

La feuille de



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 02 & 05 mars 2021

n°178

Aux Jardins de Cocagne, ça va coasser au bord de l'étang !

L'arrivée du printemps est toujours une joie ! Après plusieurs mois de froid et de pluie, c'est enfin le retour des fleurs et du soleil. Un sentiment d'espoir s'éveille en nous avec le renouveau de la nature qui s'annonce toujours plein de promesses... après le chant de nos oiseaux annonciateurs des beaux jours arrivants, c'est autour de notre petite mare que cette semaine, nous portons attention. L'eau a ceci de particulier que la vie est apparue sur terre en son sein et que, aujourd'hui encore, chaque être vivant, y compris l'homme, en est dépendant. Dans les temps anciens, l'eau avait, comme d'ailleurs tous les autres éléments, une profonde signification dans la vie des hommes. Nos ancêtres vénéraient les sources et les étangs comme des lieux sacrés, source de vie et comme la demeure des divinités, des ondines et des nymphes...



De plus en plus, les étangs, les mares et les prairies marécageuses sont drainés ou comblés, soit parce qu'ils représentent des obstacles gênants pour les plans d'urbanisation, soit, dans les zones agricoles, pour augmenter la productivité.

Ces zones humides, grouillantes de vie, lieu de naissance, milieu de vie et source de nourriture pour d'innombrables invertébrés (poissons, amphibiens, reptiles...) disparaissent alors brutalement et avec elles, tous les êtres vivants qui les peuplent. Grâce à notre mare, nous compensons quelque peu les nombreuses destructions de zones humides et nous contribuons de façon active et précieuse à la protection de la nature, tout en portant un regard bienveillant

sur des animaux fascinants que sont les grenouilles.

Connaissez-vous la grenouille verte ?

Le site permaculturedesign.fr en fait une présentation très complète (lien sur notre blog) dont voici quelques extraits : « Comme tous les amphibiens, elle mène une « double vie » – *amphibios* en grec – entre les milieux aquatiques et terrestres. En France, on peut rencontrer principalement 3 espèces de grenouilles vertes (de 8 à 15 cm) très difficile à identifier, tant il y a de variations au sein d'une même espèce. Chez les grenouilles vertes, les mâles uniquement, disposent de sacs vocaux externes. Il s'agit de petits ballons situés de chaque côté de la bouche.

Ils se gonflent pour amplifier le cri de la grenouille (le coassement) et son chant, important en période de reproduction. Les autres grenouilles ne portent souvent qu'un petit et unique sac vocal interne, sous la gorge. Les grenouilles ont le sang froid, leur corps ne produit pas de chaleur, mais varie avec la température de l'air. Pour s'autoréguler, elles s'exposent au soleil, ou à l'inverse, recherchent les endroits frais en fonction de leurs besoins. S'il faut 2 à 3 ans pour atteindre la maturité sexuelle et le stade adulte, il restera à la grenouille verte une dizaine d'années à vivre au rythme des saisons.



C'est en avril-mai qu'elles sortent de leur abri d'hivernage souvent situé à 500m, voire parfois, 1 km du point d'eau, lieu de reproduction. Les mâles sont les premiers à arriver sur le site de reproduction d'où ils chantent (en groupe) pour attirer les femelles. Le chant est caractéristique à chaque espèce, permettant ainsi aux femelles de reconnaître le mâle de sa propre espèce. Parfois, ils trouvent une femelle sur le chemin vers la mare, et s'agrippent à elle jusqu'au site de la reproduction. La pauvre doit alors porter le mâle sur son dos, parfois même plusieurs.» Quel effort pour la survie de l'espèce !!

Je resterais ici pudique quant à l'originalité de l'accouplement nuptial, laissant votre curiosité aller plus loin si vous le souhaitez, mais juste dire que la grenouille mérite bien qu'on la protège car, grâce à son régime alimentaire (insectes, cloportes, escargots, limaces, chenilles, vers et fourmis), comme le hérisson et la chauve-souris, elle est un véritable auxiliaire qui a toute sa place au jardin...

Qu'il soit à l'heure ou tardif, le printemps est toujours une fête pour les amoureux de la nature et de la poésie...

Joie à vous dans vos cœurs !)

Très belle semaine à vous

- Françoise -

		Panier standard	Grand panier
Blettes	Botte	1	-
Poireaux	Botte	1	-
Rutabagas	Kilo	500 g	700 g
Choux de Bruxelles	Kilo	500 g	-
Radis noirs	Kilo	400 g	400 g
Mâche	Kilo	150 g	200 g
Salade	Pièce	1	1
Oignons	Kilo	-	600 g
Chou (rouge ou vert)	Pièce	-	1
Épinards	Kilo	-	600 g
Carottes fanes	Botte	-	1
Pommes de terre	Kilo	-	1 kg
Qté d'articles		7	9

Et si vous mijotiez...

• Purée de rutabagas

Pour 4 personnes :

- 4 rutabagas
- 4 pommes de terre
- 25 cl de lait
- 100 g de comté râpé
- Une pincée de muscade

1 - Epluchez les pommes de terre et les rutabagas. Faites-les blanchir 40 minutes à l'eau. La pointe d'un couteau doit s'enfoncer facilement lorsqu'ils sont prêts.

2 - Egouttez-les puis mettez-les dans un saladier. Idéalement à l'aide d'un presse-purée, écrasez-les en ajoutant petit à petit le lait.

3 - Une fois la texture désirée atteinte, assaisonnez-le tout avec du sel, du poivre, la pincée de muscade puis le comté râpé.

Variante : Vous pouvez varier le corps gras qui donnera sa texture à la purée (ici le lait), cela peut être aussi de l'huile d'olive ou encore du beurre.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : milenandco.com

• Rôti de porc au lait et aux carottes

Pour 4 personnes :

- 1 rôti de porc
- 1 botte de carottes
- 500 g de champignons
- ½ bouteille de lait
- 20 g de beurre
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail noir
- 1 c. à café de miel
- Sel
- Poivre

1 - Sortez la viande au moins 20 minutes à l'avance. Pendant ce temps, nettoyez les carottes puis coupez-les en rondelles. Epluchez et émincez l'oignon.

2 - Faites fondre le beurre dans une cocotte en fonte, ajoutez l'oignon émincé puis le miel, laissez caraméliser à feu doux quelques minutes.

3 - Ajoutez la viande, saisissez-la puis mettez les carottes. Enfin versez le lait en coupant en deux les gousses d'ail noir. Laissez infuser jusqu'à la fin de la cuisson. Comptez environ 40 à 1h de cuisson selon la taille du rôti. N'hésitez à le couper un petit peu pour voir la couleur de la chair et ainsi vérifier la cuisson.



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

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