aux belles journées d'été. Mais une fois que l'hiver arrive, elle ne meurt pas, elle hiberne. La plupart du temps, elles se blottissent en groupe sous des bûches de bois ou sous des feuilles ou des rochers, et peuvent donc vivre environ un an. Favoriser des abris naturels dans votre jardin, c'est leur permettre d'hiberner en toute quiétude.

Réaliser chez vous un refuge à coccinelles

Nous aimons bien, chaque année, organiser avec vous, chers adhérents, des journées consacrées à la fabrication d'abris. Avec les mesures sanitaires actuelles, c'est impossible. C'est pourquoi nous vous proposons ici de découvrir comment réaliser chez vous un refuge à coccinelles, tout simple, sous la forme d'un mille-feuille en bois, à déposer dans votre jardin ou peut-être le nôtre ?

Pour se faire, **vous aurez besoin** : d'une planche non traitée de 5 à 10 mm d'épaisseur, d'une tige de fer (comme celle utilisée pour réaliser un faux plafond) et de cavaliers métalliques (également utilisés pour réaliser un faux plafond)

1. Découper 6 planchettes carrées de 15 à 20 cm de côté.
2. Superposer ces planchettes en les séparant par les cavaliers métalliques de 3 cm d'épaisseur.
3. Relier l'ensemble avec une tige de fer et voilà, votre refuge est déjà terminé.
4. Ne vous reste plus qu'à suspendre votre abri face au soleil ou le poser au sol, toujours bien exposé et protégé des vents froids. Pour une meilleure protection, vous pouvez fermer 3 côtés avec des planches plus épaisses.

Il y aurait encore beaucoup à dire sur ce petit insecte de la famille des coléoptères mais par manque de place, nous vous laissons loisir de faire vos recherches pour en apprendre davantage et, dans l'attente de vos petits trésors pour notre jardin, nous vous souhaitons **une très belle semaine.**

- Françoise -



Variété de chou-fleur originaire d'Italie, le **chou romanesco** est un délicieux légume-feuille de la famille du chou, de couleur verte très pâle à jaune-vert.

Son goût : Moins amer que celui du chou-fleur, on y retrouve un léger goût de noix.

On le récolte : le plus souvent entre les mois d'octobre et mai, voire toute l'année.

Ses bienfaits : comme tous les choux, il est riche en vitamines, chlorophylles et minéraux, favorise la production de globules rouges (donc anti-anémique) et est peu calorique (22kcal / 100g).

Astuce conservation : dans un sachet de papier kraft jusqu'à 1 semaine au frigo.

		Panier standard	Grand panier
Chou romanesco	Pièce	1	1
Fenouil	Kilo	600g	600g
Pommes	Kilo	600g	600g
Poireaux	Kilo	500g	700g
Carottes	Kilo	400g	600g
Poivrons	Kilo	400g	600g
Betteraves	Kilo	500g	-
Chou-rave	Pièce	-	1 à 2 (selon taille)
Mâche	Pièce	-	1
Salade	Pièce	-	1
Qté d'articles		7	9

Et si vous mijotiez...

• Pâtes au chou romanesco

Pour 4 personnes :

- 500 g de pâtes (torsades, orecchiette...)
- 1 chou romanesco
- 20 cl de crème entière
- 1 citron bio
- 2 gousses d'ail
- Un peu de persil

1 - Portez à ébullition une casserole d'eau. Coupez le chou et ne gardez que les bouquets. Coupez-les en petits morceaux. Rincez-les. Une fois que l'eau bout plongez-y les pâtes ainsi que le chou. Et comptez environ 11 minutes de cuisson.

2 - Pendant ce temps, versez la crème dans une petite casserole avec le persil (ou autre herbes fines), zestez le citron et ajoutez les zestes dans la casserole. A l'aide d'un presse-ail, écrasez l'ail et ajoutez le dans la casserole.

Portez quelques minutes à ébullition. Prolongez la cuisson à feu doux encore quelques minutes.

3 - Egouttez les pâtes et le chou, versez dans un plat, ajoutez la sauce par-dessus servez aussitôt. Pour une version complète vous pouvez y ajouter des blancs de poulet cuits ou encore des dés de saumon.

La touche ultra gourmande : Pour une sauce encore plus renversante, ajoutez des morceaux de parmesan dans la crème. Ils fonderont à la cuisson et vous aurez une délicieuse sauce à l'italienne.



• Flan aux poireaux

Pour 4 personnes :

- 500 g de poireaux
- 200 g de dés de fromage (comté, cheddar, roquefort...)
- 3 œufs
- 25 g de beurre
- 20 cl de lait
- Un peu de noix de muscade râpée

1 - Préchauffez le four à 210°C. Coupez la partie verte des poireaux (conservez-la pour faire un bouillon de légumes maison). Nettoyez les poireaux puis faites-les cuire à la vapeur. Emincez-les ensuite. Réservez.

2 - Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le lait et la noix de muscade. Assaisonnez puis mélangez vivement. Versez-y les poireaux et les dés de fromage.

Versez le tout dans un plat beurré (ou dans des moules individuels) et enfournez pour 20 minutes.

3 - Servez aussitôt accompagné d'une salade mâche (cela tombe bien vous en avez aussi dans le panier !)

Variante de cuisson : Pour donner plus de goût aux poireaux, vous pouvez remplacer la cuisson à la vapeur par une cuisson à la poêle dans une noisette de beurre, avec de l'ail écrasé et une pointe de sucre. Les poireaux seront caramélisés avant de cuire au four.



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