



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 18 et 21 fév. 2020

n°133

Comment favoriser la biodiversité dans votre jardin ?

Commencer par planter des haies est essentiel à l'équilibre du jardin. Le mieux est de se rapprocher du modèle de la haie champêtre, composée surtout d'espèces locales, adaptées au sol et au climat, qui s'implanteront plus facilement et seront plus résistantes. Cette haie apportera gîte et couvert à la petite faune (oiseaux, araignées, insectes), grâce à ses floraisons, baies... mais aussi des abris pour la nidification des oiseaux. Les baies noires du sureau par exemple, sont appréciées par plus de 80 espèces (fauvettes, troglodytes...). Comme il est aujourd'hui de plus en plus rare de voir des papillons, planter un prunellier peut ainsi permettre de nourrir plus de 60 espèces de chenilles.



C'est aussi une ressource de biomasse. En laissant les feuilles sous la haie en nourriture et protection, la récolte des jeunes rameaux de taille pourra alors fournir du BRF (Bois Raméal Fragmenté), qui sera épandu au pied des arbres ou arbustes. Les travailleurs de l'ombre (champignons, bactéries, vers de terre...), viendront ensuite le décomposer, le digérer et restitueront au sol tous les nutriments dont il a besoin.



La diversification des arbres et arbustes, par leur hauteur, créera des habitats différents pour la faune et la flore sauvages, et les floraisons échelonnées apporteront ainsi de la nourriture tout au long de l'année. C'est bien aussi de laisser une bande enherbée au pied de la haie. Les pouillots, bruants, troglodytes y trouveront un site de nidification. Les merles, pinsons et verdiers pourront faire leur nid dans les entrelacs et fourches des arbustes et buissons. Il faudra donc faire bien attention à tailler de novembre à janvier, en dehors de la période de nidification des oiseaux.

En ce moment, chèvrefeuille arbustif, viorne-tin, romarin, noisetier, saule, hellébore noire ou rose de Noël nous réjouissent de leur floraison hivernale, et attirent, dès que le soleil se pointe, abeilles et bourdons. Le bourdon terrestre et le bourdon des jardins (appelés «cul-blanc») ont le bout de l'abdomen blanc. Actuellement, c'est le bourdon terrestre qui vient butiner car il apparaît un bon mois avant le bourdon des jardins. On l'appelle terrestre car il niche de préférence dans le sol, tandis que le bourdon des jardins construit son nid à la surface du sol ou juste en dessous, le couvrant de mousse et de débris végétaux. On reconnaît le bourdon terrestre à la seconde bande jaune située au milieu de son abdomen, alors que celle du bourdon des jardins est à cheval sur le thorax et l'abdomen, et aussi à la longueur de leur langue (ça, c'est pour les experts !). Ils ne butinent ainsi pas les mêmes fleurs. Les bourdons ont une longue saison d'activité : au printemps, ils butinent les arbustes, le saule marsault, chèvrefeuille, fruitiers, robinier, puis les fleurs sauvages, vesce, trèfle, lotier, scabieuse, centaurée. Dans les parterres, ils apprécient particulièrement bourrache, sauge, lavande, verge d'or.



En diversifiant les haies des jardins, même en hiver, il reste encore quelques fruits à disposition des oiseaux :

- Le fusain d'Europe, appelé "bonnet d'évêque" (à cause de la forme de ses fruits, consommés par le rouge-gorge);
- Le lierre pour les verdiers, gros-bec, bouvreuils et moineaux ;
- Le troène pour les grives, perdrix, faisans, qui se régaleront de ces baies noires ;
- et pour terminer, l'aubépine avec ses petits fruits rouges, appelés senelles ou cenelles, pain ou poires d'oiseaux, qui sont particulièrement appréciés des merles.

La mise en place de cette haie sera l'occasion d'observer, saison après saison, les mystères et merveilles de la nature.

Nous remercions Claudine, adhérente et bénévole aux Jardins, qui nous prête main forte le vendredi matin pour préparer les paniers et pour la rédaction de cet article bien avisé, discrètement et gentiment concocté. Merci Claudine pour tes si belles attentions !



		Panier standard	Grand panier
Chou vert	Pièce	1	1
Rutabaga	Kilo	400g	400g
Topinambours	Kilo	400g	400g
Carottes	Kilo	500g	500g
Poireaux	Kilo	300g	300g
Navets "boule d'or"	Kilo	600g	600g
Salade	Pièce	1	1
Mâche	Kilo	-	150g
Kiwis	Kilo	-	600g
+ OFFERT : 1 bouquet d'aromatiques			
Qté d'articles		8	10

• Gratin de navets à la poulette

Pour 2 à 4 pers. :

- 4 navets d'égal grosseur
- 300g de chair à saucisse
- 1 oignon - 1 œuf
- 1 cs de farine - 250 ml d'eau
- 40 g comté râpé + un peu pour gratiner
- 50 ml crème liquide
- ½ tablette de bouillon de bœuf
- 4 cs herbes hachées (persil, thym, ciboulette)
- huile d'olive
- sel & poivre du moulin

Préchauffage du four à 180° C (chaleur tournante). Peler soigneusement les navets. Les creuser en veillant à ne pas les percer (conserver la partie que vous retirez) et les faire cuire environ 15 min dans de l'eau bouillante salée, ou de préférence au cuit-vapeur.

Égoutter les navets et les réserver. Éplucher, hacher l'oignon et le faire revenir dans un filet d'huile chaude. Hacher la chair retirée des navets et l'ajouter aux oignons. Laisser revenir 5 minutes.



Ajouter la chair à saucisse et laisser revenir pendant encore 5 minutes en écrasant la viande à la cuillère. Verser dans un saladier et laisser tiédir. Ajouter l'œuf, le comté et 2 cuillères d'herbes hachées. Saler et poivrer. Remplir les navets avec cette farce. Étaler le reste de farce dans le plat et déposer les navets dessus. Délayer la farine dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mouiller avec l'eau en remuant sans arrêt, ajouter le bouillon de bœuf et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter enfin la crème et 2 cuillères d'herbes, bien mélanger. Napper les navets avec cette sauce et les saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire au four pendant 30 minutes. Servir dès la sortie du four.

• Blanquette de veau à l'ancienne

Pour 6 pers. :

- 5 carottes - 2 navets
- 2 blancs de poireaux
- 3 panais - 2 rutabagas
- 5 topinambours
- 1 gros oignon
- 1 branche de céleri
- 2 clous de girofle - 1 gousse d'ail
- 1,2kg d'épaule et tendron de veau coupé en morceaux
- 500g de champignons de Paris
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 jaune d'œuf - 80 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cs de farine
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- Persil plat - Sel et poivre du moulin
- Riz thaï pour l'accompagnement.



Pelez carottes, poireaux, navets, panais, topinambours, branche de céleri, ail et oignon. Coupez les blancs de poireaux en deux dans le sens de la longueur, et les navets en deux selon la grosseur. Coupez en tronçons les carottes et les panais. Coupez l'oignon en deux et piquez chaque moitié avec un clou de girofle.

Mettez à chauffer les 30 grammes de beurre dans une cocotte-minute et ajoutez tous les morceaux de veau. Salez et poivrez.

Faites revenir doucement en remuant sans colorer. Singer avec une grosse cuillère à soupe de farine. Mouillez avec le vin blanc et remuez bien puis ajoutez de l'eau à hauteur de la viande. Ajouter les moitiés d'oignon piquées de clous de girofle, poireaux, navets, panais, carottes, topinambours, ail et bouquet garni. Saler et poivrer.

Couvrir la cocotte-minute et faire cuire 1 heure 30 à feu doux si cocotte traditionnelle sinon fermer la cocotte vapeur et cuire 25 minutes environs à partir du chuchotement.

15 min. avant de servir : Faire chauffer l'eau pour le riz thaï. A ébullition mettre le riz pour 10 minutes. Laver et couper en quatre les champignons puis les faire cuire dans une poêle avec 20 g de beurre. Ouvrir la cocotte-minute et avec une écumoire sortir viande et légumes et déposer dans un plat de présentation. Réserver le jus de cuisson.

Préparer un roux blond : faites fondre les 30 grammes de beurre restant dans une casserole, saupoudrer-le avec une grosse cuillère à soupe de farine, mélanger vivement au fouet et faites cuire 2 minutes. Ajoutez le jus de cuisson petit à petit afin d'aboutir à une sauce de bonne consistance. Ôtez la casserole du feu. Dans un bol mélangez le jaune d'œuf et la crème fraîche puis versez, en dehors du feu, le tout dans la sauce et mélanger bien.

Ajoutez les champignons dessus la viande et les légumes, verser la sauce dessus puis décorez avec du persil plat ciselé.

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