



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 20 & 23 avril 2021

n°185

Suivre le calendrier lunaire, la promesse de récoltes fructueuses



Déjà mi-avril !!! Le temps file, file entre les doigts... et la serre à semis se remplit :) Réussir son potager et profiter de belles récoltes nécessite d'adopter le bon calendrier, mais aussi de suivre les conseils donnés pour effectuer les bons gestes de culture, et réaliser les travaux nécessaires tout au long de l'année. Car à chaque mois dans le potager, ou du moins, à chaque saison, les opérations se suivent et ne se ressemblent pas, même si elles se mettent toutes au service de légumes sains et gourmands.

Bien que le soleil gouverne les activités agricoles, la lune a eu, depuis toujours, un rôle important pour les hommes. Du fait de son cycle de croissance, de décroissance, de disparition et de réapparition, chaque mois, elle fut à l'origine des premiers calendriers. On a voulu voir dans l'astre nocturne le symbole de toutes les influences cachées de la nature. Symbole de croissance, de transformation, de renaissance, elle est aussi liée à la fécondité...



Les calendriers lunaires des jardiniers, version moderne des almanachs d'antan, sont en fait les héritiers d'une tradition millénaire qui associe tous les actes de la vie des hommes à la lune. Sans doute, ces traditions ne nous sont parvenues qu'affaiblies, simplifiées et déformées.

On y croit ou l'on n'y croit pas, mais en tout cas, les calendriers lunaires structurent les activités des jardiniers et peuvent leur donner l'occasion de retrouver les cycles de la nature...

Bien sûr, la lune ne fait pas tout au jardin. Le respect d'un calendrier lunaire pour semer ou planter n'est pas la seule clef de la réussite. Il faudra veiller à une bonne rotation des cultures et ne pas faire revenir sur une même parcelle le même légume ou un légume de la même famille botanique d'année en année, ainsi que certaines associations de plantes. Il faudra aussi que le sol soit bien préparé, suffisamment meuble et bien amendé pour ne pas qu'il devienne un support inerte pour les plantes qui se retrouveraient très sensibles à tout manque d'élément ou d'arrosage ainsi qu'aux attaques de maladies et de ravageurs.

Jardiner avec la lune, ce peut être prêter plus d'attention à l'environnement et aux cycles végétaux. En tout cas, quand il s'agit d'expérimenter avec le monde des plantes, l'objectivité totale est impossible. Ce qu'on appelle « avoir la main verte » existe effectivement. Cette main verte, c'est le lien intime avec la plante, l'intérêt qu'on lui porte, la perception qu'on en a et le comportement subtil du jardinier qui agissent sur les plantes.

Ainsi, ce qui fait la réussite d'une culture, ce sont autant les influences terrestres et météorologiques, que cosmiques et humaines (et peut-être d'autres :)).

Le calendrier des semis nous invite à découvrir et à renouer consciemment avec un certain nombre de rythmes célestes, nous permettant ainsi de renforcer la santé de nos plantes, de nos animaux, ainsi que la nôtre. Suivre le calendrier lunaire, c'est la promesse de récoltes fructueuses parce que l'on aura fourni au bon moment, les soins spécifiques et nécessaires à chaque variété. Un travail minutieux certes et pas toujours réalisable mais, le jardinage n'est-il pas affaire de patience...



Nous vous souhaitons une très belle semaine :)



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Chou blanc	Pièce	1	1
Carottes	Kilo	500 g	500 g
Poireaux	Kilo	600 g	-
Oignons	Kilo	600 g	600 g
Radis	Botte	1	-
Salade	Pièce	1	1
Mâche	Kilo	-	200 g
Pois gourmands	Kilo	-	600 g
Kiwis	Kilo	-	500 g
Qté d'articles		6	7



Et si vous mijotiez...

• Chou blanc lardons

Pour 4 personnes :

- 1 chou blanc
- 250 g de lardons fumés
- 1 pincée de paprika
- Huile de sésame grillé
- Sel
- Poivre

- 1 - Lavez puis coupez le chou en 4. Retirez les cotes puis émincez le reste.
- 2 - Faites chauffer l'huile dans un poêle à feu moyen puis ajoutez les lardons et les lamelles de chou.
- 3 - Couvrez et laissez cuire minimum 30 min jusqu'à ce que ce soit fondant. Ajoutez un peu d'huile au cours de la cuisson si vous voyez que ça accroche. Assaisonnez et servez en plat complet ou pour accompagner du poisson ou de la viande blanche.

Pour les grandes faims : Ajoutez des morceaux de pommes de terre cuits à l'eau ou à la vapeur pour rester dans un plat léger mais plus rassasiant. Et troquez l'huile de sésame contre de l'huile d'olive.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : www.femmeactuelle.fr

• Flans mâche et ricotta

Pour 6 à 10 flans :

- 100 g de mâche
- 100 g de ricotta
- 10 cl de crème liquide
- 2 oeufs
- 50 g de poudre d'amande
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

- 1 - Préchauffez le four à 180°C.

Dans une poêle chaude et huilée, faites revenir une minutes les feuilles de mâche. Mettez-les dans un saladier avec la poudre d'amande et mixez grossièrement à l'aide d'un mixeur plongeant.

- 2 - Dans un autre saladier, battez les œufs. Puis ajoutez-les à l'ensemble ainsi que la ricotta et la crème liquide. Mélangez bien.

- 3 - Versez la préparation dans des moules à muffins puis enfournez pour 25 minutes.

La touche protéinée : Les petits flans enrichi d'un fromage frais (ici la ricotta) et avec un légumes, c'est la super idée pratique quand on veut augmenter son apport en protéines pour une reprise de sport ou encore une perte de poids.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : www.marieclaire.fr

on reste en contact

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