



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 24 & 27 novembre 2020

n°164

Nourrissons nos amis les oiseaux durant l'hiver



Les oiseaux se préparent à affronter l'hiver et il devient pour eux d'ores et déjà beaucoup plus difficile de trouver de quoi se nourrir, alors que dans un même temps, leurs besoins énergétiques augmentent. Et si nous les aidions en leur mettant à disposition des mélanges de graines dans nos jardins ?

Quand les nourrir ?

Vous pouvez les nourrir dès maintenant et ce... durant tout l'hiver ! En effet, gardons en mémoire qu'un oiseau habitué à trouver de la nourriture dans votre jardin ne sera pas capable d'aller en chercher ailleurs si vous décidez de stopper l'apport en nourriture.

Comment ?

Première possibilité qui s'offre à vous : mettre un peu de graines sur une souche d'arbre dans un petit récipient. Soumises aux intempéries et donc au pourrissement, elles peuvent être touchées par de potentielles maladies. Il vous faudra donc chaque jour redéposer des graines en petite quantité pour protéger les oiseaux.

La mangeoire est ainsi la solution recommandée car elle protège les graines de l'humidité et permet aux oiseaux de disposer d'une quantité suffisante pour plusieurs jours.

Mélanges de graines : les conseils de la LPO

Les aliments conseillés pour les oiseaux par la Ligue pour la Protection des animaux :

- Mélanges de graines : 1/3 de tournesol noir, 1/3 de cacahuètes et 1/3 de maïs concassé ;
- Pain de graisse végétale simple (sans huile de palme) ou pain de graisse végétale mélangé avec des graines, fruits rouges ou insectes ;
- Graines de tournesol (non grillées et non salées, et si possible non striées) ;
- Cacahuètes (non grillées et non salées) ;
- Amandes, noix, noisettes et maïs concassés (non grillées et non salées) ;
- Petites graines de millet ou d'avoine ;
- Fruits décomposés (pomme, poire flétrie, raisin).

Réaliser une mangeoire hivernale à oiseaux

S'il vous est possible d'acheter des mangeoires en jardinerie, vous pouvez aussi en fabriquer. Voici ci-contre un modèle de mangeoire proposé par la [LPO de l'Isère](#) à réaliser grâce aux explications ci-dessous :



Conseils d'installation : vous pouvez tout à fait installer des mangeoires à plusieurs endroits dans votre jardin, dans des endroits dégagés (moins il y a de risques d'attaques de prédateurs, plus un oiseau se sent en sécurité) et surtout en hauteur, car aussi mignons soient les chats, nos bêtes à poils n'en restent pas moins de redoutables prédateurs.

Nous vous souhaitons une belle semaine

- L'équipe -

Notre conseil "zéro déchet" : nous évoquons souvent quelques astuces et autres idées de recettes zéro déchet. Et comme vous vous en doutez, les fanes de rutabaga ne dérogent pas à la règle !

Alors, comment déguster les fanes de rutabaga ? On en fait une bonne soupe ou cuisinées de la même façon que les épinards.

Quelques mots sur le rutabaga

C'est un légume-racine d'hiver, qu'on appelle aussi chou-navet car né d'un croisement entre le chou frisé et le navet.

Il se consomme comme le navet (proche cousin).

		Panier standard	Grand panier
Chou rouge	Pièce	1	1
Rutabaga	Kilo	650g	650g
Chicorée	Pièce	1	1
Patates douces	Kilo	500g	800g
Carottes	Kilo	600g	800g
Mâche	Kilo	150g	-
Poireaux	Kilo	-	800g
Blettes	Kilo	-	500g
Radis noirs	Botte	-	1
Qté d'articles		6	8

Et si vous mijotiez...

• Légumes anciens rôtis

Pour 4 personnes :

- 4 rutabagas
- 2 patates douces
- 2 panais
- 4 carottes
- 1 chou rave
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de miel
- Huile d'olive
- Thym

1 - Lavez et épluchez les légumes (hors panais et carottes qui peuvent garder leurs peaux quand ils sont bio) et coupez les extrémités pour certains. Taillez les carottes de biais (rondelles en diagonales). Coupez les panais en deux puis de biais aussi. Coupez le chou rave et les rutabagas en lamelles larges. Coupez les patates douces en cubes grossiers. Epluchez et émincez l'ail ainsi que les branches de thym.

2 - Versez le tout dans un saladier avec la cuillère de miel et l'huile d'olive. Assaisonnez et réservez une demie heure à température ambiante.

3 - Préchauffez le four à 200°C. Recouvrez une plaque de papier sulfurisé, disposez un peu d'huile d'olive puis ajoutez les légumes. Enfournez pour 1 heure minimum. Retournez régulièrement en cours de cuisson. Vérifiez s'ils sont assez cuits à l'aide de la pointe d'un couteau.

L'accompagnement parfait : Ce méli mélo de légumes de saison ira aussi bien avec une viande blanche, qu'un poisson ou encore un magret de canard pour un repas plus chic. Il permet aussi de cuisiner les légumes dont on ne sait pas trop quoi faire.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : lesfruitsetlegumesfrais.com

• Fondue de poireaux au lait de coco

Pour 4 personnes :

- 4 poireaux
- 1 échalote
- 10 g de beurre
- 3 c. à soupe de lait de coco
- Sel
- Poivre
- 1 pincée de curry

1 - Fendez les poireaux en deux et lavez-les pour ôter toute trace de terre. Emincez-les. Epluchez l'échalote et émincez-la à son tour.

2 - Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez l'échalote et faites cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à être translucide. Versez le poireau et un fond d'eau (1 à 3 cuillères à soupe).

3 - Laissez cuire avec un couvercle environ une vingtaine de minutes. Vérifiez qu'ils soient bien tendres puis rallongez avec le lait de coco et une pincée de curry prolongez de deux minutes la cuisson.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : recettes-ensoleillees.com

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