



Paniers des 18 et 21 juin 2019

Aux portes de l'été.



Cette année, le 21 Juin sonne le début de la saison estivale, à mi-chemin des équinoxes de printemps et d'automne, quand nuit et jour ont exactement la même durée. De quoi faire du solstice d'été une date bien particulière et célébrer, selon nos croyances et traditions... ce jour, où la lumière solaire atteint sa plénitude, son rayonnement maximal.

A l'annonce de ces chaudes journées, nous nous activons sur le paillage de nos planches de culture.

Qu'ils soient minéraux ou alors végétaux, les paillis sont essentiels pour le sol et les plantes. Leurs avantages sont très nombreux. Au chapitre de l'arrosage, un paillage peut nous faire réaliser 40 % d'économies.

Contre les chardeurs, le paillis constitue une barrière efficace (par exemple, ceux à texture rugueuse dissuadent les limaces et escargots). Au pied des frileuses, en hiver, le paillage amortit la chute des températures. Faisant fonction de parasol en été et le reste de l'année, il garde l'humidité et permet au sol de rester meuble et aéré. Enfin, et ce n'est pas le moindre de ses mérites, le paillis nourrit notre terre en continu.



Une terre vivante abrite la vie. Pour maintenir cette activité microbienne, il est essentiel de la couvrir et de lui apporter ainsi les éléments nutritifs que cette couverture végétale recèle en se décomposant. La couverture végétale sert de refuge à de nombreux insectes et micro-organismes, dont l'action est décisive pour les plantes cultivées. Une vie microbienne active est d'autant plus simple à obtenir si, comme sur nos jardins, votre terrain abrite des arbres, arbustes, bosquets, mares, haies, favorisant la présence de la faune auxiliaire du jardin.



Si vous n'avez pas le temps, ni l'envie de faire vos purins, il est tout à « fée » possible d'épandre les plantes fraîches qui entrent dans leur composition pour former un paillis nutritif. C'est le cas de la prêle, riche en silice qui, déposée en couche de 5 cm d'épaisseur autour de vos légumes, renforcera le sol et les plants en se décomposant. Elle constituera aussi une barrière efficace contre les limaces et les escargots. Les orties, riches en azote, peuvent, elles aussi, servir de paillis. Pour une parfaite décomposition, il faudra couper les tiges et les broyer à la tondeuse, les disposer en tas et les presser fortement pour induire une forte montée en température qui détruit les graines en 2 ou 3 jours. Ne reste plus alors qu'à étaler ce paillis au pied des plants de tomate, de salade, autour des arbustes...

Le broyat de branches vertes est riche en sels minéraux, et la consoude, en potasse et azote... La paille comme le foin peuvent libérer des quantités considérables de potassium au cours de la saison. Ce qui constitue un sérieux atout pour les sols et pour les plantes qui en manquent ! Afin que ces couvertures du sol soient efficaces, il faut épandre au minimum une épaisseur de dix centimètres de paillis et toutes ces matières contribuent à limiter les problèmes d'érosion.

Voilà de quoi booster agréablement le potager, tout en portant un regard de bienveillance sur la consommation de l'eau et la préservation de la vie dans nos sols ☺



Nous vous souhaitons une très belle semaine, ponctuant ce « pas sage » vers l'été, de musique plein les cœurs.

« La végétation ne connaît pas de contradiction. Il vient des nuages pour contredire le soleil du solstice. Aucune tempête n'empêche l'arbre, à son heure, de devenir vert. »

L'Air et les Songes — Essai sur l'imagination du mouvement, Gaston Bachelard





| Cette semaine dans votre panier | | Petit panier | Grand panier |
|---------------------------------|-------|--------------|--------------|
| P.Pois ou Haricots | Kilo | 500g | 500g |
| Betteraves fanes | Botte | 500g | |
| Oignons blancs | Botte | 1 | 1 |
| Salade | Pièce | 1 | 1 |
| Radis | Botte | 1 | 1 |
| P. de terre nouvelles | Kilo | | 800g |
| Chou rave | Pièce | | 1 ou 2 selon |
| Courgettes | Kilo | | 800g |
| | | | |
| | | | |
| Quantité d'articles | | 5 | 7 |

PETITS FLANS AUX FANES DE BETTERAVES

Les ingrédients / (6 personnes)

Macis, sel et poivre - Beurre
10 cl de crème liquide
15 cl de lait - 2 œufs
Une botte de betteraves
nouvelles (120g de fanes
cuites et pressées)



la préparation

Préchauffer le four à 160°C.
Enlever la nervure centrale
des fanes de betteraves, puis laver et blanchir le restant,
pendant quelques minutes à la vapeur. Les refroidir dans un
bol d'eau glacée puis les presser afin d'extraire un
maximum d'eau. Les hacher grossièrement.
Battre les œufs en omelette, incorporer le lait et la crème
puis ajouter une pincée de macis, de sel et de poivre. Le
macis est l'enveloppe qui entoure la noix de muscade, qu'on
appelle également fleur de macis, ou fleur de muscade.
Faire fondre une noisette de beurre et beurrer 6 ramequins.
Repartir les fanes et l'appareil dans les ramequins. Placer
les au bain-marie, enfourner et cuire 45 minutes.
Vous pouvez servir ces petits flans chauds en
accompagnement d'un plat ou tièdes avec une salade.

PESTO DE BETTERAVES

Les ingrédients

150g de betterave,
coupée en cubes
65g de noix
12 cl d'huile d'olive
+ 1 cuil. à soupe
3 gousses d'ail écrasées
50g de parmesan râpé
2 c. à s de jus de citron
Sel & poivre



Préchauffer le four à 190°C.

Frotter, laver et sécher les betteraves. Les peler et les couper
grossièrement en cubes, puis les déposer sur une feuille
d'aluminium. Refermer l'aluminium comme pour une
papillote.
Déposer la papillote sur une plaque allant au four recouverte
d'une feuille de papier sulfurisé, puis enfourner pendant 40-
50 minutes, jusqu'à ce que les betteraves soient bien
tendres. Laisser refroidir complètement. Pendant ce temps,
faire toaster les noix sur toutes leurs faces dans une poêle
avec un peu d'huile d'olive, environ 2-3 minutes à feu moyen,
en remuant régulièrement.
Placer tous les ingrédients à l'exception de l'huile d'olive
dans un robot mixeur ou un blender, et pulser plusieurs fois.
Laisser le mixeur tourner et ajouter progressivement l'huile
d'olive, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mixés.
Si le pesto est un peu trop épais, ajouter un peu d'huile
d'olive ou d'eau jusqu'à l'obtention de la consistance
souhaitée. Saler, poivrer, et bien mélanger.
Ce pesto est à la fois haut en saveurs et en couleurs
Froide, vous pouvez apprécier ce pesto en tartinaie sur une
tranche de pain noir (ou aux céréales), en rehaussant le tout
de quelques tranches d'avocat, un peu de feta et des feuilles
de coriandre.

Chou-rave à la paysanne / 4 personnes

30 g d'huile d'olive - 30 g de beurre - 110 g d'oignon -
400 g de chou-rave - 440 g de p. de terre - 115 g de crème
entière - 235 g d'eau - sel - poivre du moulin - Persil
Éplucher et couper en dés l'oignon. Peler la peau dure
autour du chou-rave puis les couper en dés, ainsi que les
pommes de terre. Dans une grande poêle verser l'huile,
faire fondre le beurre. Puis ajouter l'oignon en dés et laisser
légèrement colorer. Ajouter alors le chou-rave, les pommes
de terre et mélanger. Verser la crème entière et l'eau, le sel,
le poivre, et mélanger à nouveau. Cuire 30 min environ, le
temps que le chou-rave et les pommes de terre soient cuites
puis stopper la cuisson et servir immédiatement.
Décorer avec le persil ciselé.