Rustica PRATIQUE
Rustica PRATIQUE
Rustica PRATIQUE
JANVIER - FÉVRIER - MARS 2024
2024 • TRIMESTRIEL • 5,90 € (FRANCE MÉTRO) • 6,90 € (DOM) • 6,70 € (BEL) • 11,20 FS (CH) • 6,50 € (LUX) 6,70 € (ITA/GR/PORT. CONT.) • 1000 CFP (NCAL) • 1100 CFP (POL) • 66 MAD (MAR)

Rustica PRATIQUE

MIEUX VIVRE AU JARDIN ET À LA MAISON



Tom le Jardinier

Tous les conseils et astuces de culture d'un expert en jardinage bio

28 LÉGUMES et leurs atouts santé

Potager au naturel

Cultiver mieux pour manger sain

Du travail du sol avec les bons outils aux techniques de semis et de plantation…



18 somptueux iris
LES NOUVEAUTÉS 2024 ET LES VALEURS SÛRES



Desserts à la banane
CE FRUIT ÉCONOMIQUE EST PLEIN DE SAVEURS



Chiens et chats
LES RACES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS

L 16012 - 49 - F: 5,90 € - RD
CPPAP

Votre compagnon INDISPENSABLE
tout au long de l'année !



Chez votre marchand de presse
et sur www.laboutiquejardinmaison.fr

Ou **scannez** ce QR code

Cultiver mieux pour manger sain



VALENTINA_G/SHUTTERSTOCK

On veut tous se nourrir correctement. Pour cela, on inscrit à nos menus des légumes. Cependant, ce n'est pas si simple à l'heure où les dérèglements climatiques perturbent l'agriculture, modifiant les méthodes culturales, avec des conséquences sur les rendements et l'emploi de pesticides et autres produits chimiques. Surtout lorsque les instances européennes viennent de proroger l'autorisation de l'utilisation du glyphosate pour 10 ans, on est en droit de se poser des questions sur la qualité des aliments que nous mettons dans nos assiettes ! Alors, pour avoir des légumes sains, gorgés de soleil et de vitamines, et non pas d'intrants chimiques, cultivons-les au potager. Mais là aussi, pour que cette production familiale reste la meilleure possible, il faut cultiver son jardin de manière naturelle. Dans notre dossier, nous vous donnons toutes les clés pour réussir votre potager. Vous y trouverez aussi tous les conseils de Tom le Jardinier, qui partage son expertise en jardinage bio sur internet et dans ses livres. Également, pour chaque légume présenté, une fiche récapitule ses atouts en matière de vitamines, fibres, oligoéléments… Pour que vos paniers au retour des beaux jours soient garnis de belles récoltes, il faut préparer votre potager dès maintenant. Car ne l'oublions pas, l'hiver est une saison active.

CORINNE BEAUDOUIN



C. HOCHET/RUSTICA

Ce numéro comporte 1 encart abonnement Rustica dans tous les exemplaires destinés au kiosque.

LÉGUMES: V. QUÉANT/RUSTICA **PORTRAIT TOM LE JARDINIER:** DR **IRIS 'SCENE STEALER':** F. MARRE/RUSTICA/CAYEUX **MUFFINS À LA BANANE:** N. BENE/SHUTTERSTOCK **BERGER AUSTRALIEN ET CHAT EUROPÉEN:** N. BENE/SHUTTERSTOCK

Sommaire



KRASULA/SHUTTERSTOCK

Actualités

6 événements, actus
12 livres
14 repéré pour vous

Jardin

18 Potager
Plantez bien et mangez sain

58 Zoom sur...
Vous avez trié ? Alors, compostez maintenant !

60 en vedette
Iris des jardin, une floraison haute couture

68 reportage
Le paradis terrestre d'un chef étoilé

76 votre calendrier de saison





À DT. : J.-LUC SYREN/SP - À G. ; D. AZAMBRE/INTERBEV

Cuisine

80 plat familiaux
Déclinaisons autour du porc

92 généreux desserts
Parfum de bananes

Maison

104 vie pratique
Concevoir une suite parentale

108 idée récup
Une horloge remise à l'heure du jour

112 je fais moi-même
Jolies à croquer et servies sur un plateau

Nature

116 matière première
Des amours de pomme

120 animaux
Chats et chiens sur le podium

Bien dans ma vie

130 recettes santé
Garder sa mobilité

134 rencontre...
Sophie ou l'or dans la peau

138 escapades
Au croisement des musées et de la biodiversité

144 Carnet d'adresses

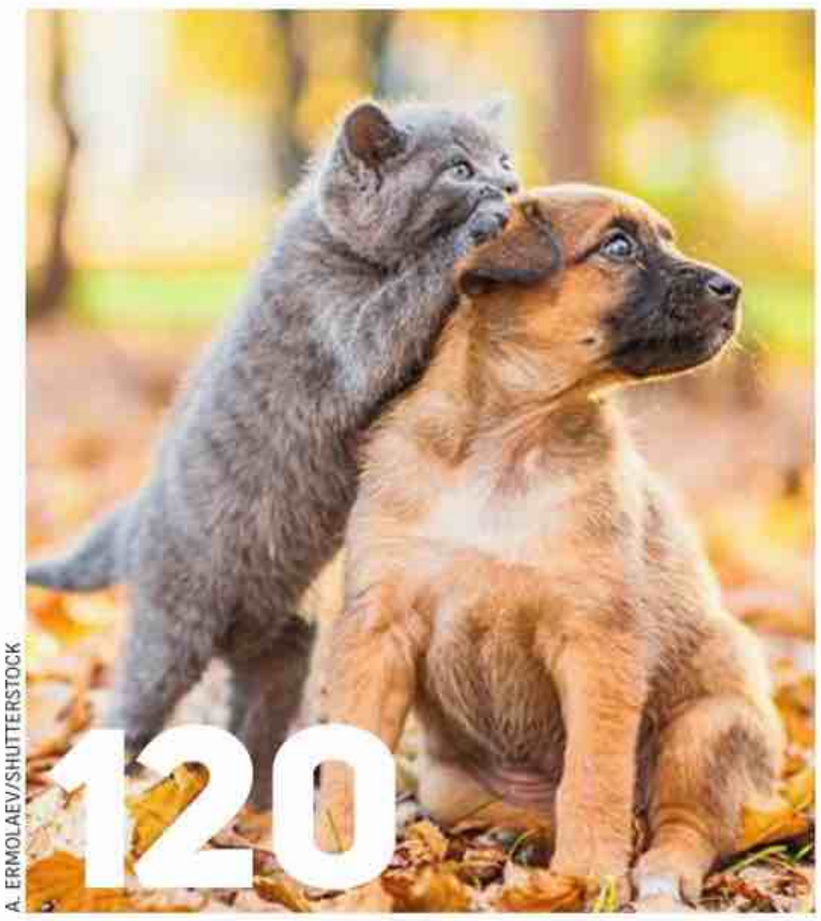
146 Prochain numéro



BRIZMAKER/SHUTTERSTOCK



F.LORA PRODUCTION/FLORA PRESSBIOSPHOTO



A. ERMOLAEV/SHUTTERSTOCK



F. STRAUSS/BIOSPHOTO



P. LALLEMAND/MUSEE HENRI-LECOQ CLERMONT-FERRAND/SP

Les événements de l'hiver

Dans les parcs et les jardins*

Du 19 au 21 janvier

● **Lyon (69)**

Le Salon bien-être et médecine douce réunit 300 experts et acteurs de la médecine préventive et complémentaire. Pas moins de 160 conférences et ateliers (yoga, méditation, danse...) sont au prévus pour prendre soin de soi.
Lyon Eurexpo, 69680 Chassieu.
www.salon-medecinedouce.com

16 et 17 février

● **Saint-Jouin-de-Blavou (61)**

La pépinière Ellébore, reconnue pour ses collections de cyclamens, hellébores et autres espèces horticoles rares, ouvre les portes de son jardin et de sa pépinière pour profiter de ces merveilles qui fleurissent en hiver.
La Chamotière,
61360 Saint-Jouin-de-Blavou.
Tél. : 02 33 83 37 72
ou www.pepiniere-ellebore.fr

Du 17 février au 3 mars

● **Menton (06)**

Le Festival des orchidées, présenté par l'Association des orchidophiles et epiphytophiles de France, propose une parenthèse florale en marge de la Fête du citron (voir ci-contre).
Palais de l'Europe, 06500 Menton.
www.fete-du-citron.com

Du 24 février au 3 mars

● **Paris (75)**

Le Salon de l'agriculture revient, à l'occasion de sa 60e édition, dans la capitale. Il accueille la plus grande ferme de France, mais aussi les produits et le savoir-faire de nos régions pour le bonheur de tous.
Salon international de l'agriculture, parc des Expositions, porte de Versailles, 75015 Paris.
www.salon-agriculture.com



V. QUÉANT/RUSTICA

Mimosalia

● **Bormes-les-Mimosas (83)**

Les amateurs du jardin retrouvent, **le 27 et 28 janvier,** horticulteurs et pépinièristes accompagnés de leurs productions ainsi que lesmeilleurs artisans et leurs produits gourmands confectionnés à base de mimosa, arbuste emblématique de la Côte d'Azur. Les jardins tropicaux sont mis à l'honneur de cette 20e édition.
Mimosalia, le vieux village,
83230 Bormes-les-Mimosas.
www.bormeslesmimosas.com



Fête du Mimosa

● **Mandelieu-la-Napoule (06)**

La fête du Mimosa se déroule **du 14 au 18 février.** Créée en 1931, elle est l'un des événements incontournables des fêtes de l'hiver sur la Côte d'Azur avec le carnaval de Nice qui a lieu du 17 février au 3 mars 2024. Cette année, le parcours du corso sera doublé et s'étendra du château de la Napoule aux plages de Mandelieu. Douze structures carnavalesques et fleuries seront accompagnées par vingt-quatre troupes qui défileront sur le thème des jeux Olympiques en folie !
Programme et renseignements : www.mandelieu-tourisme.com



C. MOIRENC/SP

**Sous réserve d'annulation de la manifestation par les organisateurs*



MENTON/SP

Agrumes en majesté

• Menton (06)

La 90e édition de la Fête du citron se met à l'heure, **du 17 février au 3 mars,** des jeux Olympiques. Elle propose des corsos des fruits aux couleurs vitaminées avec des parades de chars entièrement décorés d'agrumes et, surtout, d'extraordinaires mises en scènes ayant pour thème, cette année: d'Olympie à Menton, dans les jardins Biovès.
Office de tourisme de Menton. www.fete-du-citron.com

Escapade Rustica

• Au coeur du Luberon

Dans le cadre des séjours Nature et Gastronomie, le magazine *Rustica* convie les jardiniers gourmets, **du 26 au 28 janvier,** à la découverte d'une truffière naturelle. Au cours de ce weekend, vous avez la possibilté d'assister à une démonstration de cavage, à savoir la recherche de truffes avec un trufficulteur en compagnie de son chien.
Programme: www.alma-mundi.fr



E. PUEYO/SHUTTERSTOCK

2 et 3 mars

• Lisieux (14)

Plus de 200 exposants, tels que des horticulteurs, des pépiniéristes, des jardiniers ainsi que des associations d'horticulture, se réunissent dans la cité du pays d'Auge pour la Foire aux arbres et aux plantes, l'une des plus anciennes de France.
Centre-ville, 14100 Lisieux.
Tél.: 02 31 48 41 53
ou www.calvados-tourisme.com

Du 8 au 10 mars

• Mulhouse (68)

La cité alsacienne accueille le salon Extérieurs et Jardin où paysagistes, horticulteurs et pépiniéristes mais aussi artisans d'art et artistes présenteront leurs créations ainsi que leurs productions horticoles.
Parc Expo, 68100 Mulhouse.
Tél.: 03 89 46 80 00
ou www.parcexpo.fr

11 et 12 mars

• Nîmes (30)

Les animaux tels que les chiots, les chatons, les oiseaux, les poissons ou encore les nouveaux animaux de compagnie (nac) sont au centre de la 19e édition du salon Animox. L'événement fait aussi la part belle à la nature avec un expo-vente de fossiles, de plantes, de minéraux et de produits du terroir.
Parc Expo, 30900 Nîmes.
https://scoexpo.eu/animox

Du 14 au 17 mars

• Vaucelles (59)

Les traditionnelles rencontres internationales des orchidées ont lieu dans cet édifice du XIIe siècle en présence d'une trentaine de spécialistes venus d'Europe.
Hameau de Vaucelles,
59258 Les Rues-des-Vignes.
https://abbayedevaucelles.fr

Les événements de l'hiver

Dans les parcs et les jardins*


Alain Delavie.

16 et 17 mars

● **Cheverny (41)**

La Fête des plantes de Cheverny, organisée par le Rotary Club Blois Sologne et la société d'horticulture du Loir-et-Cher, rassemble plus d'une centaine d'exposants (pépinièristes, horticulteurs, artisans) dans le cadre majestueux du parc du château.
Château, 41700 Cheverny.
Tél. : 02 54 79 96 29
ou www.chateau-cheverny.fr

17 mars

● **Andel (22)**

Dans les rues du centre-bourg, le Marché régional aux plantes réunit horticulteurs et pépinièristes venus de tout l'ouest de la France pour ce premier rendez-vous annuel des amateurs de plantes.
Marché régional aux plantes, 22400 Andel. Renseignements: www.comitedesfetesandel.com

19 et 20 mars

● **Locon (62)**

La Fête de plantes, qui est le premier rendez-vous d'amateurs de plantes et de jardin du nord de la France, célèbre ses 20 ans d'existence en réunissant les meilleurs professionnels régionaux, mais aussi français et belges.
Salle polyvalente et espaces verts, 62400 Locon. Tél. : 06 46 76 44 05
ou www.fetedesplanteslocon.com

23 et 24 mars

● **Senlis (60)**

Le Salon du jardin rassemble plus de 150 exposants spécialisés dans la production de fleurs, de vivaces et d'arbustes, mais également d'équipements, d'ornements de jardin ou de produits du terroir.
Centre-ville, 60300 Senlis.
www.ville-senlis.fr





PHOTOS 1 ET 3 : F. MARRE/RUSTICA/EXPO MILLE & UNE ORCHIDÉES PARIS/MNH
PHOTOS 2 ET 4 : F. MARRE/RUSTICA/VACHEROT & LECOUFLE



Mille et une Orchidées

● **Paris (75)**

Alain Delavie, directeur des rédactions de *Rustica*, est le parrain de Mille et une Orchidées, une exposition exclusivement dédiée, **du 7 février au 4 mars,** à ces belles exotiques. Il choisira dix d'entre elles qui seront ensuite exposées dans la grande serre du Jardin des Plantes.
Des producteurs spécialisés tels que la Maison Vacherot & Lecoufle proposent, à cette occasion, la vente de spécimens d'exception.
Jardin des Plantes, 75005 Paris. www.lorchidee.fr

Hamamélis en fleurs

● **Kalmthout (Belgique)**

L'arboretum à la renommée internationale, créé par Jelena et Robert de Belder, rassemble au cœur des Flandres l'une de plus remarquables collections d'Europe d'hamamélis. Ceux-ci fleurissent jusqu'à la fin février. Ainsi, ce site vous propose, **du 5 janvier au 29 février,** de découvrir ces arbustes en fleur.
Arboretum, 2920 Kalmthout.
www.arboretumkalmthout.be



N. NATTALLI/SHUTTERSTOCK



M. GUNTHER/BIOSPHOTO

**Sous réserve d'annulation de la manifestation par les organisateurs*



À Vienne, les jardins du Belvédère sont à la dimension de ce chef-d'œuvre baroque.

G. KOVACS PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK - PORTRAITS : SP

Alain Baraton et Pierre Nessmann.

Croisière Rustica

• Les jardins au fil du Danube

Après la croisière sur le Rhin en 2022, puis celle sur le fleuve espagnol Guadalquivir en 2023, Alain Baraton, jardinier en chef du Grand Parc de Versailles (78) et Pierre Nessmann, rédacteur en chef adjoint de votre magazine embarquent à nouveau, **du 15 au 22 avril,** pour une croisière sur le Danube. Conférences à bord et visites de jardins sont prévus.
Renseignements et inscription : www.voyages-exception.fr



Le royaume des fleurs

• Keukenhof (Pays-Bas)

Créé en 1950, ce célèbre parc déroule, **du 21 mars au 21 mai,** ses rubans et tapis de tulipes, narcisses, jacinthes, couronnes impériales et autres muscaris. Cet événement floral, unique au monde, mérite d'être découvert au moins une fois dans sa vie tant le spectacle est féerique.
Keukenhof, Bezoekades, stationsweg 166 A, 2161 AM Lisse.
https://keukenhof.nl

23 et 24 mars

• Savigny-le-Temple (77)

La 11e édition du Printemps des jardiniers, organisé par le domaine de la Grange-la Prévôté, propose aux Franciliens plantes, outils de jardinage, objets artisanaux, graines, produits du terroir, etc.
Avenue du 8-Mai-1945, 77547 Savigny-le-Temple.
www.leprintempsdesjardiniers.fr

23 et 24 mars

• Saint-Priest (69)

Plantes grimpantes et épimédiums sont les vedettes de cette nouvelle édition de la Foire aux plantes rares où des dizaines d'exposants régionaux sont réunis. Conférences et animations pour les petits et les grands sont au programme.
Montée de la Carnière, 69800 Saint-Priest.
www.foireauxplantesrares.fr

30 et 31 mars

• Bellou-le-Trichard (61)

La Fête des plantes du Perche, organisée par l'association Hortus Pertica, investit le cadre enchanteur du manoir de la Cour et invite une quarantaine d'exposants soigneusement sélectionnés parmi lesquels figurent les meilleurs pépiniéristes et artisans régionaux.
Manoir de la Cour, 61130 Bellou-le-Trichard.
www.hortuspertica.com

31 mars

• Pavie (32)

La Foire au jardinage accueille des producteurs locaux de plants de fleurs, de légumes, d'arbustes, mais aussi des artisans d'art en lien avec le monde des plantes ainsi que de la nature.
Salle polyvalente, 32550 Pavie.
www.jardipavie.fr

Actualités

Jardin, nature, gastronomie, bien-être...

Hommage fleuri

Disparu en 2022, Franklin Picard, imminente figure de la botanique et membre fondateur, en 1989, du Conservatoire des collections végétales spécialisées (CCVS), a désormais une fleur à son nom, le dahlia 'Franklin' qui a été baptisé lors du Concours international du dahlia au Parc floral de Paris (75) en septembre 2023. Cette nouvelle variété obtenue par Christophe Kneblewski est un dahlia de type décoratif dont les grandes fleurs déploient des pétales pourpres présentant des reflets jaunes.



F. MARRE/RUSTICA/CONCOURS INTERNATIONAL DU DAHLIA DE VINCENNES



KOTKOA/SHUTTERSTOCK

La lavande au vert

Les producteurs français de lavande et de lavandin peuvent être soulagés. Dans un contexte de crise énergétique ainsi que de concurrence mondiale accrue, la Commission européenne a décidé, le 4 octobre dernier, que l'huile essentielle de lavande ne faisait pas partie des substances classées dangereuses susceptibles de comporter un risque pour la santé. Elle a été exclue de la liste des produits toxiques. Aucune contre-indication ne sera apposée sur les emballages.

RÉCOLTE RECORD

L'Union nationale de l'apiculture française (Unaf) prévoit une récolte de miel d'environ 20 000 t en 2023, ce qui représente une hausse de 43 % par rapport à 2022 et de 100 % par rapport à 2021. La production de miel a été favorable cette année en raison de bonnes récoltes ce printemps dans le nord de la France (colza) et très bonnes dans les zones de luzerne ou de sainfoin, des plantes qui sont résistantes à la dureté du climat. En revanche, dans d'autres régions, les miellées de thym ou de châtaigniers ont été médiocres.

Distinctions

Le label Appellation d'origine protégée (AOP) s'est enrichi de l'huile d'olive du Languedoc, produite par les oléiculteurs de l'Aude et de l'Hérault, et qui est issue d'un savoir-faire traditionnel. Quant au melon de type charentais jaune, il vient d'être reconnu en Label Rouge. Il doit cette reconnaissance à ses qualités gustatives qui ont été jugées très supérieures à celles d'un melon standard.



Une forêt d'exception

Située au cœur des Vosges, la grande forêt domaniale de Darney avec ses 20 000 ha, a rejoint à l'unanimité du jury, le club très fermé des "Forêts d'exception". La candidature du massif forestier, déposée il y a trois ans, met en valeur son incroyable biodiversité, la variété de ses paysages ainsi que son importance historique. Peuplée à 70 % de chênes dont certains sont centenaires, elle a été choisie pour participer à la reconstruction de la charpente de la cathédrale de Notre-Dame de Paris. L'ONF a aussi fédérer les acteurs de la forêt pour renforcer la gestion durable du patrimoine forestier.



F. CAHEZ/BIOSPHOTO



Les Andelys (27) vus depuis le château Gaillard.

ZEBRA0209/SHUTTERSTOCK

À PIED D'ŒUVRES

Un nouvel itinéraire de Grande Randonnée (GR) en Ile-de-France, le Pays de la Seine impressionniste, vient de voir le jour. Il s'étend de Chatou (78) jusqu'à Giverny (27). Ce projet est né après plus de dix ans d'efforts face aux obstacles de propriétaires privés ainsi que d'entreprises. Le parcours, long de 130 km, suit la vallée de la Seine et passe par des lieux ayant inspiré les peintres impressionnistes tels que Monet et Renoir. Les départements des Yvelines et des Hauts-de-Seine espèrent y attirer les randonneurs locaux et étrangers. La plupart des étapes font moins de 20 km et sont desservies par toutes les gares sauf deux étapes entre Mantes-la-Jolie/Vetheuil/Bonnières-sur-Seine.

Parrainage

La Tour du Valat, l'Institut camarguais de recherche pour la conservation des zones humides méditerranéennes, vous invite à parrainer un flamant rose. Cette opération permet d'aider à la protection et au suivi de l'espèce ainsi que de financer le matériel nécessaire aux ornithologues.
Le Sambuc, 13200 Arles.
https://tourduvalat.org



O. PROSICKY/SHUTTERSTOCK

Le végétal, un patrimoine capital

Il résulte des 3es Universités du Conservatoire des collections végétales spécialisées (CCVS), ayant eu lieu en septembre 2023, une demande de reconnaissance officielle du Patrimoine Végétal Vivant (PVV). Un manifeste en ce sens, élaboré par le CCVS, est soumis à la signature de tous ceux qui souhaitent préserver les végétaux sous toutes leurs formes, botaniques ou cultivées.
https://www.ccvs-france.org/manifeste

Rose d'or à Orléans

Le 65e Concours international de roses d'Orléans (45), du 8 septembre 2023, a mis en compétition 45 variétés de rosiers. Plusieurs ont été récompensés.
La Rose d'or, qui n'avait pas été attribuée depuis quelques années, a été décernée à 'See You in Pink' de Kordes. Ce rosier buisson de 70 cm au feuillage résistant aux maladies, possède de larges fleurs de 6 à 7 cm roses vif au cœur rouge foncé. Sa floraison remontante est appréciée des abeilles.

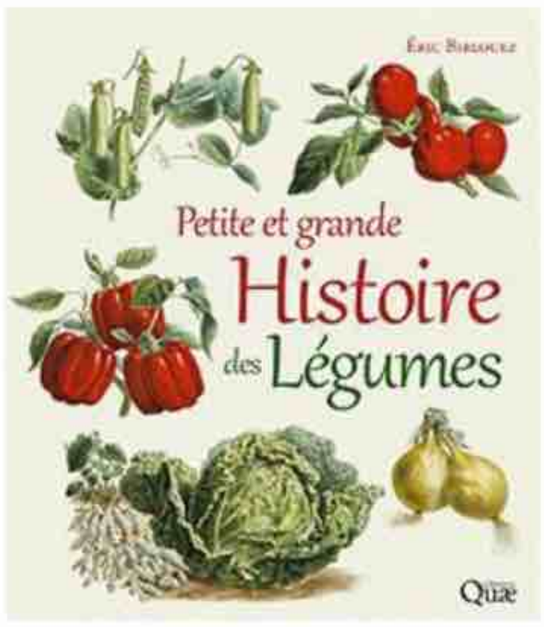


SP

Guides pratiques et beaux livres

Notre sélection

1. Légumes contés
L'histoire des légumes, de l'Antiquité à nos jours, nous est racontée à travers de riches anecdotes et conseils illustrés. Redécouvrons leurs symboliques, leurs usages en cuisine et en médecine, leurs atouts nutritionnels.
Petite et grande histoire des légumes, Éric Birlouez, éd. Quae, 168 p., 26 €.





4. Endurance
Retrouvez 50 plantes résistantes aux aléas climatiques, aux sols ingrats ainsi qu'aux maladies. Arbustes, fleurs, légumes ou fruits sont présentés dans des fiches de culture illustrées qui vous simplifieront la vie au jardin.
50 plantes qui résistent à tout !, J. et É. Jullien, éditions Eyrolles, 144 p., 13,90 €.

2. Autonomie
Ce traité rassemble 200 fiches sur les plantes sauvages, les champignons et autres végétaux que vous pouvez cueillir en toute sécurité et en toute saison. Il les identifie afin de vous engager à plus d'autonomie alimentaire.
Cultiver et glaner au fil des saisons, Rustica éditions, 408 p., 36 €.

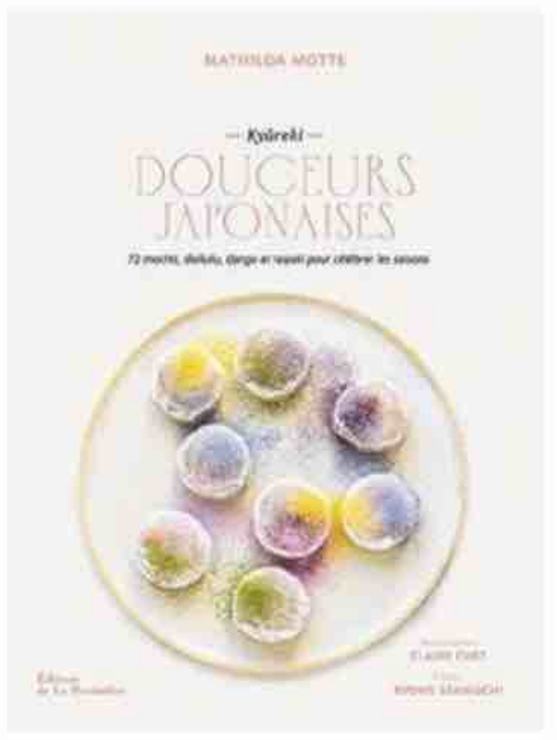




5. Joli minou !
Cet ouvrage présente 67 races de chats en précisant leurs caractères ainsi que leurs spécificités, mais aussi vous prodigue des conseils pratiques afin de choisir, nourrir, accueillir, soigner et assurer le bien-être de votre boule de poils.
Le Grand Livre des chats, éd. de Borée, 160 p., 25 €.

3. Belle cueillette !
Ce manuel est consacré à la reconnaissance de 50 champignons comestibles communs et leurs 550 sosies. L'autrice et mycologue a trouvé une méthode unique d'identification par élimination.
Ce champignon est-il comestible ?, Élise Rothman d'Hauthuille, éditions de Terran, 304 p., 25 €.

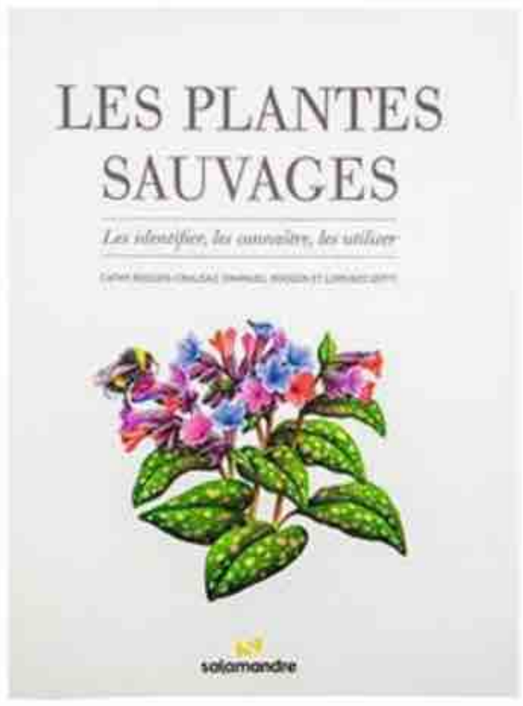




6. Recette nippone
Mi-carnet de recettes et mi-éphéméride, ce livre rend hommage au *kyûreki,* le traditionnel calendrier japonais aux 72 saisons, en délivrant autant de recettes de mochis, de daifuku, de dango, de taiyaki…
Douceurs japonaises, Mathilda Motte, préface de R. Sekiguchi, photos de C. Curt, éd. de La Martinière, 256 p., 35 €.

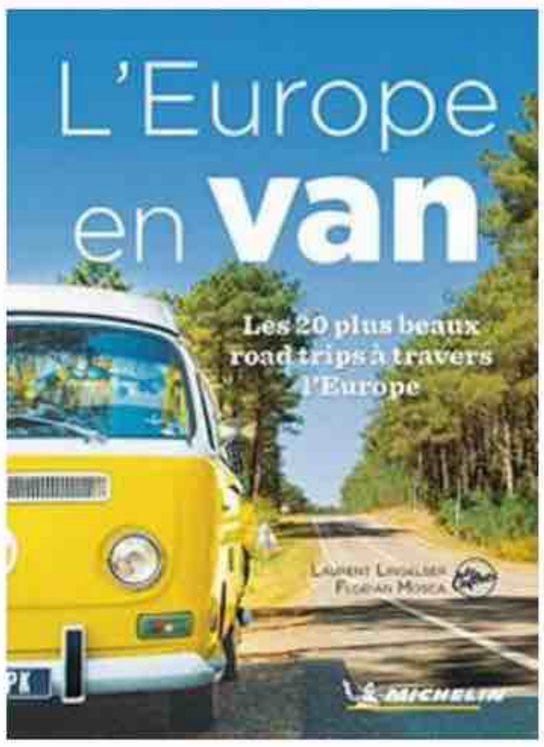
7. Vues aériennes
Le parc et les jardins du château du Roi-Soleil ont été survolés pour la première fois en drone par Thomas Garnier, photographe. Il nous en révèle tous les secrets gardés depuis quatre siècles : la majestuosité des lieux vus du ciel.
Le Château de Versailles vu du ciel, T. Garnier, éd. Albin Michel, 208 p., 39,90 €.

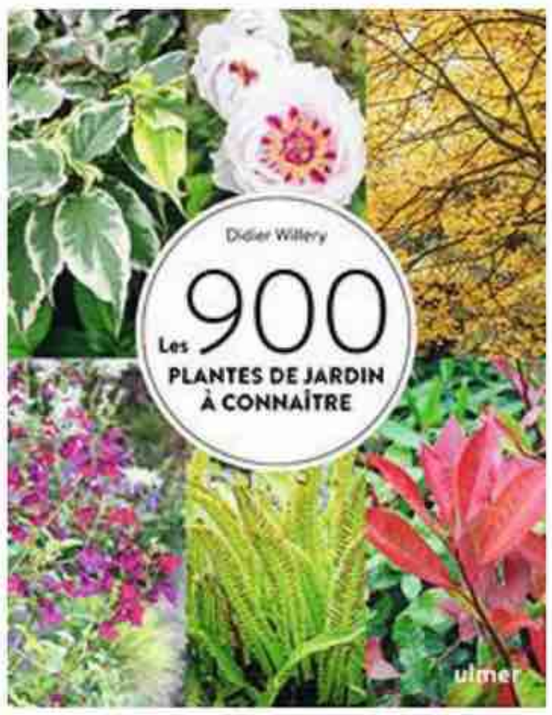




10. Nature illustré
Cet ouvrage patrimonial nous fait découvrir 110 espèces herbacées de nos forêts, prairies, montagnes et bords de mer et les identifie dans un souci du détail et avec rigueur scientifique à travers 900 dessins originaux du peintre reconnu Lorenzo Dotti.
Les Plantes sauvages, éd. La Salamandre, 352 p., 49 €.

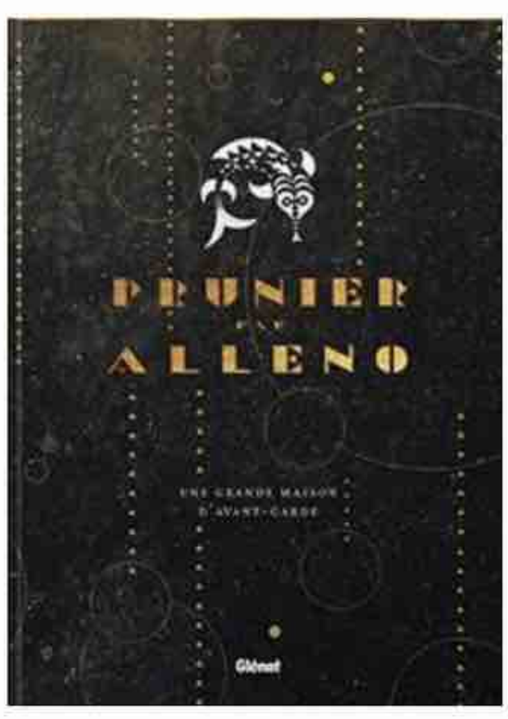
8. En route !
Embarquez pour l'aventure à travers 19 pays européens en suivant 20 itinéraires bien identifiés grâce aux cartes doublées de la trace GPS et aux bonnes adresses pour stationner, dormir, manger et visiter les quatre coins du continent !
L'Europe en van, éditions Michelin, 288 p., 24,95 €.

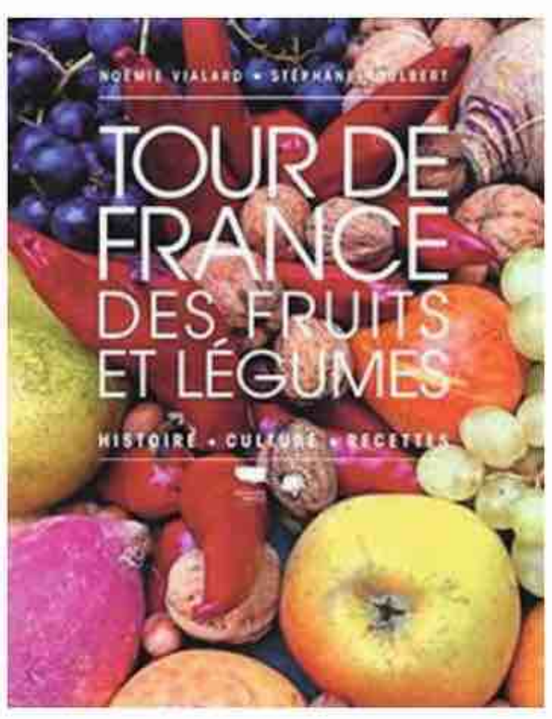




11. Guide botanique
Ce livre présente les 900 plantes (vivaces, bulbes, annuelles…) les plus utilisées dans les parcs et les jardins sous la plume experte du jardinier Didier Willery, qui les teste, pour la plupart, dans son jardin du nord de la France.
Les 900 Plantes de jardin à connaître, D. Willery, éd. Ulmer, 320 p., 32 €.

9. Haute cuisine
Le chef triplement étoilé Yannick Alléno et la célèbre maison Prunier, spécialiste du caviar, s'allient pour porter haut la grande cuisine française sous les objectifs de Nicolas Lobbestaël et Anja Milenkovic.
Prunier Paris par Alleno, Yannick Alléno et Patricia Khenouna, éd. Glénat, 264 p., 60 €.





12 .Tour gourmand
Voyagez en France au fil de 100 variétés de fruits et de légumes dont le nom est rattaché à celui d'une commune. L'autrice nous propose aussi des recettes à partir de ce patrimoine végétal.
Tour de France des fruits et légumes, Noémie Vialard, éd. Delachaux et Niestlé, 256 p., 32,90 €.

Repéré pour vous

Notre sélection







1. Ces bougies artisanales sont confectionnées à partir de cire végétale au sein d'un atelier à Troyes (10). Différents parfums.
La Petite Madeleine, pot en verre (180 g), 30 € env. l'unité.

2. Plaid bicolore en gaze (coton, alpaga, mohair et autres fibres). Léger mais résistant, il apporte une douce chaleur.
Anne de Solène, plaid (140 x 170 cm), 180 € env.

3. La bande d'argile verte enrichie en oligo-éléments et sels minéraux active la cicatrisation et renforce l'écorce des arbres.
Argiletz, bande Jardin Terractiv (L. 5 m, l. 8 cm), 10 € env.

4. Ce pot est fabriqué à partir de déchets de café et est 100 % recyclable. D'une belle couleur expresso, il est très décoratif.
Elho, pot Coffee (ø 14, 16, 18 et 22 cm), à partir de 7 € env.

5. Coffret comprenant un mini-outil rotatif et un fer à souder pour réaliser, poncer, sculpter... les projets créatifs de précision.
Worx, Maker X (avec batterie, chargeur, 30 outils), 150 € env.

6. Taille-haie électrique (20 V) offrant une largeur de coupe de 55 cm (branches jusqu'à 20 mm), et prise en main sécurisée.
Skil, taille-haie 0430, 100 € env. (sans batterie, ni chargeur).

PROFITEZ DE NOTRE OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

1 an
105,60 €
au lieu de 169,60 €* en kiosque

Soit plus de
35%
de réduction



+



1 an - 50 numéros
Semez, plantez, récoltez
aux meilleurs moments avec **Rustica**
pour un **jardinage sain, économique**
et une vie 100% au naturel.

1 an - 4 numéros
Rustica PRATIQUE,
tous les 3 mois votre compagnon
jardin, cuisine, maison, nature
et bien-être.

PRP49

BULLETIN D'ABONNEMENT

Complétez le bulletin ci-dessous et retournez-le accompagné de votre règlement dans une enveloppe SANS L'AFFRANCHIR à :
Rustica - Libre réponse 23102 - 60647 Chantilly Cedex

+ SIMPLE + RAPIDE

Rendez-vous sur **abo.rustica.fr/ABORP49**
0 806 000 465 Service gratuit + prix appel indiquez le code **PRP49T**

☐ **Oui,** je m'abonne 1 an à **Rustica** et **Rustica Pratique**

Je recevrai pendant **1 an Rustica** (50 numéros dont 2 numéros doubles + 14 carnets pratiques) et **Rustica Pratique** (4 numéros) en versions papier et numérique.

105,60 €
PRP49
au lieu de 169,60 €* en kiosque
soit plus de **35% de réduction**

JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :
- Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica**
- Carte bancaire ou PayPal sur le site internet **abo.rustica.fr/ABORP49**
(4x sans frais possible avec PayPal)

Mes coordonnées : M ☐ Mme ☐

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. fixe : Mobile :

POUR ACCÉDER À LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE DANS VOTRE ABONNEMENT, renseignez votre e-mail ci-dessous :

E - mail :

☐ **Oui,** Je souhaite recevoir les newsletters du site **Rustica.fr** et les meilleures offres du moment.

☐ **Oui,** Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Rustica.

VOS AVANTAGES ABONNÉS
- Version numérique incluse
- Accès illimité aux anciens numéros numériques sur 3 ans pour Rustica
- Frais de port offerts en France métropolitaine
- Gestion de votre abonnement en ligne à tout moment

Offre valable jusqu'au 30/06/2024 pour les nouveaux abonnés en France métropolitaine. *169,60 € = prix de vente en kiosque pour 1 an de Rustica. + Rustica Pratique. Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par RUSTICA pour la mise en place et le suivi de l'abonnement souscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou emails de réabonnement. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA et les prestataires techniques de RUSTICA afin de permettre la bonne réception du magazine et d'assurer le service client. Ces données peuvent être transmises à des tiers pour de la prospection commerciale par voie postale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA – Service Abonnements – B200 – 60 643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au

Jardin

18 Mon potager santé : cultivez vos légumes dans les règles de l'art du jardinage bio accompagné de l'expertise et des conseils de Tom le Jardinier. Retrouvez nos fiches détaillant 28 légumes.

58 Toutes les solutions pour composter les déchets organiques, ce qui devient obligatoire en 2024.

60 Découvrez le monde fascinant et coloré des iris des jardins. Sont dévoilées les dernières nouveautés des meilleurs spécialistes français.

68 En Alsace, le chef étoilé Jean-Luc Brendel nous ouvre les portes des Jardins du Kobelsberg, le potager qui alimente ses tables gastronomiques.

76 Notre calendrier des travaux de saison : programme et conseils pour bien démarrer l'année au jardin.

KRASULA/SHUTTERSTOCK

Plantez bien et mangez sain !

Cultiver son potager pour produire ses propres légumes est l'assurance de maîtriser son alimentation et de connaître l'origine de ce l'on consomme, mais encore faut-il savoir comment les cultiver au mieux !

Manger des légumes est source de bienfaits incontestables pour notre organisme. Pour se les procurer, nous pouvons alors faire le choix de les acheter dans des épiceries et sur des marchés qui distribuent les produits de l'agriculture biologique. Mais, lorsqu'on possède un lopin de terre, les produire soi-même est encore mieux et beaucoup plus économique ! En outre, c'est une activité gratifiante (se montrer autonome dans son alimentation) et une expérience enrichissante (se livrer à une activité saine et sensée).
Encore faut-il les cultiver correctement et le faire dans de bonnes conditions, celles qui préservent le sol de notre jardin, en utilisant les pratiques de jardinage naturel ou en se référant au bon sens des anciens ou à l'expertise de professionnels. À ce propos, nous avons sollicité Tom le Jardinier. Cet expert, très actif sur les réseaux sociaux, partage son savoir-faire de jardinier de terrain auprès du plus grand nombre. Il vous livre ses astuces et conseils pratiques tout au long de la première partie de ce dossier qui vous guidera dans la mise en place de vos cultures légumière.

Produits bienfaisants

La seconde partie, toujours émaillée des précieux conseils de Tom le Jardinier, vous informera, sous la forme de fiches, sur les principaux légumes à cultiver dans son potager. Pour chacun d'entre eux, de précieuses données vous permettront de bien les choisir et les consommer en bénéficiant de tous leurs bienfaits.



Récolter des légumes frais issus de votre potager familial est la garantie d'une alimentation saine et équilibrée.

GROUND PICTURE/SHUTTERSTOCK



Tom le Jardinier

Les conseils et savoir-faire de Tom Monnat, expert en maraîchage bio, accompagneront notre dossier sur le potager.



DR


La "jeune pousse".

C'est en Suisse romande que Tom Monnat – la "jeune pousse" comme se plaisait à l'appeler son grand-père – a fait ses premières armes de jardinier. À l'époque, le petit Tom se voit confier un lopin de terre qu'il jardine aux côtés de son aïeul. Au fil du temps, le jeune Tom fait montre d'un vif intérêt, voire d'une passion, pour l'univers du jardinage et, plus particulièrement, celui du potager. Son grand-père lui confie alors davantage de surface cultivable sur laquelle il excelle à tel point qu'au moment de choisir son orientation professionnelle, l'adolescent s'oriente vers un apprentissage d'horticulteur. Cette voie royale lui permettra d'acquérir les indispensables savoir-faire du merveilleux métier de jardinier.

S'inspirer de la nature

Son diplôme en poche, Tom Monnat décide de voler de ses propres ailes. Il crée une exploitation maraîchère et fruitière sur un terrain prêté par son père. Le jeune entrepreneur y installe un verger et un potager d'environ 1000 m^2 et le succès est au rendez-vous puisque sa petite entreprise produit et commercialise des paniers de fruits et de légumes biologiques. Mais l'aventure sera de courte durée. Une légère gêne à la cheville gauche réduit l'entrain du jeune maraîcher. Une tendinite est suspectée mais c'est finalement une tumeur osseuse que l'on diagnostiquera. S'ensuit deux ans d'opérations et de combat médical avec, à terme, une cheville définitivement fixée. Le verdict est sans appel. Le jeune Tom est déclaré inapte à exercer le métier d'horticulteur. Pour ce jardinier de cœur et de passion, la déception est grande. Mais le jeune homme, riche de tant d'années passées au contact de la terre et de la nature, témoin de leur résilience, s'en inspire. Il ne désespère pas, s'accroche et met à profit sa longue période





Sur ses carrés de culture, Tom vise à “agrader” (l’inverse de dégrader) le sol.

de convalescence pour se former à la photographie, au graphisme et à l’informatique. Dans la foulée, il crée un site internet avec, notamment, des dizaines de vidéo de jardinage, qui portera le nom de Tom le Jardinier (www.tomlejardinier.com).

Diffuser le savoir

Peu à peu, il reprend le chemin du jardin en cultivant, cette fois, une petite surface. Fort des connaissances acquises en maraîchage et en horticulture, il diffuse ses vidéos à destination du grand public, chronique des interventions dans la partie Blog, partage son expertise sur les réseaux sociaux, rédige des articles dans la presse horticole helvétique et anime des ateliers de jardinage. Il a même publié un ouvrage pour expliquer sa vision du jardinage et détailler sa pratique. Alors même qu’il ne peut plus jardiner comme avant, il est habité par autant, sinon plus d’enthousiasme et de passion. Avec ses fans, il discute de ses expériences, livre les clés de la réussite pour la culture des légumes, des fleurs ou des fruits et aussi des plantes d’intérieur. Sa communauté ne cesse de croître, séduite par son approche pragmatique du jardinage au naturel et ses explications empreintes de bonne humeur et de bon sens. Et, s’il répond via les commentaires de son site aux questions des jardiniers, rien ne vaut une vraie rencontre. Tom le Jardinier sera sur le stand Semae, hall 2.2. au Salon international de l’agriculture, du 24 février au 3 mars 2024.

Un potager au naturel

Bienvenue à l’école du potager ! Découvrez, dans ce livre, les techniques naturelles de Tom et tout ce qu’il faut faire au jardin saison par saison.
Albin Michel, 208 p., 16,90 €.



Le sol est vivant, travaillons-le en douceur !

La terre regorge de nombreux organismes, tant animaux que végétaux, vivant en parfaite harmonie. Ameublir et décompacter en douceur les parcelles de culture soutient cette vie essentielle.

Le traditionnel labour, consistant à retourner une couche de terre, est désormais dépassé. Des études en agroécologie démontrent que l'inversion des strates de terre perturbe les micro-organismes vivants dans le sol. Les vers de terre, carabes, bactéries et champignons se développent, en effet, à différentes profondeurs correspondant, pour chacun, à leur biotope. Certains sont proches de la surface de la terre, de la lumière et de l'air alors que d'autres s'accommodent de l'obscurité et d'une atmosphère plus confinée.

Étagement respecté

Le fait de retourner la terre au cours du labour à la bêche déplace ces organismes dans des couches où ils ne peuvent pas subsister correctement. Ce qui les oblige à retrouver leur strate d'origine au prix d'une énergie qu'ils doivent consacrer à se déplacer plutôt qu'à transformer les matières organiques en humus. L'activité dans le sol s'en trouve alors fortement réduite. C'est la raison pour laquelle, le labour disparaît progressivement au profit d'un travail à la fourche bêche écologique (ou aérabêche). Cet outil fend et décompacte la terre sans jamais la retourner et donc sans gêner l'activité des micro-organismes. Ces derniers sont juste bousculés mais pas déplacés ! D'autres outils, comme la griffe ou le râteau, s'inscrivent dans ce même esprit du travail en douceur.



LE THÉ DE COMPOST, UN REPAS POUR LE SOL

Le thé de compost, c'est de l'or pour les amateurs de jardinage ! Il représente une solution pour revitaliser le sol. Pour le fabriquer, prenez du compost mûr, riche en matière organique décomposée, et mélangez-le à de l'eau. Après quelques jours d'aération et d'agitation, vous obtenez un liquide brun foncé empli de micro-organismes, de nutriments et d'enzymes. Ce "thé" est appliqué par arrosage sur le sol, il constitue une source naturelle de nutriments, tels que l'azote, le phosphore et le potassium, qui sont absorbés par les plantes et favorisent aussi la croissance des micro-organismes du sol, ce qui améliore sa structure et renforce sa capacité à retenir l'eau.



F. MARRE/RUSTICA

Trois outils indispensables



▶ Fourche à bêcher écologique

La fourche à bêcher écologique, appelée aussi Grelinette, du nom de son inventeur André Grelin (1906-1982), ameublit la terre sans la retourner.

Comment l'utiliser ?

L'outil présente 3 ou 5 dents portées par un axe horizontal lui-même relié à deux manches. Enfoncez les dents dans le sol puis pratiquez un mouvement de va-et-vient en tirant sur les manches. Grâce à l'effet de levier, la terre est ameublie sans être retournée.

Quels modèles choisir ?

Le nombre de dents défini la largeur de travail : 3 dents opèrent sur une largeur de 25 cm, 4 dents sur 35 cm et 5 dents sur 45 cm

▶ Griffe

Cet outil est un grand classique du jardinier. Grâce à ses dents au nombre de 3 à 5, il permet de décompacter, d'aérer et de niveler le sol.

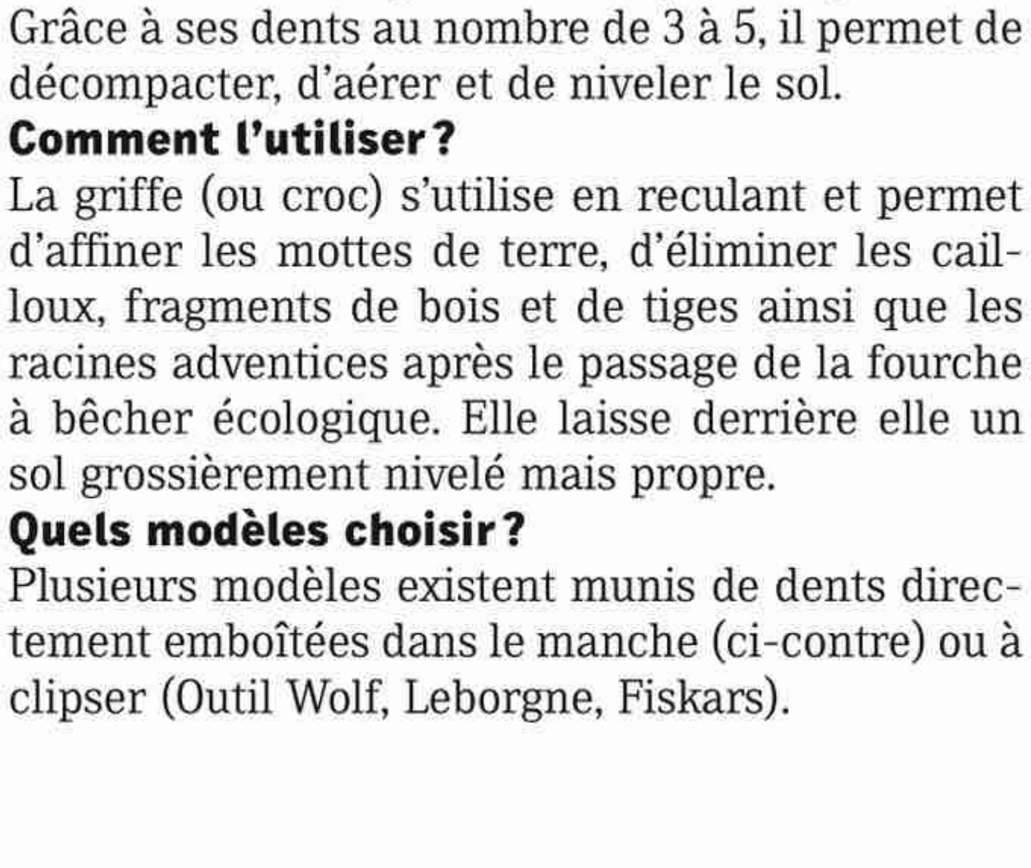
Comment l'utiliser ?

La griffe (ou croc) s'utilise en reculant et permet d'affiner les mottes de terre, d'éliminer les cailloux, fragments de bois et de tiges ainsi que les racines adventices après le passage de la fourche à bêcher écologique. Elle laisse derrière elle un sol grossièrement nivelé mais propre.

Quels modèles choisir ?

Plusieurs modèles existent munis de dents directement emboîtées dans le manche (ci-contre) ou à clipser (Outil Wolf, Leborgne, Fiskars).





DESSINS M. LOPPÉ/RUSTICA

▶ Râteau

Au terme des diverses étapes d'ameublissement en utilisant la fourche à bêcher écologique puis la griffe, le passage du râteau affine et égalise la couche de terre sur une épaisseur de 2 ou 3 cm.

Comment l'utiliser ?

Les dents rapprochées de cet outil permettent, par un mouvement de va-et-vient sur le sol, de fragmenter les dernières mottes de terre et d'éliminer les ultimes cailloux et morceaux de racines qui auraient échappé à la griffe. Le râteau permet aussi d'affiner la terre en vue d'un semis.

Quels modèles choisir ?

Les modèles sont nombreux et similaires. Veillez surtout à ce que le manche soit à votre taille.

Fertiliser le sol

Chaque saison qui passe épuise un peu plus la terre du potager qui, sans apports d'engrais naturel, voit ses rendements baisser.

La vie dans le sol est activée et soutenue par la présence d'humus. Cette matière résulte de la transformation lente des feuilles par une multitude de micro-organismes vivants dans le sol (bactéries, champignons, vers de terre...). Ce phénomène se produit naturellement dans une forêt où les feuilles d'automne fabriquent de la matière organique. Progressivement, ces débris végétaux transformés en humus sont assimilés par les racines. Ils permettent aux arbres de produire, au printemps, de nouvelles feuilles et de se développer. Ce cycle fonctionne à partir du moment où la quantité d'humus créée s'équilibre avec la quantité de feuilles produites. Dans un potager, le sol est très sollicité par les légumes pour permettre aux racines, feuilles et fruits de se développer. L'humus naturellement produit ne suffit pas. Chaque début d'année, généralement en hiver, il faut donc apporter de l'humus sous la forme de fertilisants organiques. Ils ont pour objectif de renouveler les réserves nutritives du sol au fur et à mesure que celles-ci sont consommées par les légumes.

N-P-K pour un sol impeccable

Parmi ces fertilisants, on distingue les engrais organiques d'origine animale (fumier, corne, sang, poudre d'os...) ou végétale (purin de végétaux, compost...). Quel que soit le type d'engrais, tous contiennent de nombreux oligo-éléments (fer, zinc, cuivre...) disponibles en quantité variable mais plutôt faible. En revanche, trois éléments dominent. En premier lieu, l'azote, identifié par la lettre N, stimule la croissance des tiges et des feuilles. Le deuxième élément est le phosphore (P) qui induit la croissance des racines, le développement et l'épanouissement des fleurs et des fruits. Enfin, le troisième élément est la potasse (K) dont la présence favorise l'accumulation des réserves et la coloration des légumes.



INVISIBLE, LE COMPOSTAGE DE SURFACE

Le compostage est une pratique écologique qui permet de réduire les déchets organiques qui, une fois prêts et étalés, nourrissent le sol du potager. Cependant, l'image du tas de compost au fond du jardin est parfois peu esthétique. Le compost de surface offre une alternative et consiste à étaler vos déchets verts directement sur le sol, sur les sentiers entre les parcelles, par exemple, puis de recouvrir le tout d'une couche de paille. Les micro-organismes du sol décomposeront progressivement les déchets verts en compost qu'il suffira ensuite de redéposer sur les plates-bandes potagères en automne, avant d'engager l'ameublissement du sol.



BG/RUSTICA

Fumier



PHOTOS : F. MARRE/RUSTICA

▶ Crottin de cheval et bouse de vache

Le fumier de cheval ou de vache est l'engrais naturel le plus utilisé.

Sous quelle forme ?

Il est récupéré à la ferme ou dans un centre équestre. Il est souvent pailleux et parfois un peu plus décomposé et affiné après quelques mois de stockage qui dégrade la paille et lui procure un aspect plus proche du compost grossier.

Ses avantages

Le fumier est riche en matière organique, notamment en azote et potasse. Ces deux éléments donnent de la vigueur aux légumes et renforcent leurs défenses naturelles.

Comment l'utiliser ?

Le fumier frais s'applique en fin d'automne ou en hiver en veillant à ne pas le mettre en contact direct avec les racines. Il risque de provoquer des nécroses (brûlures) s'il est trop frais et pas assez décomposé. Le fumier décomposé, après une ou deux années de stockage, et qui a donc pris l'aspect du compost, peut être mis sans risque en contact avec les racines.



Compost

▶ Humus du jardin

Le compost est l'engrais le plus facile à obtenir puisqu'il réutilise tous les nombreux déchets verts du jardin. Parfaitement naturels donc.

Sous quelle forme ?

Le compost recycle les tontes, les feuilles mortes et les branches broyées. Après décomposition, ceux-là produisent un compost grossier contenant du terreau mais aussi des fragments et des brindilles non décomposées. Après tamisage, on obtient un terreau de compost d'allure fine.

Ses avantages

Le compost grossier comme le terreau est riche en éléments fertilisants mais aussi en fibres et matières souples qui retiennent l'eau et les éléments nutritifs et améliore la texture d'une terre.

Comment l'utiliser ?

L'intégration du compost grossier à la terre du potager s'effectue à la fin de l'automne ou à la sortie de l'hiver, au moment du travail du sol. Quatre ou cinq pelletées par mètre carré suffisent. Le terreau de compost, plus fin, s'utilise comme substrat pour le semis, repiquage et la plantation des légumes.

Couvrir le sol

Des paillages organiques sur la terre, non seulement la protègent mais encore l'enrichissent en stimulant l'activité des micro-organismes.

Le paillage de la surface de la terre consiste à ne jamais laisser un centimètre carré de terre à l'air libre et présente l'indéniable atout de limiter l'apparition des herbes indésirables en plaçant les graines à l'obscurité totale, les empêchant ainsi de germer. À l'inverse, celles tombées sur le paillis ne trouvent pas de substrat propice à leur germination. De plus, recouvrir le sol d'un paillis retient non seulement l'humidité, ce qui permet d'espacer les arrosages, et d'économiser l'eau, mais il évite aussi le battage. Ce phénomène est observé après une pluie ou un arrosage copieux et se traduit par la formation d'une croûte solide à la surface de la terre empêchant l'air et l'eau d'accéder plus en profondeur. Le paillage du sol sur une épaisseur de 5 à 8 cm de matière organique et naturelle encourage l'activité des micro-organismes et enrichit la terre. Cela est bénéfique au développement des racines des légumes qui sont rendus plus vigoureux et plus résistants à leurs ennemis. Dans un tapis de paille, de feuilles mortes ou de compost, évoluent une quantité considérable de vers de terre, carabes, bactéries et champignons microscopiques qui transforme la matière organique en humus. Ces organismes enrichissent la terre du potager grâce aux allers-retours qu'ils effectuent vers le sous-sol. Ce va-et-vient achemine les éléments nutritifs de la surface du sol vers les racines qui trouvent de quoi se nourrir et ainsi faire croître les légumes.

Un chat dans le dispositif

Toutefois, le paillage du sol peut présenter quelques revers en encourageant notamment les petits rongeurs à se déplacer à l'abri de leurs prédateurs. Ils pourront alors aller et venir sans être inquiétés et s'attaquer aux légumes-racines comme aux légumes-fruits tels que les tomates. Dans ce cas, seul peuvent y remédier le chat de la maison ou la suppression pure et simple du paillage !



HABILLER LE SOL SANS DÉPENSER UN SOU !

Recouvrez le sol des matériaux collectés dans le jardin tels que les déchets de tontes, les feuilles mortes, les frondes de fougère (photo) les broyats de taille. Il faut mélanger différents types de matériaux pour obtenir un paillis équilibré fournissant des nutriments essentiels au sol. Retenez que les feuilles mortes sont riches en carbone, tandis que les déchets de tontes sont riches en azote. Utilisez-les toujours mélangés car cela améliore aussi la structure du sol. Les matériaux les plus grossiers créent des poches d'air dans la terre, ce qui favorise la circulation de l'oxygène au niveau des racines, alors que les matériaux plus fins améliorent la rétention d'eau.



C. HOCHET/RUSTICA

Trois types de paillis



▶ Paillettes de lin

Le lin est une plante annuelle cultivée pour son utilisation dans l'industrie textile. Après l'extraction des fibres (le teillage), les petits fragments de tige restants s'utilisent comme paillis. Ces paillettes sont neutres et ne modifient pas la nature du sol. Biodégradables, elles apportent de la matière organique, enrichissent le sol et améliorent sa structure.

Comment l'utiliser ?

Au potager, épandez une couche de 3 à 5 cm sur le sol entre les rangs de légumes dont la culture est longue (2 ou 3 mois, voire plus) puis enfouissez les paillettes, dont la dégradation est rapide, après la récolte pour les incorporer à la terre.

▶ Herbe tondue

La tonte de gazon produit une matière fraîche, économique et régulière qui peut être utilisée comme paillis. Elle est riche en azote et chargée d'eau, ce qui peut induire une décomposition anaérobie (sans air). Il faut donc laisser sécher l'herbe avant de la collecter et de la répandre sur le sol des plates-bandes potagères

Comment l'utiliser ?

Sur le sol du potager, entre les plants de légumes, déposez une couche de 3 à 5 cm d'herbe sèche en veillant à la décompacter lorsqu'elle commence à s'agglomérer. En se dégradant, elle fertilise la terre et ameublit le sol tout en maintenant l'humidité et limitant les plantes adventices.





DESSINS : M. LOPPÉ/RUSTICA

▶ Feuilles mortes

Cette matière naturelle est également très économique puisqu'elle est issue du recyclage des déchets d'automne et restitue au sol ce que les végétaux produisent : leurs feuilles après leur chute. Mortes, elles constituent un excellent paillis qui, en plus de maintenir l'humidité du sol, empêche l'apparition des plantes adventices et gardent la fraîcheur de la terre tout en apportant de nombreux éléments nutritifs.

Comment l'utiliser ?

Ramassez les feuilles en automne puis épandez-les sur une épaisseur de 10 à 15 cm autour des légumes. Au printemps suivant, enfouissez le terreau obtenu par la décomposition de feuilles.

Pratiques culturales : retrouvez le bon sens !

À chaque légume correspond une saison de culture et de récolte, des pratiques culturales adaptées qui, si elles ne sont pas respectées et mises en œuvre, risquent de compromettre la réussite de la production.

Au potager comme dans la nature, il y a un temps pour tout. Mais nous avons peu à peu perdu cette mesure calquée sur le rythme des saisons. À la vue des légumes d'été vendus en plein hiver et inversement, nous nous sommes habitués à l'idée de disposer, en toute saison, d'un assortiment complet de légumes. Cela implique d'en cultiver certains à contre-saison. Or, les légumes ont des exigences et des rythmes de croissance adaptés aux saisons et à la météo. Il faut donc respecter ces spécificités. Une espèce semée et plantée au bon moment se montrera plus résistante et plus productive.

Sans artifices

Un plant de légume semé et repiqué à la bonne saison et mis en terre dans de bonnes conditions climatiques et atmosphériques bénéficiera d'une croissance régulière lui permettant de produire davantage et de mieux résister aux attaques de parasites et de maladies. À l'inverse, les plantations en période inappropriée nécessitent le recours à des artifices (chauffage, éclairage) pour pousser. Les conséquences ne se font pas attendre puisque les sujets, plus stressés, seront fragilisés, donc beaucoup plus vulnérables. Il est plus judicieux de choisir des variétés adaptées à chaque saison et de composer avec la précocité de certaines d'entre elles pour échelonner les récoltes plutôt que de les "forcer" à pousser malgré elles.



ADAPTER SES CULTURES À L'ALTITUDE DE SON POTAGER

L'altitude peut influencer la croissance des plantes en raison des très fortes variations de température, d'ensoleillement et de précipitations. Choisir des variétés adaptées à ces conditions ne suffit pas toujours à obtenir des récoltes satisfaisantes. Étant donné que les saisons sont courtes, anticipez vos semis en les effectuant à l'abri. Puis repiquez-les et cultivez-les toujours à l'intérieur jusqu'à la fin des risques de gels. Une fois qu'ils sont installés au potager, protégez-les des gelées tardives à l'aide de voiles de protection ou de minitunnels. En automne, ces mêmes équipements seront vos alliés pour prolonger vos cultures au potager et récolter le plus longtemps possible.



PHOTOS : F. MARRE/RUSTICA

Les variétés précoces



▶ Hâter les récoltes

Depuis des siècles, l'assortiment des légumes proposés à la vente et destinés à la consommation se cale sur les saisons. Les légumes précoces dits "primeurs", comme les navets, petits pois, carottes et pommes de terre, annoncent le retour des beaux jours dans nos assiettes !

Cultures sous abri

Les variétés hâtives dont le semis est effectué un peu plus tôt que l'époque conseillée produit, à l'aide de protections telles que les couches chaudes, cloches, tunnels ou serres, des récoltes précoces. C'est la conjugaison de variétés hâtives avec des techniques de cultures spécifiques qui aboutissent à cette précocité de cueillette. Pour cela, il est conseillé de disposer d'une petite serre, du moins, d'un tunnel ou de châssis bénéficiant d'une atmosphère tempérée et chaude. On pourra alors cultiver les primeurs mais aussi démarrer les semis de tomates, aubergines et poivrons qui seront déjà bien avancés lorsqu'ils seront installés en pleine terre au potager dès que les gelées ne seront plus à craindre.



BG/RUSTICA

Les variétés tardives

▶ Retarder les récoltes

Certaines variétés s'accommodent, quant à elles, d'un semis plus tardif en saison, ne nécessitant pas pour autant de protection particulière. Leur développement plus lent permet de les cueillir plus tardivement et donc d'étaler les récoltes jusqu'en automne, voire en hiver.

Cultures en plein air

Les variétés tardives dont le semis peut être pratiqué un peu plus tard que la période préconisée permettent de retarder les récoltes. Ainsi, aux légumes de l'été tels que les tomates, poivrons, courgettes et aubergines s'ajoutent les légumes de conservation, dits aussi de garde (choux, poireaux, courges, pommes de terre...). Tous se cultivent en plein air, sans protection particulière, ce qui facilite grandement leur culture et limite les frais. Certains mêmes sont en mesure d'endurer des grands froids (mâche, chou ou poireau), pour offrir des récoltes de légumes frais au cœur de l'hiver. Et si jamais le gel menace, les envelopper d'un voile d'hivernage pourra les protéger du froid.

Bons plants, belles récoltes !

Acheter des plants de légumes est souvent le moyen le plus simple de démarrer un potager, encore faut-il qu'ils soient de bonne qualité.

Réaliser ses propres semis de légumes est certes économique mais cela implique de disposer de matériel, de place et, surtout, du temps à allouer aux opérations qui s'enchaînent après la germination : l'éclaircissage, le repiquage et la plantation. Aussi, pour débuter un potager bio, la plupart des jardiniers ont recours à l'achat de plantules. Cela permet de faire l'acquisition du nombre exact de plants de légumes dont on a besoin, de choisir avec précision les variétés que l'on souhaite cultiver et d'obtenir des sujets plus matures dont le développement est tel qu'il permet une mise à fruits souvent plus rapide. Mais trouver des plants de qualité, certifiés résistants aux parasites et aux maladies, n'est pas toujours aisé. Les modes de production préconisés par l'horticulteur ou le maraîcher pour les élever ne parviennent parfois pas jusqu'au jardinier. Sont-ils issus de semences bio ? Les plants sont-ils élevés dans le respect des principes de l'agriculture biologique ? Car connaître l'origine des plants que l'on achète n'est pas sans incidences sur la qualité des légumes que l'on va consommer.

Recherche d'origine

Si les indications ne sont pas mentionnées sur les étiquettes, tâchez tout d'abord de vous renseigner sur les graines utilisées ou les pratiques de cultures du professionnel. Les plants sur lesquels sont récoltées les semences doivent répondre à un cahier des charges interdisant, par exemple, l'usage de pesticides et d'herbicides. Quant à la qualité et au conditionnement des plants proposés à la vente, les sujets doivent répondre, ici aussi, à des critères stricts relatifs aux contenants, substrats et méthodes de culture afin d'obtenir la certification de plants cultivés dans le respect de l'environnement. Parmi les divers types de conditionnement des plants, il convient de peser les avantages et les inconvénients de chacun.



LE PRESSE-MOTTE POUR FAIRE SES PLANTS

Le presse-motte est un ustensile précieux pour les jardiniers qui souhaitent réduire leur consommation de matière plastique. Il permet en effet de créer des mottes de terreau parfaitement compacté, comme les pro ! Les modèles sont nombreux. Tous favorisent également une croissance saine des plants. Pour l'utiliser, remplissez chaque compartiment avec du terreau de semis, puis exercez une pression pour tasser le terreau et créer de petites mottes. Les mottes pressées peuvent ensuite être placées dans des caisses ou sur des plateaux en bois pour faciliter leur manipulation et recevoir les semis. Une fois les plantules suffisamment développées, elles seront installées au potager.



E. BRENCKLÉ/RUSTICA

Trois types de conditionnement des plants



PHOTOS: BG/RUSTICA

▶ En arrachis

Les sujets conditionnés en arrachis, dits aussi “plants arrachés”, sont proposés à la vente au printemps – parfois en fin d’été – sur les marchés et, plus rarement, dans les jardineries.

Le principe

Semés en pépinière, les plants sont arrachés, mis en botte et vendus à racines nues, donc sans terre autour des racines, ce qui implique de les planter rapidement. Seuls les poireaux, les oignons ou les choux sont concernés car ils sont plus robustes.

Conseil de plantation

Juste avant la plantation, procédez à l’habillage des plants: cela consiste à couper l’extrémité des racines et réduire le feuillage.

▶ En motte

Les plants cultivés en motte sont produits par les professionnels du maraîchage puis distribués par les jardineries.

Le principe

Les graines sont semées dans des cubes de terreau compressé puis, après germination, les plants sont cultivés sous serres. Dès que ceux-ci sont bien développés, les mottes sont rassemblées par 6, 8 ou 10 dans des barquettes en bois ou en PVC.

Conseil de plantation

Avant la plantation, il faut immerger les mottes dans l’eau pour réhydrater le substrat et les planter rapidement car les racines ne sont pas protégées par les parois d’un contenant.





▶ En godet

Les plants de légumes vendus en godet dans les jardineries ont été semés dans des mottes puis plantés dans un contenant en général en PVC.

Le principe

Dans un godet, les plants poussent davantage. Vendus plus grands, ils permettent de gagner quelques semaines de culture et se récoltent plus tôt. Mais seuls les poivrons, tomates ou piments (les légumes-fruits) sont cultivés de cette manière.

Conseil de plantation

À la plantation, réalisez un trou profond dont le fond est décompacté et rempli de terreau pour encourager l’enracinement et, surtout, arrosez copieusement pour éviter les “à-coups de soif”.

Les cultures associées

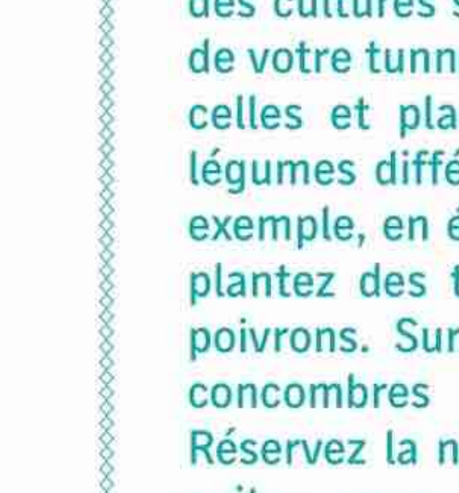
Améliorer les rendements sans réduire la qualité des légumes passe par une occupation optimale du terrain et des associations réussies.

L'association de légumes se pratique depuis des siècles. À l'origine, c'est par souci de rentabilité et d'optimisation du terrain que les maraîchers ont développé diverses techniques de culture leur permettant d'intensifier les semis et les plantations afin d'améliorer leurs productions et de rationaliser l'usage des parcelles. Les termes de "cultures associées", "semis intermédiaires" ou "plantations intercalaires" désignent les divers procédés mis en œuvre pour améliorer les rendements. Mais, au-delà de la recherche d'optimisation du terrain, les procédés d'association et de mariage de légumes possèdent d'autres atouts. Au fil des années, les maraîchers ont constaté que la proximité de telle espèce avec telle autre avait des effets bénéfiques sur les rendements, la qualité des légumes ou leur résistance aux parasites. Ces alliances ont aussi un but nutritif pour les légumes. On sait désormais que chaque espèce possède un système racinaire – superficiel ou pivotant – spécifique lui permettant de chercher plus ou moins profondément les éléments nutritifs nécessaires à sa croissance.

Ordre et croissance

Ainsi, après un apport de matière organique, on installera des légumes-fruits (tomates), qui sont les plus gourmands, puis les légumes-racines (carotte), capables d'explorer le sol en profondeur pour en extraire les éléments fertilisants, et enfin les légumes-feuilles (salade) – les plus sobres – dont l'enracinement est superficiel.

On sait aussi que certains légumes comme les haricots, petits pois et fèves issus de la famille des Fabacées (anciennement Légumineuses) possèdent la faculté de capter l'azote contenu dans l'air pour l'acheminer et le stocker dans des nodosités situées à proximité de leurs racines. En dépérissant, ces plantes laissent dans la terre une quantité non négligeable d'azote assimilable par les autres plantes.



FAIRE TOURNER SES CULTURES SOUS ABRI !

Sous serre, nous avons tous tendance à cultiver les mêmes légumes à la même place chaque année. Or, cette pratique augmente les risques de maladies et appauvrit le sol. Il faut donc aussi pratiquer la rotation des cultures sous abri. Divisez le sol de votre tunnel ou serre en trois parcelles et planifiez des cultures de légumes différents sur chacune. Par exemple, en été, sur la parcelle n° 1, plantez des tomates, aubergines et poivrons. Sur la n° 2, installez des concombres et des courgettes. Réservez la n° 3 aux haricots. Par la suite, vous ferez tourner, année après année, ces cultures pour que jamais les mêmes types se retrouvent deux fois de suite au même endroit.



F. MARRE/RUSTICA

Pas-à-pas

Le semis intercalaire





❶ **Entre les rangs** de poireaux espacés de 35 à 40 cm, et en attendant qu'ils poussent, réalisez un sillon d'environ 2 cm de profondeur pour y semer des graines de carotte. Ces dernières seront protégées de leur mouche ravageuse par les poireaux et auront le temps de croître dans l'intervalle.

❷ **À l'aide d'un semoir,** laissez échapper quelques graines afin d'obtenir un semis clair. Cela ne vous empêchera pas d'effectuer un éclaircissage 15 jours plus tard pour ne conserver qu'un plant tous les 6 à 8 cm que vous récolterez 2 ou 3 mois plus tard en fonction de la taille souhaitée des racines.

Cultivez les "trois sœurs"





DESSINS : M. LOPPÉ

❶ **'Milpa' est le nom** de cette association qui s'inspire de la technique amérindienne dite des "trois sœurs" réunissant trois légumes : la courge, le maïs et le haricot grimpant. Installez un plant de courge préalablement semé dans un godet puis semez autour des graines de maïs et de haricots.

❷ **Après la germination,** conservez les plus belles pousses de la courge et de haricot. Laissez cohabiter le tout. La tige de maïs sert de support aux haricots grimpants dont les nodosités enrichissent la terre alors que larges feuilles de la courge tiennent le sol frais. Récoltez au fil des mois.

Le bon compagnonnage

Certains légumes s'aiment, d'autres se détestent ! L'art d'un potager sain consiste à connaître ces relations. Vous limiterez les traitements.

Les rangs bien alignés ne seraient-ils plus qu'un vague souvenir des potagers de nos aïeuls ? C'est possible, si l'on en croit la tendance actuelle qui prône l'association de légumes entre eux mais aussi avec des fleurs ou des plantes aromatiques. Instaurer des alliances entre les espèces exploite les effets répulsifs que possèdent certaines plantes. À l'inverse, cette pratique détourne les parasites inféodés à certaines espèces vers des plantes sans enjeu majeur de rendement. Ces combinaisons ont pour objectif de réduire, voire de se passer complètement de traitements en laissant les espèces s'arranger entre elles. Et ça marche ! Les études menées depuis plus de 30 ans, notamment sous la houlette de Gertrude Franck dans sa ferme d'Oberlimpurg dans le Bade-Wutemberg (Allemagne), démontre qu'il existe une interaction entre les légumes, fleurs et aromatiques. Sur le terrain, cela se traduit par des mariages de légumes et une organisation minutieuse des plates-bandes.

En complément des cultures associées et pour empêcher les maladies et les parasites d'investir une parcelle et de retrouver, chaque année, les mêmes plantes hôtes, il faut pratiquer la rotation de culture.

Tournez légumes !

Le principe consiste à diviser la surface du potager en 4 zones et d'installer sur chacune une catégorie de légumes. Si, la première année, les légumes-graines (pois, fève et haricot) occupent la première parcelle, alors les légumes -feuilles (salade, épinard) croîtront dans la deuxième, et les légumes-racines (carotte, navet, betterave) dans la troisième pendant que la quatrième sera occupée par des légumes-fruits (tomate, poivron et aubergine). La deuxième année, il faut déplacer chaque catégorie de légumes sur la parcelle suivante (les espèces de la parcelle 1 vers la 2, celles de la 2 vers la 3, etc.). D'un an sur l'autre, aucun même type de légume ne sera cultivé sur une même parcelle.



LE TAGÈTE, UNE FLEUR ALLIÉE

Les racines des tagètes (appelés œillets d'Inde) sécrètent des substances répulsives des vers et insectes parasites des légumes de la famille des Solanacées. Leur odeur est identifiable en froissant le feuillage. À la plantation, placez un ou deux plants de tagète *(T. patula* ou *T. tenuifolia)* de part et d'autre du pied de tomate. Vous pouvez aussi installer les tagètes sur la ligne entre les plants. La pomme de terre, membre de la famille des Solanacées, l'apprécie – les tagètes éloignent les nématodes friandes de tubercules. Plantez un plant de tagète *(T. minuta)* en tête de chaque rang. Pour dissuader les limaces, vous pouvez aussi en planter à proximité des autres légumes.



E. BRENCKLÉ/RUSTICA

Les plantes répulsives

Certains légumes ainsi que les plantes aromatiques diffusent une odeur soutenue incommodant les ravageurs qui s'en éloignent. Les associer au potager permet de lutter préventivement contre ces ennemis sans avoir recours à un traitement.

La tomate est la proie de nématodes et gagne à être entourée d'œillets d'Inde (*Tagetes minuta* et *T. patula :* lire encadré page précédente).

Le céleri dégage une forte odeur épicée qui fait fuir la noctuelle et la piéride du chou. Ce légume sera, à son tour, beaucoup moins ravagé par les chenilles de ces papillons s'il est associé à la tomate dont les tiges et les feuilles contiennent une huile essentielle odorante et répulsive.

Les Alliacées (oignons, poireaux, ail et échalotes) possèdent dans leurs organes de l'allicine. Ce composant organo-sulfuré, qui est à l'origine de l'odeur caractéristique des légumes de cette famille, possède une action efficace contre leurs ennemis. L'action de ce composant volatile s'étend aussi aux légumes plantés à proximité comme les lentilles, fève, asperges, pois ou carottes car son odeur éloigne la mouche du poireau.



PHOTOS : F. MARRE/RUSTICA



Les plantes attractives

Certaines plantes fleuries et légumes possèdent un pouvoir d'attraction irrésistible sur les ennemis des légumes. Elles servent donc d'appâts car elles détournent l'intérêt des parasites pour les cultures potagères.

La capucine est une fleur annuelle comestible extrêmement attractive pour les pucerons qui la préfèrent à toutes les autres fleurs et légumes du potager. Ce sont les tiges et le revers des feuilles qui sont les plus prisés et où se réfugient des colonies de pucerons. Semez ce leurre un peu partout au potager, en poquet de 4 ou 5 graines ou en ligne, directement en pleine terre. En les laissant monter en graines, il est fort probable que de nouveaux plants apparaissent l'année suivante. Une fois envahis de pucerons, les organes attaqués sont coupés et ébouillantés.

La fève est un légume dont les tiges et les feuilles sont appréciées par les pucerons qui s'y agglutinent. Semez les graines en poquet ou en ligne puis coupez les parties envahies pour les détruire en les ébouillantant après avoir récolté les gousses et leurs contenus que vous consommerez.

Les auxiliaires du jardinier

Au potager, il n'y a pas que des vilaines bestioles. Quelques précieux insectes fournissent de l'aide pour lutter contre les ravageurs.

Parmi les insectes auxiliaires, l'abeille domestique comme l'abeille sauvage sont à préserver tout particulièrement car elles participent à la pollinisation des fleurs des légumes en collectant et diffusant le pollen. Une ruche installée à proximité du potager accueillera les abeilles à miel alors que des fagots de tiges creuses hébergeront les abeilles sauvages mais aussi d'autres insectes comme les syrphes, chrysopes et coccinelles dont les larves et les adultes se nourrissent de nombreux ravageurs. Moins connus mais tout aussi utiles, les carabes, osmies et perce-oreilles gagnent à être accueillis, eux aussi, dans le potager. Leur offrir un gîte permettra de les garder à proximité du potager notamment au printemps pour qu'ils soient à pied d'œuvre dès le retour des beaux jours. Pour les accueillir efficacement dans le jardin, il faut créer ou préserver des zones "sauvages" en laissant s'épanouir prairies et friches fleuries non loin du potager. Au cœur de celui-ci, lorsque la place est comptée, il n'est pas envisageable de laisser des zones en jachères. De petits hébergements pour insectes sont alors conseillés.

Bâtiments adaptés

Il faut donc installer, ici et là, des abris isolés ou des ouvrages plus conséquents comme un hôtel à insectes proposant des cavités et des matériaux dans lesquels les auxiliaires trouveront refuge. Des brins de paille de seigle accueilleront les perce-oreilles, chrysopes et papillons alors qu'une bûche percée de nombreux trous sera le refuge des coccinelles, chrysopes et abeilles sauvages. Pensez également à border les plates-bandes avec des alignements de plantes aromatiques comme le thym, romarin, la sauge, sarriette ou marjolaine dont les fleurs sont riches en nectar et appréciées des insectes butineurs. Enfin, pour clore le potager, optez pour une haie fleurie offrant le gîte et le couvert à de nombreux insectes et oiseaux.



FABRIQUEZ VOTRE HÔTEL À INSECTES

Les hôtels à insectes sont devenus des éléments incontournables pour les jardiniers soucieux de l'environnement. Ils offrent un refuge vital aux insectes auxiliaires, tels que les abeilles solitaires, syrphes, coccinelles et autres insectes qui contribuent à la pollinisation des fleurs de légumes et à la régulation des ravageurs. Bien que vendu dans les jardineries, cet accessoire est pourtant facile à fabriquer. Il suffit de récupérer des fragments de tiges creuses comme le bambou, une caisse à vin en bois, des planches... pour réaliser un cadre dans lequel sont insérées les tiges. Suspendez-le et, quelques semaines plus tard, des insectes y trouveront refuge.



BG/RUSTICA

Portraits d'amies



M. RAUCH/BIOSPHOTO

▶ Osmie

Ce genre de petites abeilles solitaires compte plusieurs espèces comme l'osmie cornue, rousse, piquée et *Osmia pilidens* (ci-contre). C'est un insecte auxiliaire, non pas parce que l'osmie serait un prédateur de ravageurs, mais parce qu'elle participe activement à la pollinisation des légumes. C'est l'une des abeilles les plus actives !

Où et comment l'accueillir ?

En été, elles sont friandes des plantes mellifères annuelles et bisannuelles (bleuet, phacélie, souci, tournesol, moutarde des champs, nigelle de Damas). En hiver, elles hivernent dans les cavités naturelles comme des tiges creuses d'Apiacées (ex-Ombellifères) laissées au potager.

▶ Coccinelle

La "bête à bon Dieu" est reconnaissable à son corps rond, parfois ovale, rouge ou jaune ponctué de 2 à 14 points selon les espèces. Deux à quatre générations s'enchaînent durant la belle saison. Les adultes comme les larves sont friands d'insectes dits "mous" tels que les cochenilles, acariens et, surtout, les pucerons. Ils peuvent consommer jusqu'à une centaine d'individus par jour.

Où et comment l'accueillir ?

Toutes les plantes, fleurs et arbustes du jardin sont des hôtes potentiels pour héberger des coccinelles qui se reposent, en été, dans les tiges creuses laissées à cet effet et hivernent dans les fissures des murs ou de vieux hangars.



F. MARRE/RUSTICA



C. HOCHET/RUSTICA

▶ Syrphe

Cet insecte, au corps long de 5 à 25 mm, se distingue par sa tête aussi large que son thorax. Les motifs et les couleurs de son corps rappellent ceux de la guêpe. Les adultes sont identifiables à leur vol stationnaire. Ils butinent principalement les Apiacées dont le nectar est très accessible. Les larves sont carnassières et s'attaquent aux pucerons qu'elles éliminent en grand nombre (une centaine par jour !).

Où et comment l'accueillir ?

Les adultes se nourrissant de nectar sont attirés par les prairies fleuries semées à proximité du potager dans lequel il faut laisser fleurir quelques pieds de carotte, de céleri et de fenouil.

Soigner avec les plantes

Gardez votre pulvérisateur ! L'application de préparations est utile pour renforcer la résistance des légumes et repousser leurs ennemis.

Les purins, décoctions, infusions et macérations de plantes aussi diverses que l'ortie, la rhubarbe, l'ail, l'armoise, le sureau, la prêle et bien d'autres possèdent une action répulsive sur les insectes nuisibles, et curative pour certaines maladies. Les matières premières sont issues de végétaux que l'on peut cultiver dans son jardin ou prélever dans la campagne. Il faut, ensuite, en extraire les éléments actifs via la macération – le purin reste le procédé le plus simple à mettre en œuvre (voir ci-contre) – l'infusion ou la décoction. D'autres substances d'origine naturelle peuvent aussi être appliquées comme le savon noir (voir ci-dessous), dont les effets contre les pucerons et toutes les sortes de cochenilles sont avérés. Les huiles végétales telle que l'huile de colza possèdent également une action efficace pour éradiquer les cochenilles. Il existe d'autres insecticides d'origine végétale tels que le pyrèthre, issu d'une plante *(Chrysanthemum cinerariaefolium)*, ou une bactérie, de symbole *Bt (Bacillus thuringiensis)* dont les applications doivent rester parcimonieuses et effectuées en ultime recours.

Évaluation des risques

Pour cela, il est conseillé d'établir un seuil. Devant les attaques de ravageurs ou maladies, toutes les méthodes de lutte préventive auront été tentées et vous vous serez assuré qu'elles étaient insuffisantes. Vous pourrez également estimer dans quelle mesure la présence de parasites et de maladies est tolérable ; jusqu'à quelle limite.

Depuis peu, les huiles essentielles sont testées dans le milieu maraîcher bio. Concentrées en principes actifs, elles s'utilisent avec parcimonie et précaution. Sachez que, pour éloigner les pucerons, il faut utiliser de l'huile essentielle (HE) de menthe poivrée, sauge et lavande. Les aleurodes sont aussi repoussés par l'HE de géranium rosat. Et les cochenilles, par l'HE de cannelle.



DES ANTIRAVAGEURS GARANTIS BIO

Il est parfois surprenant de constater que nos placards renferment des solutions simples et efficaces pour lutter contre les ennemis des légumes. Le lait, le savon noir, le bicarbonate de soude et d'autres ingrédients ménagers courants se révèlent excellents dans la lutte au naturel. Le lait est efficace contre le mildiou. Le savon noir peut être utilisé pour éliminer les pucerons, cochenilles et aleurodes. Le bicarbonate de soude est un très bon fongicide naturel. Il peut aider à prévenir et à traiter les maladies cryptogamiques, telles que l'oïdium et la rouille. Or, tous ces remèdes maison ne présentent pas de risques toxiques ni pour les plantes, ni pour l'environnement.



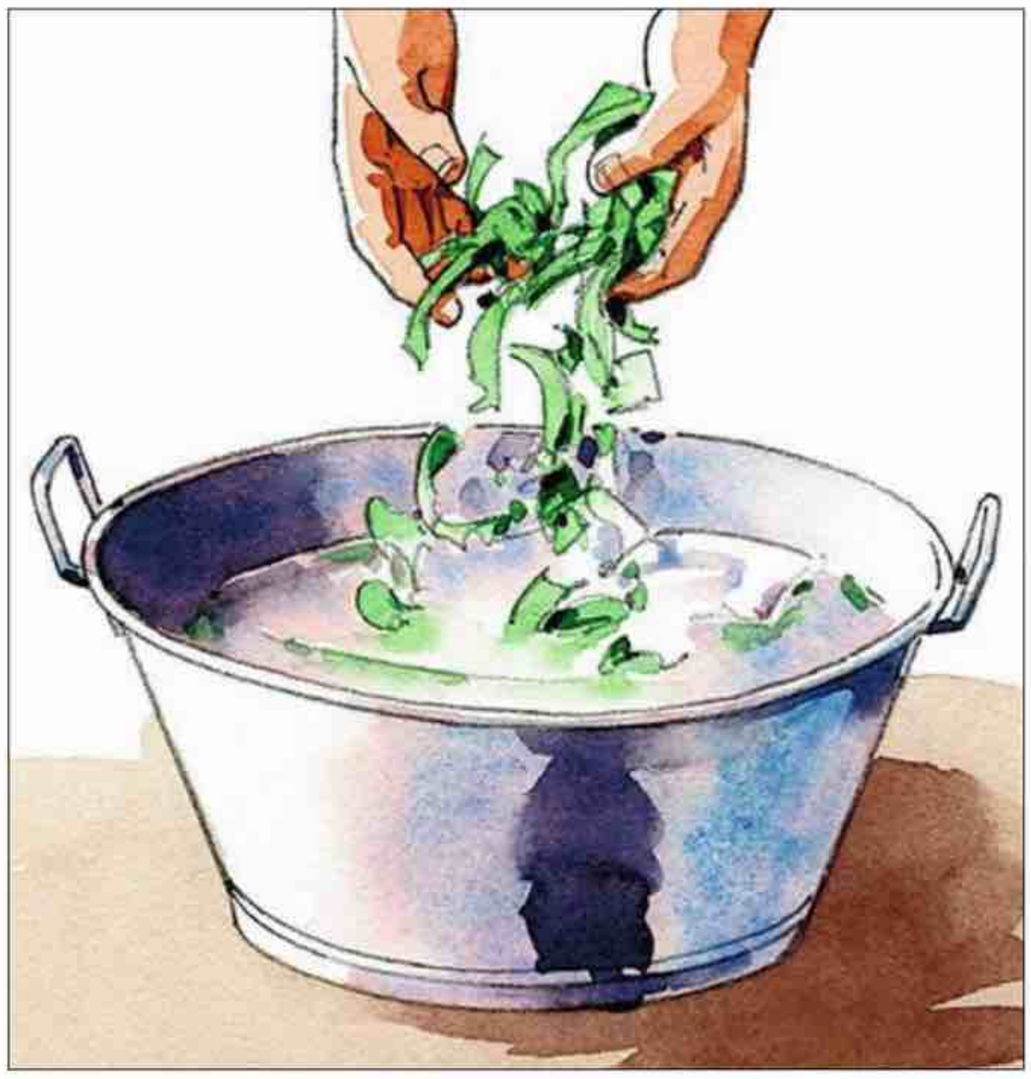
F. MARRE/RUSTICA

Pas-à-pas

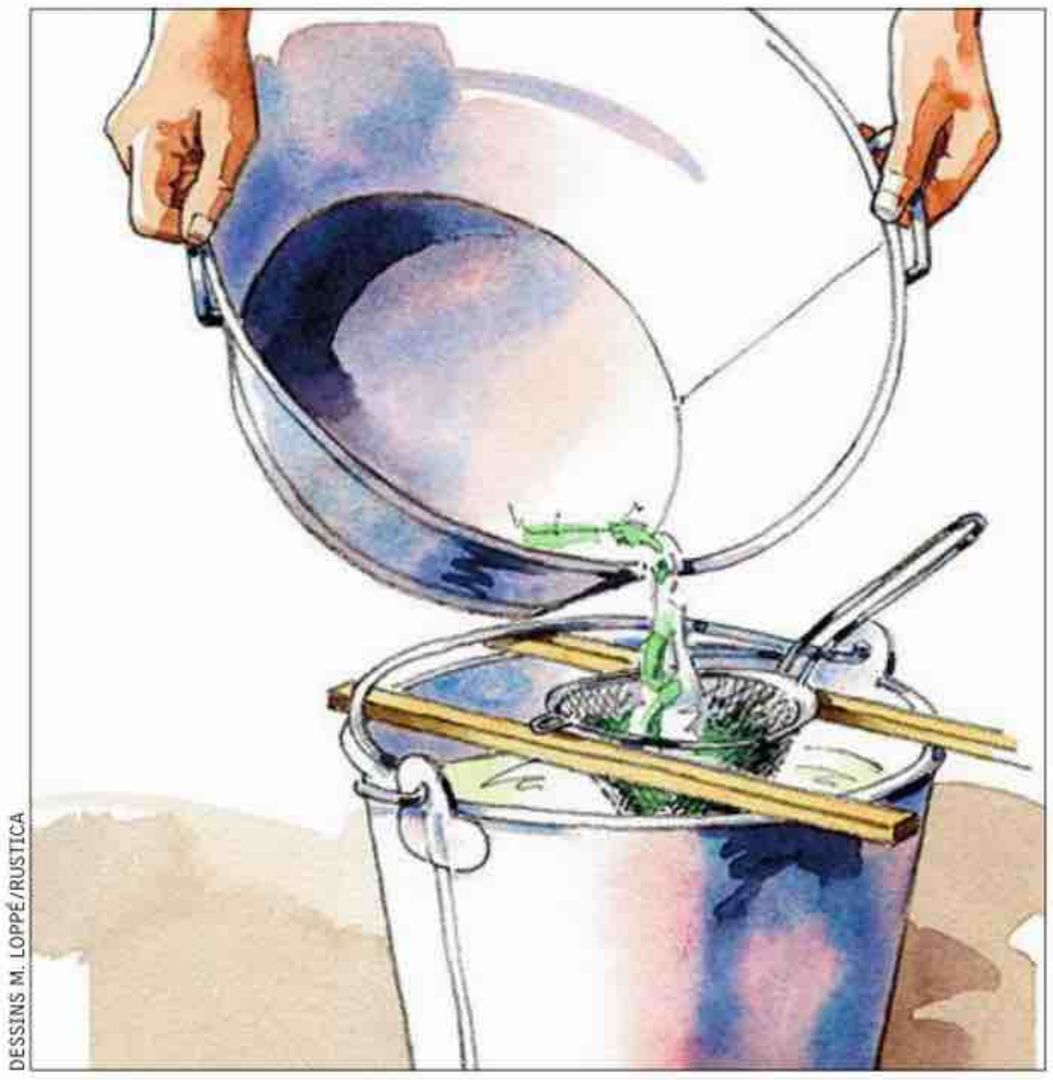
Fabriquer du purin de rhubarbe



❶ **Collectez et hachez** les feuilles en fines lamelles à l'aide d'un couteau bien affûté mais toujours après avoir mis de côté les pétioles qui, eux, sont consommés après cuisson. Le hachage des limbes a pour objectif d'accélérer la libération des particules actives contenues dans la sève.

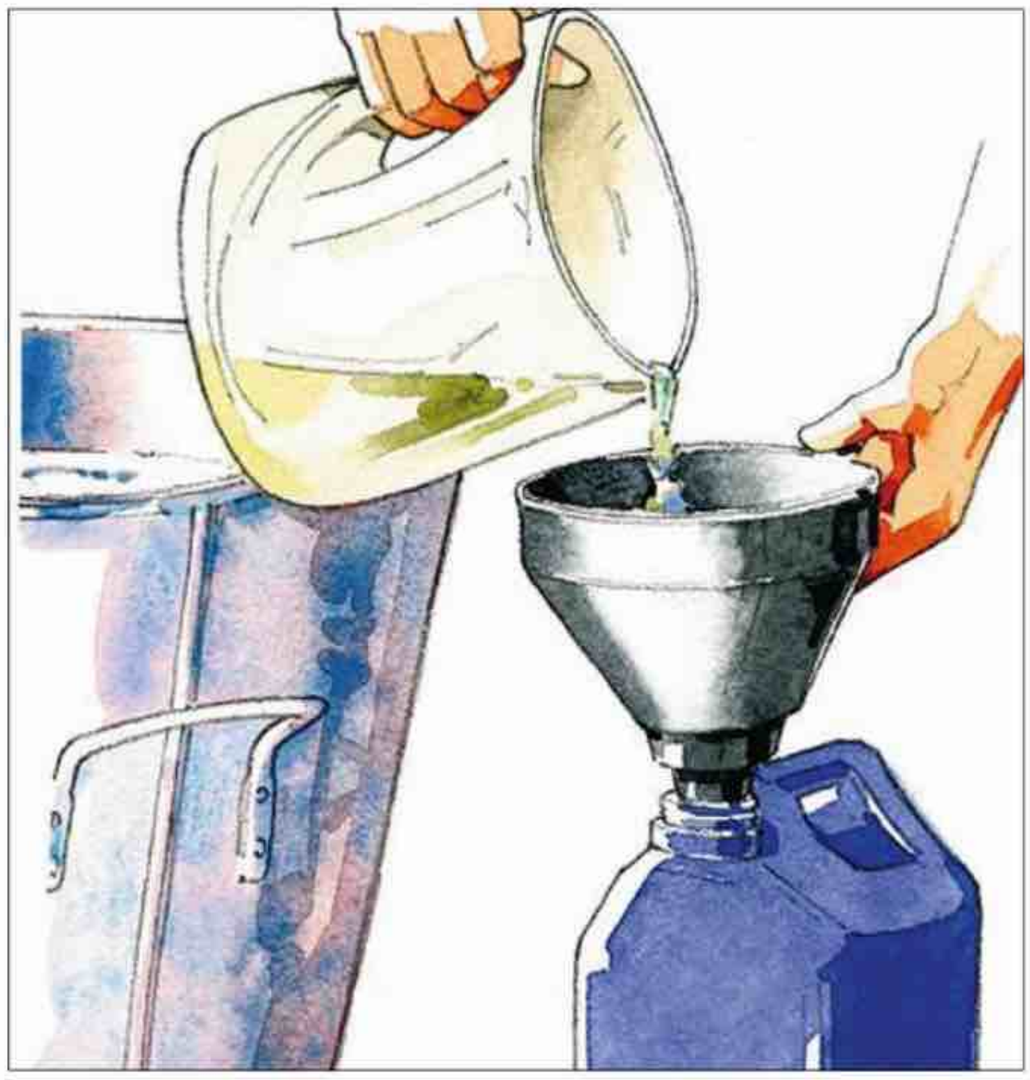


❷ **Remplissez** une bassine avec l'équivalent de 1,5 kg de feuilles hachées pour 10 l d'eau de pluie si possible. Remuez avec un bâton puis recouvrez d'un couvercle ou d'une toile en veillant à ce que l'air puisse circuler. Laissez macérer plusieurs jours en brassant régulièrement la solution obtenue.



DESSINS M. LOPPÉ/RUSTICA

❸ **Surveillez.** Lorsque les bulles ne se forment plus à la surface – environ 8 à 10 jours plus tard –, la fermentation est terminée. Il faut alors filtrer la solution avec une passoire pour éliminer les fragments végétaux. Vous obtiendrez un jus de feuilles de rhubarbe.



❹ **Stocker** le purin obtenu dans un bidon en PVC dans un local sec et obscur. Le purin s'utilise non dilué en pulvérisation sur les insectes de manière curative et dilué dans l'eau à raison de 1 l de purin pour 3 l d'eau, en arrosage au pied des légumes contre les limaces.

Les légumes vitaminés

Les vitamines apportées par les légumes sont source de nombreux bienfaits. Certains en sont davantage pourvus que d'autres... Voici le portrait de dix champions en la matière.

C'est très souvent à la fin de l'hiver et à l'approche du printemps que notre organisme a le plus besoin de vitamines. En effet, une alimentation un peu moins riche en légumes et en fruits, notamment frais, en raison, sous nos latitudes, de saisons moins propices à leurs récoltes, fait que notre corps marque des signes de faiblesse, plus particulièrement pour lutter contre les infections. Les vitamines sont indispensables au fonctionnement de plusieurs fonctionnalités du corps comme le maintien d'une bonne vision, la production d'énergie, la croissance des cellules, la santé osseuse ou le bon fonctionnement du système immunitaire. Elles sont contenues dans des fruits mais également dans des légumes, parfois oubliés parmi les ressources en vitamines dont on se met en quête.

La santé au jardin

S'il est bien connu que les carottes, poivrons, tomates, courges ou le persil sont riches en diverses vitamines, d'autres, tels que les bettes, choux, épinards, artichauts et asperges sont moins réputés pour cela. Les deux derniers sont des légumes vivaces qui restent en place plusieurs années de suite alors que tous les autres se sèment ou se plantent à chaque printemps. Si la production est rapide pour certains d'entre eux (carottes, épinards, persil et bettes), pour d'autres, en revanche, comme les légumes-fruits (tomates, poivrons ou bien courge), mais aussi le chou, il faut attendre l'été pour les récoltes. Dans tous les cas, c'est au printemps que l'on débute leur culture en adaptant les quantités semées ou plantées au nombre de personnes qui les consommeront pour ne pas se retrouver en déficit ou en surproduction !



PATATE DOUCE, FACILE ET NUTRITIVE

Saviez-vous que la patate douce est riche en vitamines A, B6, B3 et C ? De plus, elle est très facile à cultiver. Cette plante de la famille de Convolvulacées est aussi une espèce ornementale pour ses feuilles exubérantes en forme de cœur que l'on utilise dans les massifs et potées d'été. *Ipomoea batatas* produit un tubercule comestible, un peu comme la pomme de terre, mais de forme ovale et allongée, dont la chair se consomme après cuisson. Installez les jeunes plants proposés en motte dans les jardineries en mai, en situation ensoleillée, à une distance de 30 à 40 cm sur des rangs espacés de 60 cm. Arrosez souvent et récoltez les tubercules à la fin du mois d'août.



BG/RUSTICA

Artichaut

- **Famille :** Astéracées
- **Plantation :** de mars à mai
- **Récolte :** de mai à septembre

Ce légume, un détoxifiant grâce au potassium qu'il contient, est riche en composés antioxydants (flavonoïdes, polyphénols, anthocyanines...) réduisant le vieillissement prématuré de la peau et de l'organisme.

Culture

►Plantez des œilletons espacés de 1 m en tous sens, désherbez, arrosez et paillez en été pour maintenir le sol frais. Récoltez les capitules avant qu'ils ne fleurissent. Rabattez les tiges sèches en novembre, puis buttez la souche si l'hiver est rigoureux. Les plants restent en place 5 ou 6 ans, puis ils sont renouvelés par de nouveaux œilletons.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Provitamine A : 8 µg. Vitamine B1 : 0,081 mg. Vitamine C : 11,7 mg. Vitamine E : 1,2 mg. Vitamine B9 : 68 µg. Magnésium : 47,8 mg. Calcium : 53 mg. Fer : 1,5 mg. Potassium : 387 mg. Fibres : 1,5 g. Calories : 40 kcal.



PHOTOS : V. QUÉANT/RUSTICA



Asperge verte

- **Famille :** Asparagacées
- **Plantation :** mars
- **Récolte :** en mai et juin

Ce légume anti-âge reconnu, bien pourvu en vitamines – davantage que l'asperge blanche – est aussi riche en antioxydant et contient de l'asparagine (acide aminé) qui élimine les toxines, nettoie les reins et prévient les calculs urinaires.

Culture

►Plantez des griffes dans des tranchées de 40 cm de largeur et 30 cm de profondeur, tous les 60 cm, en rang distants de 60 cm. Buttez les plants en avril après avoir apporté un engrais en mars. Récoltez les turions puis laissez le feuillage s'épanouir. Coupez-le en automne après avoir débuté les rangs. La culture dure 10 ans environ.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Provitamine A : 449 µg. B1 : 0,13 mg. Vitamine C : 8,8 mg. Vitamine E : 0,72 mg. Vitamine B9 : 101 µg. Magnésium : 11,5 mg. Calcium : 22 mg. Fer : 1,32 mg. Potassium : 202 mg. Fibres : 2,1 g Calories : 20 kcal.

Bette



V. QUÉANT/RUSTICA

- **Famille :** Chénopodiacées
- **Semis :** d'avril à juin
- **Récolte :** juillet à novembre

La bette, dite aussi blette et côte de bette, est un superaliment riche en fibres, antioxydants et sels minéraux, mais également en calcium et diverses vitamines dont la vitamine K, utile pour conserver une bonne santé osseuse.

Culture

►Semez des graines en lignes puis recouvrez d'un voile de forçage jusqu'à la mi-mai. Éclaircissez pour ne conserver, sur le rang, qu'un plant tous les 40 cm. Arrosez et sarclez régulièrement mais évitez de pailler la terre, notamment en terrain lourd. Récoltez les côtes à la demande en cueillant d'abord les feuilles extérieures.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Vitamine B1 : 0,015 mg. Vitamine C : 3,08 mg. Vitamine E : 0,25 mg. Vitamine K : 327 µg. Magnésium : 17 mg. Calcium : 25 mg. Fer : 0,85 mg. Potassium : 300 mg. Fibres : 1,6 g Calories : 16,4 kcal.



V. QUÉANT/RUSTICA

Carotte

- **Famille :** Apiacées
- **Semis :** de mi-février à juillet
- **Récolte :** de mai à octobre

Riche en provitamine A (caroténoïdes), la carotte contient aussi un antioxydant, le bêtacarotène, qui améliore l'état de la peau. C'est également une alliée pour mincir, diminuer le cholestérol dans le sang et améliorer le transit intestinal.

Culture

►Semez, de manière échelonnée pour étaler la récolte, les graines en lignes distantes de 30 cm sous abri ou voile de forçage jusqu'en mai, puis à l'extérieur ensuite. Éclaircissez le rang à raison d'un plant tous les 3 à 4 cm, arrosez, sarclez et désherbez. Récoltez environ 90 jours après le semis à la taille souhaitée.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Provitamine A : 8 290 µg. Vitamine B1 : 0,028 mg. Vitamine C : 2,05 mg. Vitamine E : 1,16 mg. Magnésium : 10 mg. Calcium : 25 mg. Phosphore : 22 mg. Potassium : 230 mg. Fibres : 2,8 g Calories : 41 kcal.

Chou vert

- **Famille :** Brassicacées
- **Plantation :** de mai à fin juillet
- **Récolte :** d'octobre à mars

Le chou vert est source de diverses vitamines, dont le bêtacarotène, comme la carotte, et de potassium. Il facilite le transit intestinal, prévient les maladies cardiovasculaires et stimule le système unitaire. C'est un excellent détoxifiant.

Culture

►Semez des graines en caissette ou sous châssis et en pleine terre dans des sillons de 1 cm de profondeur puis, lorsqu'elles possèdent 2 à 4 feuilles, repiquez-les en lignes espacées de 50 à 60 cm en tous sens. Buttez les pieds, paillez le sol et, si l'hiver s'avère rigoureux, recouvrez les pommes d'un voile d'hivernage. Récoltez à la demande.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Vitamine B1 : 0,059 mg. Vitamine C : 69 mg. Vitamine E : 0,16 mg. Vitamine B9 : 67,9 µg. Magnésium : 18 mg. Calcium : 96,2 mg. Phosphore : 32,7 mg. Potassium : 231 mg. Calories : 25 kcal. Fibres : 2,5 g.





PHOTOS : F. MARRE/RUSTICA

Épinard

- **Famille :** Chénopodiacées
- **Semis :** de février à avril, puis en fin d'été
- **Récolte :** d'avril à juin puis en automne

L'épinard possède des vertus laxatives ainsi qu'un fort potentiel détoxifiant pour la peau comme pour l'organisme. Il est riche en vitamines, en provitamines mais également en fibres végétales. C'est un allié minceur.

Culture

►Semez les graines dans des sillons de 2 ou 3 cm de profondeur espacés de 30 cm. Lorsque 2 feuilles sont bien formées, éclaircissez pour ne conserver qu'un plant tous les 10 cm. Arrosez modérément, désherbez et sarclez. Récoltez 40 à 60 jours après le semis en prélevant les feuilles extérieures pour préserver le cœur et prolonger la cueillette.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Provitamine A : 5 630 µg. Vitamine C : 41,1 mg. Vitamine B9 : 207 µg. Calcium : 114 mg. Fer : 3,61 mg. Magnésium : 52,5 mg. Phosphore : 45,2 mg. Potassium : 504 mg. Fibres : 2,2 g Calories : 23 kcal.

Persil

- **Famille :** Apiacées
- **Plantation :** de mars à septembre
- **Récolte :** de fin avril à octobre

Le persil est riche en antioxydants et retarde les marques de vieillissement. Il contient des composés anti-inflammatoires, diminue les risques d'arthrite et de maladies cardiaques et s'avère très riche en vitamines C et K.

Culture

▶Semez en ligne ou à la volée, de manière échelonnée pour étaler la récolte, sous la protection d'un voile pour les semis précoces. La germination est longue et le sol doit être maintenu frais et humide. Désherbez, sarclez et paillez. Récoltez 30 à 40 jours plus tard en prélevant les tiges âgées pour assurer un renouvellement des pousses.



E. BRENCKLÉ/RUSTICA

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Provitamine A : 5 050 µg. Vitamine C : 177 mg. Vitamine K : 1 220 µg. Calcium : 218 mg. Fer : 4,67 mg. Magnésium : 39,5 mg. Phosphore : 65 mg. Potassium : 598 mg. Fibres : 3,3 g. Calories : 43 kcal.



F. MARRE/RUSTICA

Poivron

- **Famille :** Solanacées
- **Plantation :** mai
- **Récolte :** de juillet à septembre

Très riche en vitamine C et en fibres, le poivron est diététique et diurétique, très utilisé dans le régime méditerranéen. Le poivron vert est plus riche en vitamines C alors que les autres couleurs sont davantage pourvues en fibres.

Culture

▶Semez en caissette au chaud (24 °C) ou achetez des plants en motte qui sont plantés, au potager, en ligne à 50 cm d'espacement quand les températures nocturnes dépassent les 10 °C. Sarclez, paillez et arrosez régulièrement. Tuteurez les pieds et coupez l'extrémité des branches lorsqu'elles portent 3 ou 5 fruits. Cueillez-les à maturité.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Provitamine A : 834 µg. Vitamine B2 : 0,041 mg. Vitamine C : 121 mg. Vitamine B9 : 81,8 µg. Calcium : 7,7 mg. Magnésium : 14 mg. Phosphore : 19 mg. Potassium : 180 mg. Fibres : 1,7 g. Calories : 20 kcal.

Courge

- **Famille :** Cucurbitacées
- **Semis/plantation :** d'avril à juin
- **Récolte :** en septembre et octobre

Ce genre regroupe plusieurs types de fruits comme le potiron ou la citrouille au pouvoir antioxydant grâce au bêtacarotène mais les courges possèdent aussi des propriétés immunitaires et leur consommation facilite le transit intestinal.

Culture

►Semez 3 ou 4 graines de courge en pot en avril puis plantez-les au potager en mai, époque où vous pourrez les semer directement en pleine terre. Ne conservez que le sujet le plus vigoureux. Gardez le sol propre et arrosez s'il fait chaud et sec. Placez une tuile sous les fruits et récoltez-les avant les gelées puis stockez-les à la cave.



BG/RUSTICA

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Provitamine A : 820 µg.
Vitamine B5 : 0,17 mg. Vitamine B9 : 16 µg. Vitamine C : 14,7 mg. Vitamine E : 1,06 mg. Magnésium : 11 mg. Potassium : 117 mg. Sodium : 9,3 mg. Fibres : 0,5 g. Calories : 26 kcal.



V. QUÉANT/RUSTICA

Tomate

- **Famille :** Solanacées
- **Semis/plantation :** de mars à mai
- **Récolte :** de juillet à octobre

Les variétés sont nombreuses et toutes possèdent des vertus similaires. Peu énergétique, la tomate est source de vitamines, de minéraux, de fibres alimentaires et antioxydants. Elle diminue l'hypertension et élimine les mauvaises graisses.

Culture

►Semez des graines au chaud (22 °C), repiquez en godet et plantez en mai, époque où vous pouvez acheter des plants et les planter à 50 cm de distance, en ligne espacées de 70 cm. Tuteurez jusqu'à 1,50 m, arrosez régulièrement et sarclez la terre. Supprimez les gourmands et récoltez 3 mois après la plantation.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Provitamine A : 449 µg.
Vitamine B9 : 22,7 µg. Vitamine C : 15,5 mg. Vitamine E : 0,66 mg. Calcium : 8,14 mg. Magnésium : 10,1 mg. Phosphore : 26,6 mg. Potassium : 256 mg. Fibres : 1,1 g. Calories : 19,3 kcal.

Les légumes minéralisés

Quelques espèces sont connues pour apporter des minéraux et des oligo-éléments qui figurent en proportions réduites dans les compositions mais constituent d'indispensables catalyseurs.

Les éléments minéraux constituent à peu près 4 % de notre poids mais, aussi faiblement présents soient-ils, ces éléments sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. À titre d'exemple, le magnésium renforce nos résistances aux infections, le calcium et le phosphore participent à la croissance de notre squelette, le potassium, sodium et chlore régulent la teneur en eau de nos cellules, la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire ou encore la pression artérielle et le fer comme le cuivre préviennent l'anémie et réduisent la fatigue. Enfin, bon nombre d'oligoéléments (zinc, sélénium, fluor, iode, silicium, nickel...), souvent à l'état de traces, sont utiles pour lutter, entre autres, contre l'épuisement, l'hypertension artérielle ou l'arthrite.

Alternatives

Si ces minéraux sont aussi contenus dans d'autres denrées alimentaires, comme la viande, le poisson ou les produits laitiers, les légumes en contiennent en quantités non négligeables et offrent une alternative aux produits carnés ou laitiers, lorsqu'on souhaite réduire ou supprimer leur consommation. Les légumes de fin d'été et d'automne, tels que l'oignon, la pomme de terre, le navet et la betterave contiennent de bonnes quantités d'éléments minéraux. Plus tard, quelques légumes de printemps et d'été tels que les radis, choux-fleurs, courgettes et des verdurettes comme l'oseille et le pourpier sont riches en minéraux. Détaillés dans des fiches nutritionnelles et jardinières ci-après, ils s'ajoutent à la liste des légumes vitaminés décrits précédemment (épinard, artichaut, bette ou persil) qui, eux aussi, sont pourvoyeurs de minéraux.



CRESSON, CHAMPION EN LA MATIÈRE

Saviez-vous que le cresson de terre ou de jardin *(Barbarea verna)* est le légume le plus fortement dosé en minéraux ? Il se sème en caissette de mai jusqu'à juillet puis se repique en lignes espacées de 30 cm, tous les 20 cm, dans une bonne terre de jardin, riche et fraîche. Maintenez le substrat toujours humide par des arrosages réguliers surtout par temps chaud et sec, mais sans excès. Sarclez et désherbez puis coupez les tiges de 10 cm, environ 2 mois après le semis, de mai jusqu'à septembre pour une consommation immédiate. Prolongez la cueillette en automne et en hiver en couvrant votre cressonnière d'un tunnel chenille ou d'un châssis.



BG/RUSTICA

Aubergine

- **Famille :** Solanacées
- **Semis/plantation :** de février à mai
- **Récolte :** de juillet à octobre

Connue pour faire partie du régime méditerranéen, l'aubergine fournit des vitamines mais aussi de nombreux minéraux (cuivre, potassium manganèse...) et des oligo-éléments. Elle contribue au transit intestinal et s'avère peu calorique.

Culture

▶ Semez les graines au chaud (24 °C), repiquez et plantez en mai, à 50 cm en tous sens. Paillez, désherbez et arrosez régulièrement. Tuteurez et coupez les tiges latérales au-dessus de la 3e fleur. Laissez se former une quinzaine de fruits par plant et récoltez-les lorsqu'ils sont violets.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Calcium : 8,7 mg. Cuivre : 0,081 mg. Fer : 0 32 mg. Magnésium : 12 mg. Phosphore : 27,2 mg. Potassium : 235 mg. Sodium : 2,5 mg. Vitamine C : 2,1 mg. Vitamine E : 0,17 mg. Vitamine B9 : 24,5 µg. Fibres : 3 g. Calories : 25 kcal.



V. QUÉANT/RUSTICA



F. MARRE/RUSTICA

Betterave

- **Famille :** Chénopodiacées
- **Semis :** d'avril à juillet
- **Récolte :** de juin à octobre

Ce légume-racine, riche en minéraux et en vitamines, est source d'antioxydants, favorise la bonne circulation sanguine et la santé oculaire. Ses pigments (majoritairement de la bétanine) participent à la prévention des maladies.

Culture

▶ Semez les graines en lignes espacées de 30 cm, dans un sillon peu profond. Éclaircissez dès que les plants ont 4 feuilles à 10 cm. Désherbez et sarclez régulièrement, arrosez souvent pour maintenir la terre humide, notamment par temps sec. Récoltez les racines à la grosseur souhaitée pour une consommation en frais ou stockez à la cave.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Calcium : 22,1 mg. Cuivre : 0,098 mg. Fer : 0,7 mg. Magnésium : 19 mg. Phosphore : 38,1 mg. Potassium : 328 mg. Sodium : 60,5 mg. Vitamine C : 645 mg. Vitamine B9 : 100 µg. Fibres : 2,5 g. Calories : 42,8 kcal.

Chou-fleur

- **Famille :** Brassicacées
- **Semis/plantation :** de mars à mai
- **Récolte :** de juin à octobre

Le chou-fleur, quelle que soit sa teinte, est pourvoyeur de minéraux et d'oligo-éléments. Peu calorique, il convient pour les régimes amaigrissants, renforce les défenses immunitaires, élimine les toxines et facilite le transit intestinal.

Culture

▶Semez des graines en caissette au chaud (25 °C) puis plantez les sujets au potager lorsqu'ils ont 3 feuilles, en ligne à 50 cm en tous sens. Arrosez souvent, sarclez, désherbez et buttez légèrement les pieds. Lorsque les fleurs des variétés blanches sont formées, rabattez les feuilles sur la pomme pour la faire blanchir, 4 semaines avant la récolte.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Calcium : 23 mg. Cuivre : 0,02 mg. Fer : 0,27 mg. Magnésium : 9,8 mg. Phosphore : 40 mg. Potassium : 270 mg. Sodium : 6 mg. Vitamine C : 4,14 mg. Vitamine B9 : 56,2 µg. Fibres : 2 g. Calories : 26,2 kcal.



A. PETZOLD/RUSTICA



F. MARRE/RUSTICA

Courgette

- **Famille :** Cucurbitacées
- **Semis/plantation :** avril et mai
- **Récolte :** de juin à octobre

La courgette, pauvre en calories, fournit un apport important d'éléments minéraux (magnésium, phosphore, cuivre et calcium) et de nombreuses vitamines. Riche en fibres, elle stimule le transit intestinal et le sentiment de satiété.

Culture

▶Semez en godet de 3 graines au chaud (22 °C) puis, après la germination, conservez le plus beau sujet. Plantez-le au potager en mai à 1 m d'espacement en tous sens. Pincez l'extrémité de la tige principale pour encourager la ramification du sujet, sarclez, arrosez et paillez. Cueillez les fruits 2 mois après le semis à la taille souhaitée.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Calcium : 18,7 mg. Cuivre : 0,052 mg. Fer : 0,36 mg. Magnésium : 17,5 mg. Phosphore : 44,7 mg. Potassium : 262 mg. Sodium : 9 mg. Vitamine C : 17,5 mg. Vitamine E : 0,12 mg. Vitamine B9 : 36 µg. Fibres : 1 g. Calories : 17 kcal.

Navet

- **Famille :** Brassicacées
- **Semis :** de février à juin
- **Récolte :** d'avril à août

Riche en potassium, magnésium et phosphore, le navet est aussi source de fibres alimentaires. Il contribue à la prévention des risques cardio-vasculaires, de l'hypertension et du diabète.

Culture

► Semez les graines dans un sillon de 1 cm de profondeur légèrement recouvert de terre et en lignes espacées de 30 cm. Lorsque 2 feuilles sont bien formées, éclaircissez le rang en laissant de 5 à 10 cm entre les plants. Désherbez, sarclez, paillez et arrosez souvent sans quoi la chair devient filandreuse. Arrachez les racines à la taille souhaitée, mais pas au-delà de 60 jours après le semis.



BG/RUSTICA

Ses atouts santé

- Pour 100 g. calcium : 40 mg. Fer : 0,4 mg. Magnésium : 9,5 mg. Phosphore : 38,5 mg. Potassium : 237 mg. sodium : 42 mg. Vitamine C : 18,5 mg. Vitamine E : 0,03 mg. Vitamine B9 : 17,5 µg. Fibres : 1,8 g. Calories : 28 kcal.



F. MARRE/RUSTICA

Oignon

- **Famille :** Alliacées
- **Plantation :** de mars à avril
- **Récolte :** de mai à juillet

Ce légume aux vertus antioxydantes régule le cholestérol, la tension artérielle et réduit les risques cardiovasculaires. Utile pour la flore intestinale, l'oignon est riche en vitamines et en fibres qui peuvent parfois le rendre laxatif.

Culture

► Plantez des bulbilles à quelques centimètres de profondeur, tous 8 à 15 cm sur des rangs espacés de 20 à 30 cm. Désherbez et sarclez la terre qui doit rester meuble et fraîche puis buttez les plants lorsque les bulbes grossissent. Récoltez les oignons jeunes pour une consommation en frais ou plus âgés pour la conservation à la cave.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Calcium : 25 mg. Magnésium : 9 mg. Phosphore : 37 mg. Potassium : 190 mg. sélénium : 2,3 µg. sodium : 39 mg. zinc : 0,23 mg. Vitamine C : 3,9 mg. vitamine B6 : 0,1 µg. Fibres : 1,7 g. Calories : 40 kcal.

Oseille

- **Famille :** Polygonacées
- **Plantation :** de mars à mai
- **Récolte :** de mai à octobre

Riche en éléments minéraux dont le potassium, l'oseille renferme aussi de nombreuses vitamines. Toutefois, sa richesse en oxalates implique d'en limiter la consommation lorsqu'on souffre de calculs urinaires et de goutte.

Culture

►Ce légume est une espèce vivace. Il reste à la même place durant plusieurs années. Nul besoin d'avoir une planche car, quelques pieds, cultivés en bordure, par exemple, produisent suffisamment. L'oseille est peu exigeante, il faut toutefois couper les inflorescences pour favoriser la formation des feuilles et arrosez en été.



V. QUÉANT/RUSTICA

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Calcium : 44 mg. Fer : 2,4 g. Magnésium : 103 mg. Phosphore : 63 mg. Potassium : 390 mg. Sodium : 4 mg. Zinc : 0,2 mg. Vitamine C : 48 mg. Vitamine B6 : 0,12 mg. Fibres : 1,8 g. Calories : 22 kcal.



BG/RUSTICA

Pomme de terre

- **Famille :** Solanacées
- **Plantation :** avril
- **Récolte :** en août et septembre

Riche en potassium, la pomme de terre contient aussi du magnésium, des vitamines et des composés antioxydants essentiellement localisés à proximité de la peau qu'une cuisson à la vapeur ou à l'eau plutôt qu'en friture, saura préserver.

Culture

►Plantez des tubercules, tous les 40 cm, dans des sillons espacés de 60 cm. Orientez les germes vers le haut et enterrez-les sous 10 cm de terre. Binez et arrosez en période sèche pour assurer la formation de gros tubercules. Récoltez dès que le feuillage a fini de sécher, soit 3 ou 4 mois après la plantation. Conservez-les à la cave.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Calcium : 10 mg. Phosphore : 54 mg. Potassium : 367 mg. Sodium : 23 mg. Zinc : 0,5 mg. vitamine B1 : 0,07 mg. vitamine B3 : 2,4 mg. Vitamine C : 5,05 mg. Vitamine B9 : 18,9 µg. Fibres : 1,8 g. Calories : 80,5 kcal.

Pourpier

- **Famille :** Portulacacées
- **Semis :** de mai à juillet
- **Récolte :** de juillet à octobre

Cultivé comme l'épinard, le pourpier est riche en fer. Il protège le cœur et le système vasculaire grâce a ses acides gras poly-insaturé (oméga-3). Il possède également des actions diurétiques, anti-inflammatoires et antioxydantes.

Culture

▶Semez des graines en lignes espacées de 25 cm, dans un sillon peu profond. Éclaircissez le rang en conservant un plant tous les 25 cm. Désherbez et sarclez, mais n'arrosez que s'il fait très sec et chaud. La cueillette des feuilles fait office de taille car le pourpier pousse très vite.



E. BRENCKLÉ/RUSTICA

Ses atouts santé

• Pour 100 g. Calcium : 65 mg. cuivre : 0,11 mg. Fer : 1,99 mg. Magnésium : 68 mg. Phosphore : 44 mg. Potassium : 494 mg. Sodium : 45 mg. Vitamine C : 21 mg. Vitamine B3 : 480 µg. Vitamines B9 : 12 µg. Fibres : 0,9 g. Calories : 20 kcal.



F. BOUCOURT/RUSTICA

Radis

- **Famille :** Brassicacées
- **Semis :** de mars à juin
- **Récolte :** d'avril à juillet

La chair des radis contient des éléments minéraux et des oligo-éléments. Elle est source de vitamine C et B et bien dotée en antioxydants. En consommer réduit l'hypertension artérielle et les risques de maladies cardiaques.

Culture

▶Semez les graines à la volée ou en ligne sans trop les enterrer (surtout pour les variétés rondes), mais en les enfouissant sous 2 cm de terre (pour les longues). Peu exigeants, les radis se contentent d'un arrosage régulier et de quelques désherbages manuels pour éliminer les herbes adventices. Récoltez-les 3 ou 4 semaines après leur semis.

Ses atouts santé

• Pour 100 g. Calcium : 15 mg. Fer : 0,4 mg. Magnésium : 6,2 mg. Phosphore : 20 mg. Potassium : 250 mg. Sodium : 16 mg. Vitamine C : 12,2 mg. Vitamine E : 0,08 mg. Vitamine B9 : 95,4 µg. Fibres : 1,4 g. Calories : 16 kcal.

Les légumes riches en fibres

Si l'on conseille de manger des légumes chaque jour, c'est, entre autres, pour bénéficier des bienfaits leurs fibres alimentaires. Zoom sur les mieux dotés d'entre eux.

Les légumes ne sont pas les seuls pourvoyeurs de fibres alimentaires, les fruits (amande, pruneau et abricot sec) et le chocolat en contiennent également, parfois dans des proportions plus importantes. Bien qu'essentielles à notre équilibre puisque les fibres permettent aux intestins de rester en forme, nous protègent contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer de l'intestin, de l'avis des experts nutritionnistes, nous n'en consommons pas assez. Alors, pour se motiver, pourquoi ne pas tenter d'associer le plaisir de les cultiver à celui de les consommer ? En outre, quelques légumes et, surtout ceux issus de la famille des Fabacées (anciennement appelée Légumineuses), sont faciles à cultiver.

Rythmes de croissance

Le poireau et le céleri sont des légumes d'automne et d'hiver dont la culture est longue. Par conséquent, elle monopolise de la place. Plus rapide à pousser, le fenouil est une culture d'été qui s'intercale aisément entre un semis de carotte, de navet et de radis ou une plantation de tomates et d'aubergines. Mais les espèces les plus performantes, tant en teneur en fibres qu'en rapidité de développement, sont les Fabacées. Pois, fèves et haricots sont faciles à semer, occupent peu de place, notamment pour les espèces grimpantes comme les haricots à ramer ou les fèves. De plus, ils produisent rapidement et, pour peu que l'on échelonne les semis, la cueillette s'étalera sur de longs mois. Enfin, quelques autres légumes réputés pour leur teneur en vitamines ou en minéraux, possèdent des fibres à l'image des épinards, carottes, choux, poivrons et aubergines.



PETITE GRAINE, GRANDE RESSOURCE

Savez-vous cultiver la lentille? Riche en protéine (9,7 g/100 g), peu calorique et riche en fibres (5 g/100 g), elle aime les expositions ensoleillées et les sols drainants, plutôt pauvres. Semez les graines, en poquet de 5 ou 6, de mars jusqu'à mai en lignes espacées de 40 cm dans des sillons de 2 ou 3 cm de profondeur. Arrosez peu, sarclez et buttez les pieds pour éviter qu'ils ne versent. Au cours de l'été, lorsque le feuillage jaunit, mais bien avant que les gousses ne s'ouvrent, coupez les tiges puis suspendez-les pour que les graines achèvent leur mûrissement. Une fois secs, battez les pieds sur le sol pour en extraire les précieuses graines qui se conserveront au sec et à l'obscurité.



E. BRENCKLÉ/RUSTICA

Céleri-rave

- **Famille :** Apiacées
- **Plantation :** mai
- **Récolte :** octobre (se conserve jusqu'en mars)

Sa texture ferme et croquante est due à la présence de fibres dans sa chair – mieux tolérées lorsqu'elles sont cuites – qui contient aussi des éléments minéraux et des vitamines. Il accélère le transit intestinal et lutte contre la constipation.

Culture

►Les graines étant longues à germer, mieux vaut acheter des plants en mottes et les planter à 40 cm en tous sens, dans une terre riche. Sarclez jusqu'en juin puis paillez en été. Arrosez s'il fait sec pour obtenir des raves charnues. En octobre, arrachez les raves et coupez les feuilles puis stockez les pommes dans une cave fraîche et obscure.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Fibres : 4,5 g. Vitamine B6 : 0,2 g. Vitamine B9 : 39 µg. Calcium : 40 mg. Cuivre : 0,11 mg. Fer : 0,28 mg. Magnésium : 13 mg. Phosphore : 56 mg. Potassium : 500 mg. Sodium : 34 mg. Calories : 29,3 kcal.



V. QUÉANT/RUSTICA



E. BRENCKLÉ/RUSTICA

Fenouil

- **Famille :** Apiacées
- **Semis/plantation :** avril à juillet, mai à août
- **Récolte :** juillet à décembre

Faiblement calorique, le fenouil, riche en fibres, stimule la digestion, limite les ballonnements et les douleurs abdominales. Ce légume à la saveur anisée contient des vitamines, des minéraux et possède des propriétés antioxydantes.

Culture

►Semez des graines en lignes espacées de 30 cm puis éclaircissez à 15/20 cm sur le rang. Replantez les plants arrachés lors de l'éclaircissage. Sarclez, désherbez et buttez les pieds pour les faire blanchir davantage. Arrosez par temps sec pour obtenir des bulbes croquants et non fibreux. Arrachez lorsque les bulbes ont 8 cm de diamètre.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Fibres : 3,1 g. Vitamine C : 2,57 mg. Vitamine B9 : 19,6 µg. Calcium : 37 mg. Fer : 0,2 mg. Magnésium : 11 mg. Phosphore : 28 mg. Potassium : 320 mg. Sodium : 22 mg. Zinc : 0,19 mg. Calories : 21,8 kcal.

Fève

- **Famille :** Fabacées
- **Semis :** de février à avril
- **Récolte :** de juin à août

Riches en protéines, les fibres contenues dans la fève facilitent le transit intestinal, aide à la régulation du cholestérol et de la glycémie. Elle contient aussi des minéraux et des vitamines dont la C qui lui confère des vertus antioxydantes.

Culture

▶Semez en rangs espacés de 50 cm, 4 ou 5 graines réunies en poquet tous les 20 cm, à environ 5 cm de profondeur. Arrosez souvent pour que le sol reste toujours humide jusqu'à la germination, un peu moins ensuite. Sarclez et retirez les plantes adventices. Buttez les pieds et tuteurez-les lorsque les tiges atteignent 30 cm de hauteur.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Fibres : 5,85 g. Vitamine C : 18,4 g. Vitamine B9 : 122 µg. Calcium : 37 mg. Cuivre : 0,31 g. Fer : 1,5 mg. Magnésium : 37 mg. Phosphore : 160 mg. Potassium : 291 mg. Sodium : 37 mg. Zinc : 0,79 mg. Calories : 82,9 kcal.



F. BOUCOURT/RUSTICA



F. BOUCOURT/RUSTICA

Haricot

- **Famille :** Fabacées
- **Semis :** d'avril à août
- **Récolte :** juin à octobre

Riche en fibres et faible en calories, le haricot est le légume idéal pour perdre du poids. Il participe au bon fonctionnement du transit intestinal mais, surtout, régule l'appétit en créant une sensation de satiété.

Culture

▶Implantez des rames s'ils sont grimpants. Semez, en terre légère, toutes les 3 semaines et en ligne, des graines espacées de 5 cm dans un sillon (ou en poquet de 3 à 5 graines tous les 30 à 50 cm). Tassez puis arrosez. Sarclez et buttez les pieds pour stabiliser les plants. Arrosez souvent sans mouiller les feuilles et récoltez 7 ou 8 semaines plus tard.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Fibres : 16,8 g. Vitamine B5 : 0,86 g. Vitamine C : 2,04 g. Calcium : 183 mg. Fer : 1,02 mg. Magnésium : 187 mg. Phosphore : 363 mg. Potassium : 1660 mg. Sodium : 11 mg. Calories : 31 kcal.

Poireau

- **Famille :** Alliacées
- **Semis/plantation :** de mai à juillet
- **Récolte :** de novembre à mars

Pauvre en calories et riche en fibres, le poireau est un aliment idéal pour un régime minceur. Doté de minéraux et d'oligo-éléments, il est aussi pourvoyeur de vitamines et agit positivement contre la fatigue et sur la formation des globules.

Culture

▶ Semez à la volée puis, un mois plus tard, repiquez les plants à 10 cm les uns des autres en lignes espacées de 30 cm. Buttez les pieds pour obtenir des fûts bien blancs, sarclez et arrosez en période sèche. Paillez et maintenez le sol frais pour éviter la montée à graines. Récoltez dès 6 mois après le semis selon les besoins.



F. MARRE/RUSTICA

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Fibres : 2,27 g. Vitamine C : 18,5 mg. Vitamine B3 : 0,5 g. Vitamine B9 : 73 µg. Fer : 1,5 mg. Calcium : 50,7 mg. Magnésium : 19 mg. Phosphore : 40,3 mg. Potassium : 208 mg. Sodium : 14,5 mg. Calories : 32,3 kcal.



V. QUÉANT/RUSTICA

Pois

- **Famille :** Fabacées
- **Semis :** de février à mai
- **Récolte :** d'avril à juin

Bien plus riche en fibres alimentaires que la moyenne des autres légumes, le pois est aussi pourvoyeur de vitamines B et C, de protéines, de minéraux et prévient les maladies cardiovasculaires comme le vieillissement de la peau.

Culture

▶ Semez les grains à 2 ou 3 cm les uns des autres sur des lignes espacées de 40 cm à 2 cm de profondeur. Arrosez puis placez une toile de jute humide pour favoriser la germination. Pincez régulièrement l'extrémité des tiges au-dessus du 5e bouquet de fleurs pour ramifier les sujets. Récoltez les grains avant qu'ils ne durcissent.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Fibres : 13,3 g. Vitamine C : 9,9 mg. Vitamine B3 : 1,48 g. Vitamine B9 : 73 µg. Fer : 1,5 mg. Calcium : 24 mg. Magnésium : 19 mg. Phosphore : 40,3 mg. Potassium : 110 mg. Sodium : 14,5 mg. Calories : 32,3 kcal.

Les légumes préventifs

Pour bénéficier d'une protection naturelle, Alliacées et Brassicacées sont les familles de légumes à retenir mais deux espèces se distinguent. Portrait de trois grands défenseurs.

Les légumes issus des familles des Alliacées et des Brassicacées participent à la prévention de certains cancers. Les Brassicacées (chou, navet, radis, cresson...) élimineraient les éléments carcinogènes alors que les Alliacées (ail, oignon, poireau, échalote...) retarderaient leur action. Par conséquent, pour bénéficier de leurs propriétés protectrices, n'hésitez pas à les consommer crus et régulièrement. Tout au long de ce dossier, plusieurs légumes issus de ces familles ont été cités et décrits pour leurs remarquables qualités nutritionnelles, que ce soit pour leurs teneurs en vitamines, en minéraux ou en fibres. Mais deux d'entre eux se distinguent: l'ail et le chou brocoli.

Cultures faciles

Dans l'Égypte antique, l'ail et son proche cousin l'oignon étaient fournis aux ouvriers bâtisseurs de pyramides pour leur donner la force physique et les guérir des maladies. Aujourd'hui, pour bénéficier de leurs propriétés antibiotiques, il est recommandé de consommer une gousse d'ail fraîche tous les jours. Toutefois, ce n'est pas du goût de tous et des alternatives – certes aux bienfaits un peu moindres (voir ci-dessous) – existent. Quant au chou brocoli, ses vertus anticancéreuses retiennent l'attention des chercheurs depuis une vingtaine d'années. En effet, de nombreuses études épidémiologiques sur sa consommation démontreraient qu'il est associé à une diminution des risques de cancer. Ces deux légumes sont, en outre, assez simples à cultiver dans un jardin. Le premier pousse facilement dans un sol drainant alors que le second, un peu plus délicat, se plaît dans une terre riche et fraîche.



CÉBETTE, UNE NOURRITURE FUTÉE

Connaissez-vous la cébette, qui est appelée aussi "oignon cébette", ciboule ou cive? *Allium fistulosum* est souvent confondu avec la ciboule et l'oignon nouveau dont il se distingue par un petit bulbe prolongeant ses feuilles. C'est un antioxydant et il prévient les maladies cardiovasculaires tout en possédant des propriétés antibactériennes aussi bien qu'anti-inflammatoires. Mais son goût est moins prononcé que l'ail. Dans un sol drainant, installez des plants achetés au mois d'avril, puis procédez, chaque année, à la division de touffes pour renouveler votre culture. À la demande, cueillez leurs feuilles fraîches et consommez-les immédiatement



F. MARRE/RUSTICA

Ail

- **Famille :** Alliacées
- **Plantation :** février et mars
- **Récolte :** juin et juillet

L'ail rose ou blanc possède de multiples propriétés antibiotiques, anti-inflammatoires, anti-oxydantes, antibactériennes. Il est bénéfique contre la tension artérielle et le cholestérol. En outre, c'est un concentré de minéraux !

Culture

► Plantez les caïeux, en lignes espacées de 25 cm, à 3 cm de profondeur et tous les 10 cm. Sarclez et désherbez puis, en juin, nouez les feuilles pour que la sève se concentre dans les bulbes. Récoltez en été pour une consommation immédiate ou pour la conservation au sec. Tressez alors les tiges et suspendez-les au frais et au sec.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Vitamine B3 : 0,1 g. Calcium : 11 mg. Cuivre : 0,19 mg. Fer : 0,63 mg. Magnésium : 20 mg. Phosphore : 130 mg. Potassium : 530 mg. Sodium : 9 mg. Zinc : 0,75 mg. Fibres 5,8 g. Calories : 111 kcal.



V. QUÉANT/RUSTICA



BG/RUSTICA

Chou brocoli

- **Famille :** Brassicacées
- **Semis/plantation :** avril à juin/mai à août
- **Récolte :** août à mars

Riche en lutéine et en zéaxanthine, le brocoli contribue à conserver une bonne vue et ses antioxydants sont un allié préventif contre certains cancers, l'excès de cholestérol, pour une bonne santé cardiovasculaire et les régimes minceurs.

Culture

► Semez les graines en caissette, puis repiquez les plantules au potager, dans un sol frais et riche. Espacez les plants de 60 cm en tous sens et enterrez racines et collet jusqu'aux premières feuilles. Arrosez régulièrement et buttez les pieds à l'approche de l'automne. Récoltez les bouquets de feuilles d'environ 15 cm d'envergure.

Ses atouts santé

- Pour 100 g. Vitamine B2 : 0,12 g. Vitamine B3 : 0,82 g. Vitamine B5 : 0,78 g. Calcium : 36 mg. Fer : 0,76 mg. Magnésium : 21,9 mg. Potassium : 357 mg. Sodium : 19 mg. Zinc : 0,4 mg. Fibres : 2,9 mg Calories : 37,6 kcal.

Vous avez trié ? Alors, compostez maintenant !

Que vous ayez un jardin ou non, les résidus verts mais également les déchets ménagers sont actuellement recyclés mais, depuis le 1er janvier 2024, la loi impose de les valoriser, en les compostant par exemple.

La loi n° 2020-105 du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire prévoit que tous les ménages devront disposer d'une solution de tri de leurs déchets biodégradables à partir du 1er janvier 2024. Cette obligation a pour objectif de valoriser les biodéchets sous forme de compost ou de combustible (méthanisation). Que l'on dispose d'un jardin ou pas, le compostage et ses variantes proposent une solution de recyclage sur place à moindres frais. En outre, vous en tirerez bénéfice, car le produit obtenu est une matière noble et naturelle qui conjugue les propriétés d'un fertilisant et d'un amendement. En hiver, c'est le moment de s'équiper afin que vous soyez prêt à lancer au printemps votre compost !

Noble dégradation

Comment s'opère cette métamorphose ? Dans la nature, les déchets d'origine végétale, comme les feuilles mortes tombées au sol, produisent un précieux humus (matière organique) qui contient des éléments nutritifs assimilables par les racines. Mais, pour y parvenir, ces déchets subissent plusieurs mutations. La première consiste en une transformation rapide des éléments minéraux solubles contenus dans les débris de végétaux. On parle de minéralisation. Ensuite, intervient le processus d'humification résultant du travail d'une multitude d'organismes (vers de terre, bactéries...). Ces derniers cisèlent et broient les déchets et produisent la fameuse matière organique.

Du composteur au bokashi, faites un tour d'horizon des méthodes et trouvez celle qui vous convient. ■



Formez les futures générations en les initiant au compostage, une opération qui n'est pas dépourvue de magie !

Trois modes de compostage



DR

▶ Le compost traditionnel

Sur une surface plane et en contact avec la terre, disposez un cadre en bois dans lequel vous placerez différentes matières par couches successives d'environ 20 cm d'épaisseur. Alternez les matières sèches (branches broyées, feuilles mortes, pailles...) et les déchets verts et humides (tontes de gazon, feuillages frais).

Entretien et résultat

Arrosez et retournez – au moins tous les 2 mois – afin de mélanger les strates. Pour activer le travail des bactéries, vous pouvez incorporer des feuilles d'orties, consoudes ou prêle. Non recouvert, le compost est utilisable de 6 à 8 mois plus tard. Abrité d'une bâche, il est mûr après 4 ou 5 mois.

▶ Le vermicompostage

Appelé aussi lombricompostage, ce procédé utilise non des lombrics mais des vers de terre rouge *(Eisenia fetida)*. Bien que ces derniers soient présents dans les tas de feuilles, on peut aussi les acheter. Ils sont friands des micro-organismes présents dans les déchets en décomposition. Débutez avec une petite colonie de vers (250 g). Réunissez-les dans un ou plusieurs bacs de 30 l – idéal pour un balcon !

Entretien et résultat

Tous les déchets ménagers sauf la viande, le poisson et les produits laitiers se compostent ainsi et produisent, en surface, un vermicompost et, en dessous, un jus de compost. Les deux sont utilisés comme fertilisants.



PHOTOS SHUTTERSTOCK



O. DIEZ/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

▶ La méthode Bokashi

Ce terme signifie "matière organique fermentée" au Japon, pays d'où vient ce procédé à mi-chemin entre compostage et lombricompostage. Il est particulièrement adapté aux modes de vie citadins, sans jardin, ni balcon car sans odeur. Dans le Bokashi installé dans la maison, placez tous les déchets ménagers, y compris la viande et les produits laitiers qui vont être transformés par des micro-organismes (ferments à saupoudrer).

Entretien et utilisation

Remplissez le bac et récupérez, tous les 2 jours, le jus, via un robinet, à utiliser comme engrais après dilution. Après 2 semaines, extrayez la matière décomposée, c'est encore un excellent fertilisant !

Iris des jardins, une floraison haute couture

Chaque printemps, on assiste à l'éclatant défilé des iris dans nos massifs. Ils affichent des formes et des nuances de plus en plus subtiles, fruits des patientes expérimentations et sélections de leurs créateurs.

La tenue en bouquet des iris est courte : en vase, ils ne resplendissent que de 3 à 5 jours !

JEAN-MICHEL GROULT/BIOSPHOTO

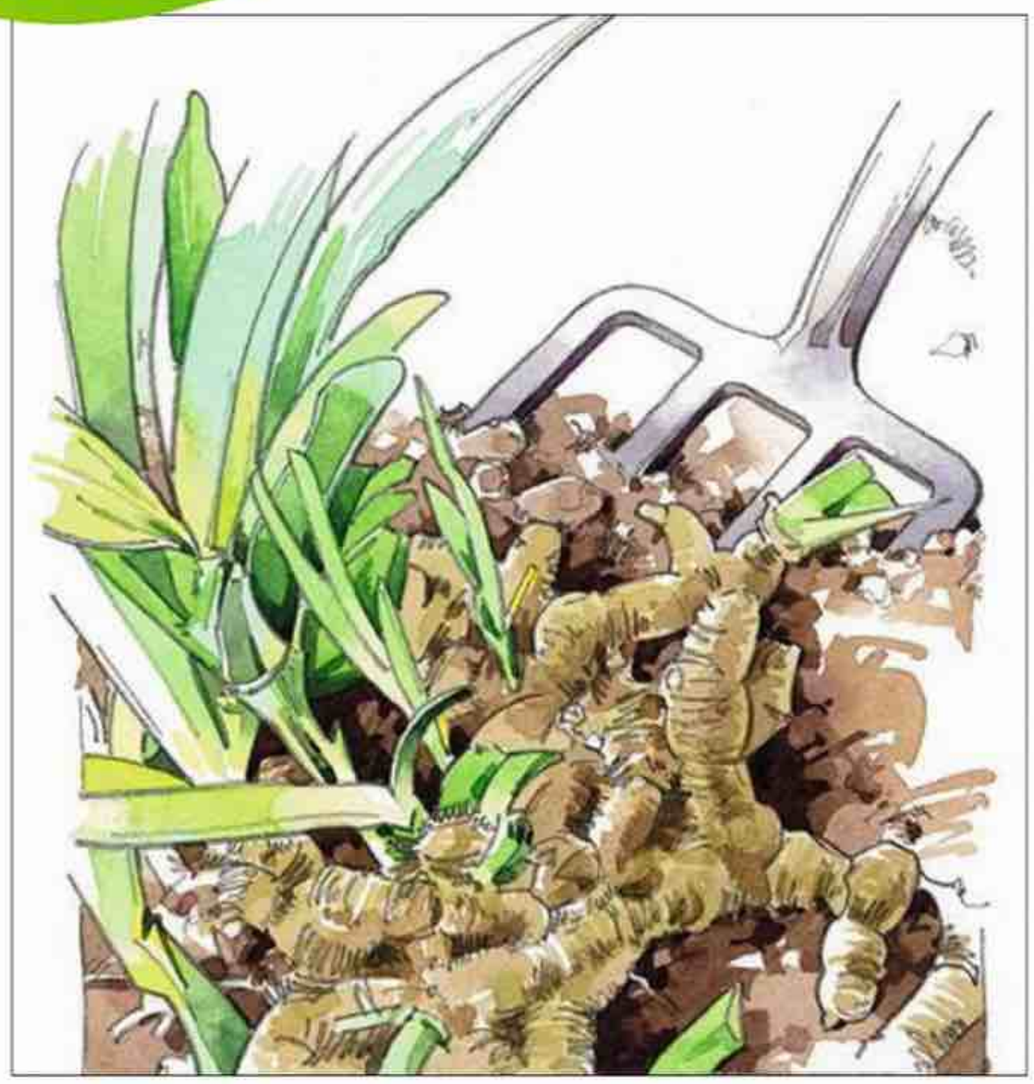
Les variétés sont nombreuses et faire son choix pour un jardinier amateur n'est pas chose facile. Entre 2023 et 2024, plusieurs nouveautés remarquables ont vu le jour à l'initiative d'obtenteurs comme les établissements Cayeux ou Bourdillon. Dans leurs catalogues, d'anciennes variétés d'iris ont cédé leur place à de nouvelles aux floraisons plus généreuses, plus longues et, surtout, aux nuances et textures plus originales, voire surprenantes.

Floraisons étalées

Les plus courants sont les iris des jardins. Ils possèdent un rhizome, une sorte de tige épaisse affleurant, et comprennent les grands iris atteignant jusqu'à 120 cm. Ils fleurissent de mi-mai à fin juin alors que les iris dits intermédiaires, atteignant de 50 à 80 cm, s'épanouissent plus tôt (de mi-avril à début mai). Les iris nains tel que *I. unguicularis* et *I. reticulata* qui, lui, est issu d'un bulbe, mesurent 15 et 30 cm. Ils fleurissent dès décembre pour les premiers et en février pour les seconds. Les iris sont assez faciles à vivre puisque, vivaces et robustes, ils se cultivent partout et, surtout, résistent bien aux terrains secs et aux expositions ensoleillées. Les iris des jardins, en raison de leur floraison de courte durée, gagnent à être associés à d'autres plantes vivaces décoratives alors que les nains s'utilisent en bordure et colonie libre. ■

Pas-à-pas

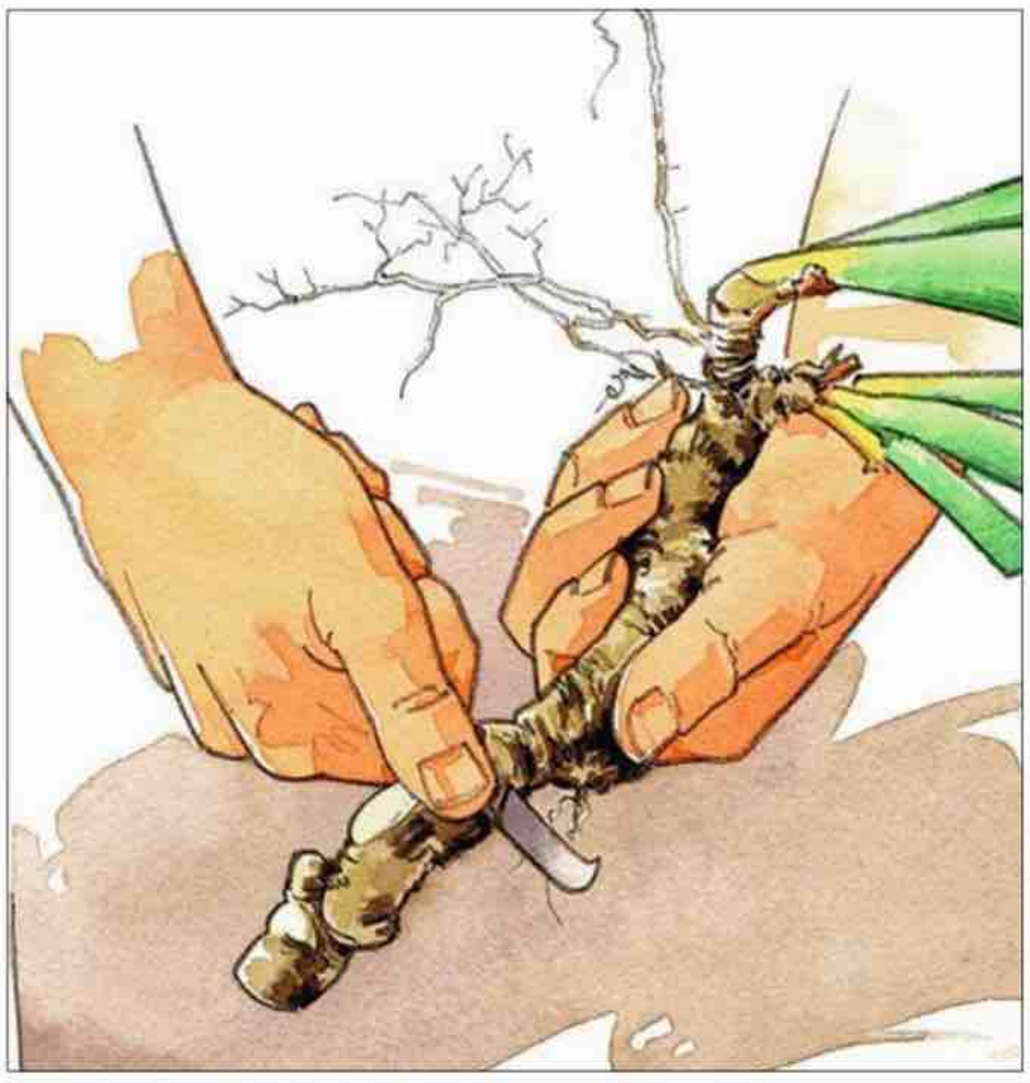
Régénérer une souche d'iris

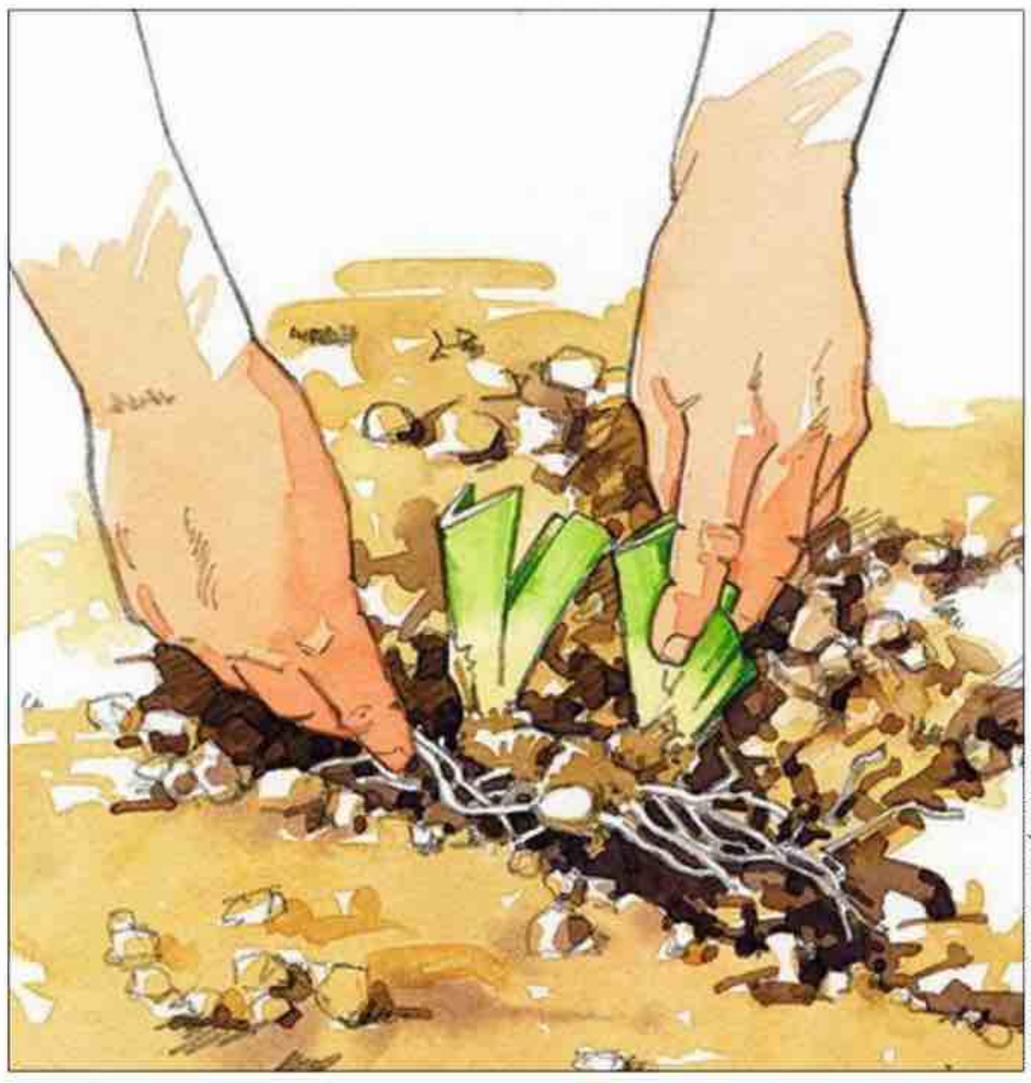




❶ **Arrachage.** Trois ou quatre ans après leur plantation, les iris fleurissent moins. Il faut les diviser pour les rajeunir en arrachant, à l'aide d'une fourche-bêche, toute la touffe sans abîmer les rhizomes. Enfoncez l'outil et faites levier avec le manche afin d'extraire délicatement les rhizomes.

❷ **Division.** Coupez avec une serpette bien affûtée le centre de la souche, plus ou moins dégarni, qui est épuisé, puis jetez-le au compost. Sélectionnez les éclats du pourtour qui sont jeunes, vigoureux et très florifères. Placez-les de côté en les débarrassant des feuilles jaunes et sèches.





ILLUSTRATIONS : M. LOPPÉ/RUSTICA

❸ **Préparation.** Apprêter chaque éclat en saisissant le rhizome. Avec un couteau, coupez un fragment de 5 à 10 cm muni de quelques racines légèrement raccourcies. Rabattez ensuite les feuilles restantes à 15 cm environ de hauteur. Laissez ressuyer les éclats quelques jours à l'ombre et au frais.

❹ **Plantation.** Creusez un trou de quelques centimètres seulement car les iris se plantent à fleur de terre. Installez les rhizomes à l'horizontale, dans une terre ameublie et drainée. Rebouchez légèrement en laissant le haut du rhizome dépasser hors de terre. Compactez et arrosez copieusement.


F. MARRE/RUSTICA

▶ *I. germanica* 'Purple Serenade'

Cette variété à floraison mi-tardive possède une silhouette haute, élégante et d'une excellente tenue. Ce grand iris est une obtention américaine datant de 2005 que l'on doit à l'hybrideur Ray Schreiner.

Description

▶D'une hauteur de 100 cm environ, les hampes florales, solides et érigées, sont couronnées par des grandes fleurs de 15 cm aux pétales ondulés de couleur pourpre violacé. Les sépales (orientés vers le bas) sont plus foncés et d'aspect velouté. Ils possèdent une barbe violet foncé.

Entretien

▶Coupez les fleurs de l'iris 'Purple Serenade' dès leur fanaison, mais ne supprimez le feuillage sec qu'en fin d'été puis au printemps.

▶ *I. germanica* 'Jacques Cœur'

Classée parmi les grands iris, cette belle variété mi-tardive se distingue par ses inflorescences bicolores et lumineuses. Obtenue en 2010 par les établissements Cayeux, elle rend hommage à Jacques Cœur, homme d'affaires et banquier du XV^e^ siècle : une personnalité née à Bourges (18).

Description

▶Les hampes florales hautes et vigoureuses, d'environ 1 m, portent plusieurs niveaux de fleurs aux pétales jaune doux fortement ondulés. Ces derniers sont couronnés de sépales également jaunes à bordure rouge framboisé à reflets grenat au centre desquels la barbe est jaune d'or.

Entretien

▶Supprimez les fleurs sèches de cet iris et nettoyez les souches à la sortie de l'hiver.


F. MARRE/RUSTICA


DR

▶ *I. germanica* 'Read Between The Lines'

Cette variété aux étonnantes veines violacées striant les sépales fait partie des grand iris. Obtenu par Thomas Johnson en 2016, il est proposé dans le catalogue des établissements Bourdillon.

Description

▶Les tiges portant les fleurs atteignent 90 à 100 cm et comportent plusieurs niveaux d'inflorescences. Les pétales ondulés exposent une lumineuse couleur chair lavé de blanc sur leurs bords. Les sépales, dotés d'une barbe jaune, sont finement veinés de violet.

Entretien

▶Ôtez les inflorescences fanées et coupez les tiges lorsqu'elles sont défleuries. En automne, éliminez les feuilles sèches puis, au printemps, coupez uniquement les feuilles sèches et béquillez le sol.



DR

▶ *I. germanica* 'C'est formidable'

Cette nouvelle variété présentée au catalogue 2024 des établissements Cayeux est le coup de cœur de Richard Cayeux, son obtenteur. Cet iris à la floraison hâtive atteint 80 cm de hauteur.

Description

▶Les tiges portent de grandes fleurs aux pétales dressés d'un beau blanc infusé de jaune citron et nuancé de vert à la base. Les sépales ondulés et disposés à l'horizontale affichent, sur un fond blanc, une teinte lavande plus ou moins lavé ou rayé de pourpre. Ils possèdent une barbe orange sur une plage jaune-vert.

Entretien

▶Les inflorescences fanées sont à couper, puis les tiges sèches. Au printemps, coupez les feuilles jaunes et sèches et décompactez la terre.

▶ *I. germanica* 'Dodger Blue'

Cette obtention des pépinières américaines Schreiner, créée en 2007, est proposée à la vente par les établissements Bourdillon. Cet iris mi-précoce se distingue par une teinte très homogène sur l'ensemble de la fleur.

Description

▶D'une hauteur de 80 cm environ, les hampes florales robustes et bien verticales portent de 7 à 9 grosses inflorescences. Les sépales comme les pétales sont d'un rare bleu clair, profond et très intense.

Entretien

▶Coupez les fleurs défleuries les unes après les autres puis procédez à la suppression de la tige à sa base dès qu'elle est sèche. Taillez le feuillage sec au printemps et en été.


F. MARRE/RUSTICA


F. MARRE/RUSTICA

▶ *I. germanica* 'Domino noir'

Cette obtention de Richard Cayeux date de 2012 et marque l'aboutissement de la recherche d'un iris bicolore aux contrastes parfaitement nets. Ce grand iris s'épanouissant à mi-saison atteint 80 à 90 cm de hauteur.

Description

▶Sur une hampe florale vigoureuse et ramifiée, les grandes fleurs larges et bordées de légères ondulations offrent des pétales d'un blanc pur avec un fin liseré violet, alors que les sépales affichent une teinte pratiquement noire qui met en valeur une barbe jaune d'or.

Entretien

▶Ôtez les fleurs sèches, les feuilles jaunes et sèches en automne puis à la sortie de l'hiver. Béquillez la terre et divisez les sujets tous les 4 ou 5 ans.



F. MARRE/RUSTICA

▶ *I. germanica* 'Frendly Seas'

Cette variété très vigoureuse est une obtention américaine de J. Terry Aitken datant de 2001. Ce grand iris barbu est très florifère et surprenant par sa teinte particulièrement uniforme. Sa floraison est mi-tardive à tardive.

Description

▶Les hampes florales de plus de 90 cm portent jusqu'à une dizaine de fleurons dont les sépales comme les pétales sont assez peu ondulants, et la barbe d'un bleu violet très clair peut présenter quelques notes jaunes.

Entretien et utilisations

▶La souche forme rapidement un buisson volumineux s'élargissant grâce à ses rhizomes de nature conquérante. Coupez les fleurs fanées puis les feuilles sèches en fin d'hiver.

▶ *I. germanica* 'Si surprenant'

Cette variété inédite est l'une des nouveautés 2024 proposée dans le catalogue des établissements Cayeux. Cet iris à la floraison hâtive à mi-hâtive est issu du croisement de la variété bicolore 'Terre à silex' et de 'Dancing in the Dark'.

Description

▶Les tiges de 75 cm de haut portent des fleurs aux pétales ondulés rose lie-de-vin. Elles émergent d'une corolle de sépales, eux aussi ondulés, de couleur noir pourpré subtilement tigré de blanc au niveau de chaque barbe qui décline des teintes orange brûlé.

Entretien

▶Ôtez les fleurs fanées puis, au printemps, coupez les feuilles jaunes et sèches, décompactez le sol et apportez un engrais faiblement azoté.



DR



F. MARRE/RUSTICA

▶ *I. germanica* 'Bel avenir'

Cet iris est une obtention de 2009 des établissements Cayeux maintes fois primé. Il présente de nombreux atouts esthétiques avec ses élégantes fleurs bien régulières et équilibrées. Elles sont bicolores et très légèrement parfumées.

Description

▶Les fleurs s'épanouissent sur des tiges d'environ 90 cm et possèdent des pétales dressés à bords ondulés de couleur jaune citron. Ils émergent d'une corolle de sépales bleu violacé veinés de bleu clair à blanc. Ces derniers sont dotés, en leur centre, d'une barbe lumineuse jaune d'or.

Entretien

▶Ôtez les fleurs fanées et coupez les tiges sèches après la floraison. En fin d'hiver, coupez les feuilles, ameublissez et fertilisez la terre.



F. MARRE/RUSTICA

▶ *I. plicata* 'Framboisine'

Cet iris d'une grande élégance est une obtention récente des établissements Cayeux dont les sépales de couleur claire sont piquetés et ourlés d'une teinte plus soutenue, ce qui procure à cette variété plutôt hâtive un aspect délicat et gracieux.

Description

▶Les fleurs de taille moyenne et au nombre de 7 se répartissent sur une tige d'environ 80 cm. Les pétales sont rose soutenu alors que les sépales affichent un fond blanc crème à bordure large de couleur framboise. Sur ces derniers, une raie médiane de couleur framboise prolonge la barbe teintée de cuivre.

Entretien

▶Coupez les fleurs fanées et éliminez les feuilles jaunes et sèches dès la sortie de l'hiver.

▶ *I. germanica* 'Roi de France'

Ce grand iris est une obtention récente (2023) de Nicolas Bourdillon dont les fleurs bicolores sont mi-tardives et affichent d'élégantes bordures finement ondulées relevées par un liseré bleu.

Description

▶Sur une hampe florale, les fleurs de 'Roi de France' se composent de pétales dressés à bords ondulés dotés d'un large liseré bleu violacé. Les sépales sont blanc pur, leur bord ondulé et frisé est souligné par un liseré bleu-violet leur donnant un effet de dentelle.

Entretien

▶Coupez les fleurs fanées puis les tiges sèches en fin de floraison. Au printemps, éliminez les feuilles jaunes, béquillez la terre et apportez un engrais organique faiblement azoté.



DR



F. MARRE/RUSTICA

▶ *I. germanica* 'Black Suited'

Voici l'un des plus noirs des grands iris des jardins créé par l'obtenteur américain Sterling Innerst en 2000. Il présente également la particularité de dégager un agréable parfum musqué lors de sa floraison qui est plutôt mi-tardive, en mai et juin.

Description

▶Les tiges vigoureuses, d'environ 90 cm, portent 6 à 8 fleurs faiblement ondulées, de taille moyenne et unicolore. Les sépales, les pétales et la barbe sont noirs infusés de bleu violacé et recouverts d'une texture veloutée qui renforce son apparence mystérieuse et fascinante.

Entretien

▶Coupez les fleurs fanées après la floraison et les feuilles jaunes et sèches en mars puis béquillez la terre et épandez un engrais organique.


E. BRENCKLÉ/RUSTICA

▶ *I. unguicularis*

L'iris d'Alger est une espèce endémique du pourtour du Bassin méditerranéen, caractérisé par une floraison hivernale, une résistance au sec en été et au gel (– 15 °C) en hiver.

Description

▶Le feuillage étroit et persistant forme une touffe dense de laquelle émergent, de décembre dans le Sud à février et mars ailleurs, des hampes florales de 30 cm couronnées de fleurs de couleur lilas. Les sépales possèdent une fine bande centrale jaune. Elles sont légèrement parfumées.

Entretien

▶Évitez les sols trop riches et frais car une terre bien drainée, plutôt pauvre et un été sec garantissent une mise à fleurs abondante. Coupez les feuilles sèches en fin d'été et à la sortie de l'hiver.

▶ *I. germanica* 'Scene Stealer'

Cette variété à floraison mi-tardive est une obtention américaine de Hooker Nichols de 1990 remarquable non seulement pour sa livrée colorée mais aussi pour son parfum prononcé.

Description

▶Les tiges florales atteignent plus de 90 cm et portent de grandes fleurs aux pétales ondulés, blancs infusés de mauve à leur base. Les sépales, également ondulés, affichent une teinte pourpre à bordure blanche. La barbe jaune est prolongée par une tache blanche.

Entretien et utilisations

▶Éliminez les fleurs fanées sitôt la floraison terminée puis les feuilles jaunes et sèches. À la sortie de l'hiver, coupez uniquement le feuillage sec, béquillez la terre et apportez un engrais organique.


F. MARRE/RUSTICA


F. MARRE/RUSTICA

▶ *I. germanica* 'Coup de soleil'

Cette intense couleur orangée, assez peu habituelle pour un iris, est une obtention des établissements Cayeux de 2007 dont les fleurs, plutôt hâtives, sont légèrement parfumées.

Description

▶Les fleurs s'épanouissent sur des hampes d'environ 70 cm de hauteur dont les pétales et les sépales sont ondulés. Elles affichent une teinte uniforme, mandarine et carotte, à l'effet chaleureux. Les sépales possèdent une barbe rouge.

Entretien

▶Coupez les fleurs fanées puis les tiges dès qu'elles sont sèches. Au mois de mars, éliminez le feuillage jaune et sec, mais conservez les feuilles vertes. Ameublissez le sol et épandez un engrais faiblement azoté.



F. MARRE/RUSTICA

▶ *I. germanica* 'Mousquetaire'

Ce grand iris bicolore est une obtention des établissements Cayeux. Il arbore une élégance rare et de belles harmonies de couleurs douces. Sa floraison généreuse se produit à mi-saison.

Description

▶Les grandes fleurs, au nombre de 8 par hampes florales, se hissent à 80/90 cm. Les pétales ondulés sont rose vif à leur base puis se rehaussent d'un rose tendre à peine fumé vers leur sommet. Les sépales de couleur lavande soutenu à violet clair portent de très vives barbes rouges.

Entretien

Après avoir coupé le feuillage sec au mois de mars, décompactez le sol et apportez un engrais peu azoté. Coupez les fleurs fanées et les tiges sèches en fin de floraison.

▶ *I. amoena* 'Plein d'espoir'

Cette nouvelle variété illustre l'un des axes de recherche des établissements Cayeux: créer un iris de couleur verte. 'Plein d'espoir' est un iris à floraison mi-hâtive qui laisse à penser que l'objectif sera bientôt atteint !

Description

▶Les tiges de belle tenue, d'environ 85 cm de hauteur, portent 8 ou 9 fleurs aux pétales fortement ondulés de couleur blanche à peine bleutée et infusée de vert pâle. Les larges sépales à fortes ondulations déclinent une teinte jaune olive tirant sur le vert, lavés sur les bords de brun clair.

Entretien

▶Coupez les fleurs et les tiges sèches en été puis, à la fin de l'hiver, ôtez les feuilles jaunes, ameublissez le sol et incorporez un engrais organique.



DR



C. HOCHET/RUSTICA

▶*I. reticulata*

Cet iris réticulé ou miniature est une espèce issue d'un bulbe et non d'un rhizome. Solide et rustique, il ne dépasse pas les 15 cm de hauteur et reste à demeure une fois planté en colonie dans un sous-bois, la pelouse, en bordure ou rocaille.

Description

▶Les fleurs bleu outremer d'environ 8 cm d'envergure s'épanouissent en hiver, de février à la fin mars, puis le feuillage se développe jusqu'en été, où il sèche, indiquant que le bulbe entre en phase de dormance.

Entretien

▶Robuste, l'iris réticulé se plaît au chaud comme au froid, dans une terre bien drainée. Il demande très peu d'entretien si ce n'est la suppression des fleurs fanées et du feuillage sec en été.





Le paradis terrestre d'un chef étoilé

Jean-Luc Brendel, restaurateur maraîcher à La Table du gourmet, noue un lien charnel avec l'Alsace de son enfance. Aux Jardins du Kobelsberg, il cultive des légumes aux saveurs subtiles qu'il invite dans ses plats.

Surplombant Riquewihr (68) et la plaine d'Alsace, les Jardins du Kobelsberg, entourés de vignobles, s'enracinent sur un coteau argilo-calcaire, doublé de marnes à gypse. Depuis le XVI^e^ siècle, ce terroir fait la richesse et la réputation de Riquewihr, avec, notamment, le grand cru schœnenbourg, un vin de garde aux arômes riches et puissants. Depuis 1992, Jean-Luc Brendel, le jardinier-poète, y produit des légumes qu'il sublime dans ses divers établissements, dont le restaurant gastronomique La Table du gourmet.

Trois b. comme leitmotiv

"Ce lien avec la terre et la cuisine, confie le chef, *me vient de ma grand-mère car, enfant, c'est à ses côtés que je me suis initié au jardin et à la cuisine."* Un apprentissage se résumant à une devise qu'il fera sienne : *"Les trois b. : le beau, le bien et le bon !"* Le beau, c'est un lieu. Un jardin en terrasse accroché à la montagne et bénéficiant d'un panorama époustouflant sur la plaine d'alsace. *"Ce lieu, certes,*



PHOTO CI-CONTRE J.-L. SYREN/SP - PAGE 68 M. CELLARD/SP

Le talentueux Jean-Luc Brendel excelle aussi bien au potager qu'en cuisine.

“Le potager et les Jardins du Kobelsberg sont ma muse, ma palette d’expression, ma source d’inspiration.”



M. CELLARD/SP



M. CELLARD/SP

➠ *est un jardin nourricier,* précise le chef étoilé, *mais pas seulement. C’est un endroit d’expérimentation et d’expression artistique car pour produire de beaux légumes, encore faut-il le faire dans un bon état d’esprit et donc dans un beau site.”* Pour créer ce paradis sur terre, Jean-Luc Brendel a sollicité le savoir-faire de l’architecte-paysagiste Robin Szulc. Ce dernier a harmonieusement ajouté au jardin médiéval d’origine une nouvelle restanque et ses parcelles de culture, une placette et son bassin, des sentiers parsemés de massifs de fleurs et de baies fruitières rares ainsi que des espaces de détente s’articulant autour des maisonnettes alsaciennes.

L’art de cultiver

Ici, tout concourt à maintenir les sens en éveil : du bourdonnement des abeilles, précieuses pollinisatrices, au clapotis des jets d’eau, du dessin des mosaïques de galets et de pavés qui habillent les allées aux tuiles qui couronnent le bâti en bois patiné des maisons. Le chef et l’architecte ont fait cause commune pour créer un espace sensuel où s’expriment toutes les formes d’art. À l’art des jardins et à celui de bien marier les végétaux, s’ajoute





M. CELLARD/SP

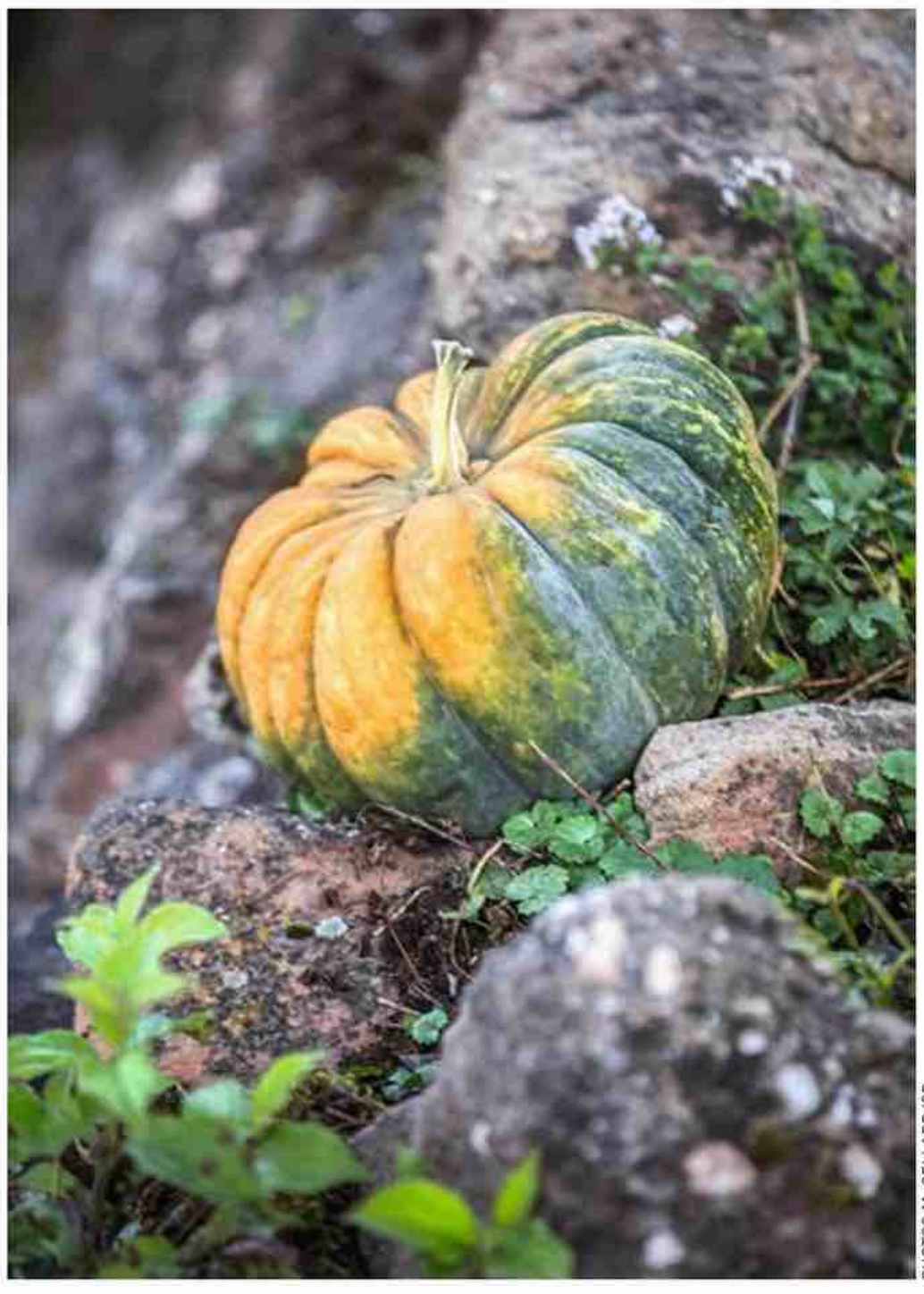


J.-L. BRENDEL/SP

Terres d'expérimentation, les jardins abritent des univers où se mêlent fleurs, légumes et œuvres d'art.

Le jardin et la nature sont d'infinies sources d'inspiration pour ce chef passionné.





PHOTOS M. CELLARD/SP

le talent de mettre en scène les œuvres d'artistes qui émaillent les lieux de promenades. Mais l'art majeur, celui qui tient particulièrement à cœur au chef, est celui de la culture d'une grande diversité de légumes : le bien ou deuxième b. de sa devise. Les 7000 m² que comptent les Jardins du Kobelsberg constituent un véritable écosystème, réunissant légumes, fruits, fleurs et aromatiques, tous cultivés selon les principes de la permaculture. Et tout commence par le sol.

Une terre nourricière

"C'est le sol qui nourrit les légumes, explique Jean-Luc Brendel, *mais c'est aussi ce même sol qui leur donne des saveurs particulières. Personnellement, j'entretiens un lien très fort avec la terre qu'il faut connaître, respecter et nourrir."* Depuis la création du jardin, celle-ci est analysée pour déceler ses carences et évaluer sa richesse, qui n'a cessé de s'améliorer au fil des années. Aujourd'hui, elle affiche un équilibre parfait. Sur le terrain, les potagers sont divisés en planches d'environ 6 m de longueur et 80 cm de largeur. Afin de ne jamais marcher sur la terre cultivée, elles sont séparées par des sentiers d'une trentaine de centimètres, lit d'un compostage dit "de surface". En effet, une couche de paille déposée sur la terre permet de marcher à pied sec, sans jamais tasser le sol, afin d'effectuer les travaux d'entretien et de récolte. Le compost obtenu est ensuite répandu sur les planches qui accueillent les légumes, la terre tout autour étant toujours recouverte de paille ou de bois raméal fragmenté (BRF) produit sur place. *"À l'exception de nos productions, rien ne sort des jardins,* déclare Jean-Luc Brendel. *Tous les déchets verts sont broyés et compostés pour alimenter la vie dans le sol !"*

Du potager à l'assiette

Les Jardins du Kobelsberg ne produisent pas moins de 350 espèces comestibles dont *"quelques-unes sont rares et inédites en France"*, précise Jean-Luc Brendel. Cultivées à deux pas du restaurant, toutes sont cueillies, apprêtées, servies et consommées le jour même. Quotidiennement, le chef étoilé et sa brigade viennent au potager pour récolter les produits au meilleur de leur maturité : *"Ce n'est pas le traditionnel calendrier des récoltes qui guide ma cuisine, mais bien ce que le potager, et donc Dame Nature, m'offre chaque jour."* Ces propos illustrent le troisième b. de la fameuse devise : le bon. Le légume savoureux se récolte au moment idéal, lorsqu'il est au summum de sa qualité et en mesure de révéler son incroyable potentiel gastronomique. *"J'ai dû opérer un changement radical dans ma*

Plus de 350 espèces végétales sont cultivées au potager selon des principes bio et écoresponsables.



PHOTOS CI-CONTRE ET CI-DESSOUS M. CELLARD/SP



manière de cuisiner, confie le chef, *en intégrant le potager dans mon processus de travail. C'est désormais lui qui me donne le tempo, le rythme."* Ainsi, dans la cuisine traditionnelle, les légumes sont considérés comme une garniture. Le chef Brendel les a hissés au rang de joyaux de la terre. Il entre dans l'intimité de leur chair et révèle les saveurs secrètes et subtiles. *"J'applique des techniques culinaires très personnelles pour créer une émotion,* explique-t-il. *Si, sans la moindre explication, cette émotion est perçue par mes hôtes, alors je considère que j'ai réussi !"*

Le goût du partage

Rendre hommage à la nature et partager la toute-puissance du végétal sont les maîtres-mots qui guident l'action de Jean-Luc Brendel. Son univers ne se limite pas aux légumes qu'il sublime dans son restaurant gastronomique, La Table du gourmet, ni au bistrot typiquement alsacien, le BrendelStub, dans lequel il revisite l'incontournable tarte flambée. Des chambres d'hôtes, dans le village, et un gîte au cœur des jardins permettent aux hôtes de s'immerger dans le monde fantastique d'un poète cuisinier et jardinier. ■



M. CELLARD/SP



M. CELLARD/SP

Les assiettes poétiques concoctées par le chef provoquent la jubilation tant aux regards qu'aux palais.

“Ce jardin a changé ma vie, ma sensibilité et la conception de mon métier.”



M. CELLARD/SP



M. CELLARD/SP

Votre calendrier de saison

	LÉGUMES	FRUITS	MASSIFS DE FLEURS
 JANVIER 2024	• **Semer sous abri,** dans une véranda ou sous serre, les tomates, aubergines et poivrons (voir p. 40). • **Épandre un amendement** (fumier décomposé ou compost) puis l'incorporer en ameublissant le sol à l'aide d'une aérabêche. • **Vérifier la faculté** germinative des graines de légumes contenues dans d'anciens sachets avant de passer commande. • **Débuter les premiers semis** en pleine terre des carottes, fèves et oignons.	• **Tailler les arbres fruitiers** à pépins et à noyau, la vigne, l'actinidia et la ronce à mûres dans les régions à climat doux. • **Procéder aux traitements** d'hiver sur les arbres fruitiers, les petits fruits et les lianes fruitières. • **Éliminer mousse** et lichen, en brossant les troncs et en les badigeonnant de blanc arboricole. • **Décompacter le sol,** épandre un engrais et arroser pour diffuser les nutriments.	• **Ameublir le sol** au pied des plantes vivaces, mais hors période de gel, puis apporter un engrais organique et pailler. • **Renforcer** les protections hivernales autour des espèces gélives. Ouvrez le voile par temps doux pour renouveler l'air et surveillez l'arrosage car le sol ne doit pas dessécher. • **Passer vos commandes** de graines de fleurs annuelles pour décorer les massifs de fleurs à bouquets, bordures et prairies fleuries.
 FÉVRIER 2024	• **Planter ails, oignons** et échalotes dans une terre drainée ou sur une plate-bande surélevée si la terre est lourde (voir p. 46). • **Installer les tunnels chenilles** et poser les voiles de forçage sur les légumes d'hiver comme les choux, poireaux et épinards. • **Ameublir la terre** des parcelles non occupées à l'aide d'une fourche-bêche (voir p. 22). • **Semer en pleine terre** les bettes, carottes et navets, puis recouvrir d'un voile.	• **Terminer la taille** des arbres fruitiers dans le Sud et la débuter partout ailleurs mais de préférence hors période de fort gel. • **Démarrer la taille** des arbustes à baies tels que les cassissiers, groseilliers et framboisiers. Épandre un engrais après avoir ameubli le sol et pailler. • **Planter les sujets** vendus à racines nues chez les pépiniéristes ou dans les jardineries. Pensez à tremper les racines dans un pralin, un mélange d'argile et fumier.	• **Retasser la terre** autour des végétaux déchaussés par le gel et le dégel. • **Extraire la souche** des vivaces et des graminées âgées pour les diviser en éclats qui sont replantés. • **Décompacter le sol** des plates-bandes et massifs à l'aide d'une griffe pour faciliter l'infiltration des engrais vers les racines. • **Arroser les plantations** au cours de l'automne si la terre est sèche en profitant d'un redoux en milieu de journée.
 MARS 2024	• **Semer les primeurs** (tels que les carottes, petits pois, navets, radis, fèves et laitues) puis les envelopper d'un voile de forçage pour les abriter du froid. • **Planter en pleine terre** les pommes de terre primeurs, la rhubarbe et les plantes aromatiques vendues en jardineries. • **Semer en motte** ou en godet les tomates, les aubergines, les poivrons ainsi que le basilic puis les placer l'abri sous une miniserre ou bien dans une véranda.	• **Achever la taille** des arbres fruitiers, y compris les petits fruits, jusqu'à la fin du mois de mars. • **Protéger la floraison** des amandiers, abricotiers et pêchers des gels précoces en les enveloppant d'un voile d'hivernage. • **Appliquer les ultimes traitements** d'hiver sur les rameaux des arbres fruitiers à pépins et à noyau, des petits fruits et lianes fruitières. • **Procéder à la greffe** en fente et en couronne sur les pommiers et poiriers.	• **Inspecter l'état sanitaire** des bulbes à floraison estivale (dahlias, cannas, glaïeuls et bégonias) hivernés en cave pour prévenir tous risques de maladies. • **Couper les fleurs fanées** des bulbes à floraison printanière précoce mais sans supprimer les tiges permettant de reconstituer les réserves du bulbe. • **Apporter un engrais** liquide (mélasse de betterave) par arrosage sur le sol des massifs pour soutenir la croissance.

EN HAUT : F. MARRE/RUSTICA - AUTRES : SHUTTERSTOCK

Équinoxe de printemps le 20 mars 2024 à 6 h 06 : la nuit égale le jour. Passage à l'heure d'été dans la nuit du 30 au 31 mars : à 2 h du matin il sera 3 h.



ARBUSTES ET GRIMPANTES	PLANTES EN POT	PLANTES D'INTÉRIEUR
• **Tailler les arbustes à floraison estivale** (rosiers, hibiscus, buddléias) hors période de gel puis béquiller le sol après avoir incorporé un engrais organique. • **Renforcer les protections** contre le gel et la neige autour des souches des passiflores, fuchsias, gauras, lavatères... restées en pleine terre. • **Secouer les branches** des arbustes aux rameaux fragiles et des conifères pour les soulager du poids de la neige. • **Planter les arbustes** vendus en motte ou en conteneur, si la météo est clémente.	• **Arroser le substrat** au pied des arbustes à feuillage persistant (rhododendron, laurier-sauce, camélia et rosier) cultivés en bac mais hors période de gel. • **Surveiller l'apparition** des cochenilles et des maladies sur les feuilles des plantes d'orangerie (grenadier, agrume, palmier...) ainsi que des vivaces gélives (fuchsia, géraniums, agapanthes, anthémis...) hivernées sous abri. • **Enlever les voiles** d'hivernage enveloppant les arbustes délicats pour renouveler l'air et les acclimater, en climat doux, au retour des températures plus clémentes.	• **Dépoussiérer les feuilles** des plantes vertes en passant délicatement un chiffon doux et humide sur le limbe pour améliorer la photosynthèse et leur croissance. • **Pulvériser** de l'eau douce et tempérée sur les orchidées, tillandsia et Broméliacées pour limiter l'apparition des acariens et des cochenilles, et compenser une atmosphère trop sèche. • **Inspecter** le feuillage et surtout le revers du limbe des plantes vertes pour détecter l'apparition d'une invasion de parasites (cochenille bouclier) qui débute toujours par le revers des feuilles.
• **Démarrer la taille des arbustes** à floraison précoce ayant fini de fleurir et poursuivre celle des arbustes à floraison estivale. • **Tailler les glycines** ainsi que la clématite d'été, le chèvrefeuille ou la bignone et supprimer le vieux bois. • **Ameublir la terre** au pied des rosiers buissons, grimpants et paysages après avoir appliqué un engrais organique et taillé leurs ramures. • **Fertiliser le sol** au pied des haies et massifs d'arbustes, puis déposer un paillis de feuilles mortes ou de compost.	• **Procéder à la taille** de nettoyage et d'éclaircie des arbustes cultivés en pot, puis épandre un engrais organique, pailler et arroser généreusement pour diffuser les éléments nutritifs vers les racines. • **Épandre un engrais organique** au pied des palmiers, lauriers-roses, agrumes, grenadiers, géraniums et fuchsias cultivés en bac après avoir ajouté du terreau neuf. • **Ôter les voiles d'hivernage** enveloppant les feuillages dès que la météo est clémente. • **Arroser le substrat** des contenants installés sur une terrasse s'il est sec et par temps doux.	• **Rempoter les plantes vertes** trop à l'étroit dans un contenant plus grand de 2 ou 3 cm. • **Ajouter du terreau** au pied des sujets volumineux qu'il est impossible de rempoter en supprimant 4 ou 5 cm de terre avant d'épandre du terreau spécial plante verte. • **Rabattre les tiges** des ficus, dracénas et philodendrons ayant poussé trop en hauteur. De nouvelles pousses reformeront une silhouette plus compacte. • **Diviser les souches âgées** des asparagus, spathiphyllums et aspidistras. Rempoter les éclats.
• **Secouer les branches** des arbustes à feuillage persistant et des conifères pour les débarrasser de leurs feuilles et aiguilles sèches. Elles peuvent être compostées. • **Terminer la taille** de tous les arbustes à floraison estivale (rosiers et plantes grimpantes), ameublir et fertiliser le sol. • **Planter les arbustes** à fleurs et pour haies, les rosiers et les plantes grimpantes proposés à racines nues ou en conteneur. • **Supprimer les branches** des conifères, des arbustes et des arbres déséquilibrant leurs silhouettes.	• **Couper les fleurs fanées** des plantes vivaces et bisannuelles cultivées en pot, jardinières et suspensions pour les inciter à produire de nouveaux boutons floraux et fleurir davantage. • **Remplacer les plantes fleuries** abîmées par le gel et replanter des primevères, narcisses, jacinthes forcées en pot et disponibles en jardineries. • **Placer les plantes hivernées** à l'air libre sous l'avancée d'un toit ou sous un auvent pour les acclimater à l'air libre avant de les installer à demeure au jardin ou sur la terrasse.	• **Renouveler le substrat** des orchidées, puis placer les sujets en situation lumineuse, mais sans soleil direct. • **Apporter un engrais** liquide spécial plantes d'intérieur. Couper les feuilles jaunes et les brindilles sèches. • **Rempoter les cactées** dans un substrat drainant et léger ainsi que les plantes succulentes que vous pourrez aussi bouturer. • **Couper les tiges** des hibiscus de Chine et poinsettias avant le retour des beaux jours pour les inciter à produire de nouvelles pousses et davantage de boutons floraux.



Cuisine

80 Filet mignon, côtelette, rôti ou encore rouelle : le cochon offre de beaux morceaux qui entrent dans la composition de plats familiaux variés.

92 C'est la pleine saison de la banane. Profitez de ce fruit source de fibres douces et de potassium en dégustant des desserts savoureux et économiques.

S. MARGOUILLAT/SHUTTERSTOCK

Déclinaisons autour du porc

Quitte à manger moins de viande, autant choisir une pièce de cochon de qualité et l'accommoder en suivant d'excellentes recettes. En voici dix-sept on ne peut plus variées.

Sauté aux poireaux et aux marrons

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 30 min

Pour 4 pers. : 1 filet mignon de porc • 30 g de beurre • 1 oignon rouge • 1 gousse d'ail • 2 poireaux • 1 cuill. à soupe de persil • 200 g de châtaignes cuites sous-vide • 1 bouquet garni (thym et laurier) • 1 cuill. à soupe de moutarde • 20 cl de vin blanc • 20 cl de crème épaisse

Préparation

► Épluchez et émincez l'ail et l'oignon rouge. Lavez et émincez les poireaux.

► Coupez le filet mignon de porc en 4 tronçons.

► Faites colorer les morceaux de viande à feu vif dans une cocotte avec le beurre pendant 5 min, puis ajoutez l'oignon rouge et les poireaux émincés, salez, poivrez.

► Laissez cuire pendant 10 min en mélangeant régulièrement.

► Ajoutez l'ail, le bouquet garni, la moutarde, le persil et le vin blanc.

► Mélangez, goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin et laissez cuire encore 10 min.

► Ajoutez les châtaignes et la crème, portez à frémissements 5 min puis servez.

Conseil

► Si le jus est encore très liquide après le premier tour de cuisson, retirez la viande, et portez à forte ébullition quelques minutes avant d'ajouter la crème.

Porc au curry et au lait de coco

Préparation : 5 min • **Cuisson :** 20 min

Pour 4 pers. : 600 g de porc haché • 200 g de haricots verts • 2 cuill. à soupe de sucre roux • 50 cl de lait de coco • 1 cuill. à soupe de pâte à curry rouge (ou 1 cuill. à soupe de poudre de curry) • 3 gousses d'ail • 10 feuilles de basilic frais • 1 cuill. à soupe d'huile d'arachide • sel • poivre



L. ROUVRAIS/INTERBEV

Préparation

► Chauffez le wok, ajoutez l'huile d'arachide puis la viande de porc hachée et faites-la revenir pendant 5 min. à feu moyen.

► Ajoutez l'ail émincé puis la pâte de curry rouge et poursuivez la cuisson 3 min.

► Versez le lait de coco, les haricots verts équeutés et le sucre roux.

► Salez, poivrez et laissez mijoter durant 15 min.

► Ajoutez les feuilles de basilic frais ciselées à la fin de la cuisson.

► Servez le porc au curry avec un riz basmati.

Variantes

► Vous pouvez utiliser de l'échine, de la grillade, du filet mignon ou de la pointe de filet.



RECETTE A. CHARDON - PHOTO: J. MECHALI/CNIEL



P.-L. VIEL/INTERFEL

Côtes grillées au citron confit, au gingembre et à la coriandre

Préparation : 10 min • **Marinade :** 4 h • **Cuisson :** 15 min

Pour 4 pers. : 4 côtes secondes de porc • 1 citron confit • 15 brins de coriandre • 2 gousses d'ail • 1 cuill. à café de paprika • 10 cl d'huile d'olive • 1 cuill. à café de gingembre râpé • sel • poivre du moulin
Accompagnement : 2 oignons rouges • salade de mesclun

Préparation

▶ Coupez le citron confit en petits morceaux.

▶ Hachez la coriandre fraîche et les gousses d'ail. Mélangez-les dans un bol avec les épices, l'huile d'olive et une pincée de sel.

▶ Mettez les côtes dans un plat, versez dessus la marinade, couvrez d'un film alimentaire et réservez durant 4 h au frais.

▶ Égouttez les côtes, déposez-les dans un plat allant au four, en les entourant d'un peu de garniture de la marinade.

▶ Passez les côtes sous le gril de 15 à 20 min en les retournant régulièrement. Émincez les oignons rouges, mélangez-les avec la salade de mesclun, assaisonnez.

▶ Servez les côtes grillées avec la salade.

Astuces

▶ Réalisez vous-même vos citrons confits. Pour cela, achetez des citrons jaunes non traités, à la peau fine. Brossez-les bien sous l'eau froide et épongez-les soigneusement. Pratiquez une incision assez profonde dans le sens de la hauteur sur chaque citron, puis glissez-y une cuillerée de gros sel et refermez.

▶ Tassez les citrons dans un bocal et recouvrez-les d'eau salée. Conservez-les ainsi pendant un mois dans un endroit sec et obscur avant d'ouvrir.

Rôti de porc à la moutarde

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 1 h

Pour 4 pers. : 800 g de rôti de porc dans la pointe de filet • 600 g de pommes de terre • 4 cuill. à soupe de moutarde • 20 cl de lait • 1 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse • 2 oignons rouges • 2 cuill. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre du moulin



P.-L. VIEL/INTERFEL

Préparation

▶ Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).

▶ Dans un récipient, mélangez le lait, la moutarde, la crème, du sel, du poivre et 30 cl d'eau. Dans une poêle ou une cocotte, faites dorer à l'huile le rôti de porc sur toutes ses faces, puis déposez-le dans un plat allant au four.

▶ Répartissez les oignons émincés et les pommes de terre coupées en rondelles autour du rôti.

▶ Versez dessus la préparation à la moutarde, puis couvrez de papier aluminium.

▶ Enfournez le plat et laissez cuire 35 min en arrosant régulièrement la viande avec la sauce. Retirez le papier aluminium, laissez cuire encore 25 min en arrosant de temps en temps. Tranchez le rôti et servez-le accompagné des pommes de terre aux oignons.

Crumble de joues de porc au parmesan

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 2 h 30

Pour 4 pers. : 12 joues de porc • 1 branche de thym frais • 2 cuill. à soupe de graisse de canard • 20 cl de vin blanc sec • sel • poivre

Pour la pâte : 250 g de farine • 125 g de beurre • 60 g de parmesan en poudre • 2 branches de thym frais



L. ROUVRAIS/INTERBEV

Préparation

▶ Faites colorer les joues de porc 2 min à feu vif dans la graisse de canard. Salez, poivrez, mouillez avec le vin blanc, ajoutez la branche de thym et laissez mijoter 2 h à couvert (1 h en autocuiseur).

▶ Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

▶ Malaxez la farine, le beurre, le parmesan et le thym effeuillé jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui se compacte quand on la presse au creux de la main et se détache quand on la travaille du bout des doigts.

▶ Étalez les joues de porc effilochées dans un plat à gratin, recouvrez de la pâte et mettez 30 min au four.

Variantes

▶ Vous pouvez également confectionner des crumbles individuels. Autre idée : servez cette viande accompagnée d'une mousse ou d'un coulis de tomates fraîches.

Ragoût de filet mignon sucré-salé

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 20 min

Pour 4 pers. : • 800 g de filet mignon de porc • 2 oignons • 250 g de pruneaux dénoyautés • 50 g de raisins secs blonds • 1 cuill. à soupe de farine • 1 cube de bouillon de volaille ou légumes • 4 cuill. à soupe d'huile d'olive • 1 dose de safran • 1 cuill. à café de ras-el-hanout • 1/2 cuill. à café de cumin en poudre • sel • poivre

Préparation

► Mettez les raisins secs blonds dans un bol d'eau tiède pour les faire gonfler.

► Pelez et émincez les oignons et faites-les revenir dans une cocotte huilée chaude. Remuez afin qu'ils ne colorent pas trop.

► Émincez finement le filet mignon de porc. Retirez les oignons de la cocotte, remplacez-les par la viande, en remettant un peu d'huile si nécessaire. Faites-la dorer de chaque côté, puis fariner.

► Diluez le cube de bouillon dans 25 cl d'eau bouillante. Versez sur la viande, ajoutez les épices, les oignons, les pruneaux et les raisins égouttés. Salez et poivrez. Mélangez bien et laissez mijoter pendant 4 ou 5 min, ou plus si affinités !

Service

► Servez le ragoût de porc sucré-salé avec une semoule de couscous grains moyens.



P.-L. VIEL/INTERBEV



SHUTTERSTOCK

Potée au chou

Préparation : 25 min • **Cuisson :** 2 h 30

Pour 6 pers. : 1 kg de palette de porc demi-sel • 800 g de travers de porc demi-sel • 1 chou vert • 1 saucisse à cuire • 500 g de carottes • 500 g de navets • 500 g de pommes de terre • 3 blancs de poireau • 1 oignon piqué d'un clou de girofle • 1 bouquet garni • poivre en grains • sel • poivre du moulin

Préparation

► Faites blanchir à l'eau bouillante la palette et le travers de porc pendant 5 min. Égouttez-les.

► Nettoyez et lavez les blancs de poireau. Pelez les navets et les carottes et coupez-les en morceaux. Ôtez le trognon et les grosses côtes du chou vert, coupez-le en quatre et lavez-le.

► Dans un faitout, versez 2 l d'eau et ajoutez la palette et les travers de porc demi-sel.

► Portez à ébullition et écumez avant d'ajouter la saucisse à cuire, tous les légumes, le bouquet garni et quelques grains de poivre.

► Laissez mijoter à couvert pendant 2 h.

► Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux si elles sont grosses, mettez-les dans le faitout et faites cuire 30 min.

► Découpez en tronçons les palette, travers et saucisse. Disposez-les sur un plat entouré des légumes et arrosez-les d'un peu du bouillon.

Travers de porc caramélisés sauce au gingembre

Préparation : 10 min • **Cuisson :** 30 min

Pour 4 pers. : 1 kg de travers de porc • 3 gousses d'ail • 2 cuill. à soupe de gingembre frais râpé • 1 pointe de piment en poudre • 100 g de sucre roux • 20 cl de vin rouge • 1 œuf • 2 cuill. à soupe d'huile • 1 cuill. à soupe de sauce soja • 20 g de farine • sel • poivre
Pour le risotto : 400 g de riz Arborio • 50 g de poudre d'amandes • 5 cuill. à soupe d'amandes grillées • 1 l et demi de bouillon de légumes • 50 g de parmesan râpé • 3 cuill. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Préparation

▶ Coupez les travers de porc en morceaux. Faites-les cuire durant 20 min dans un grand volume d'eau bouillante puis égouttez-les sur du papier absorbant.

▶ Battez l'œuf, mélangez-le à la sauce soja et la farine puis enrobez les travers de ce mélange et faites-les dorer dans l'huile. Réservez.

▶ Dans les sucs de cuisson de la viande, mettez l'ail écrasé, le gingembre, le piment et le sucre.

▶ Faites chauffer ces aromates sucré-salé, puis ajoutez le vin. Laissez épaissir, remettez les travers et enrobez-les de sauce. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

▶ Préparez le risotto : faites chauffer le bouillon de légumes avec la poudre d'amandes puis filtrez. Faites revenir le riz dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

▶ Mouillez avec une tasse de bouillon et laissez le riz absorber le liquide. Versez du bouillon par petite quantité jusqu'à complète cuisson du riz, en remuant régulièrement. Le riz doit être crémeux tout en restant ferme.

▶ Saupoudrez le risotto de parmesan râpé.

▶ Ajoutez les amandes grillées, salez, poivrez et mélangez.

Service

▶ Servez les travers de porc caramélisés au gingembre accompagnés du risotto aux amandes.



L. ROUVRAIS/INTERBEV



D. AZAMBRE/INTERBEV

Rouelle aux oignons et pommes de terre

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 50 min

Pour 6 pers. : 1,200 kg de rouelle de porc • 600 g de pommes de terre nouvelles (ou rattes hors saison) • oignons • 1 bouquet de thym • 12 feuilles de laurier • 2 cuill. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre • 1 cuill. à café de gros sel • poivre noir

Préparation

▶ Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).

▶ Disposez la rouelle de porc dans un plat à four. Arrosez-la d'huile d'olive et parsemez-la de noisettes de beurre. Salez au gros sel, poivrez et faites cuire une première fois 20 min au four.

▶ Grattez les pommes de terre pendant que la viande cuit. Incisez-les et glissez une feuille de laurier dans chacune.

▶ Versez 2 verres d'eau sur la rouelle de porc au bout de 20 min de cuisson. Entourez-la de pommes de terre. Ajoutez le thym et du laurier et faites cuire 30 min de plus au four, en surveillant le niveau du liquide de cuisson (qui doit réduire mais rester à un niveau qui permette la cuisson des pommes de terre). Ajoutez un peu d'eau si besoin.

▶ Servez avec la garniture de pommes de terre et d'oignons

Variante

▶ Remplacez les feuilles de laurier par des feuilles de sauge.

Pieds de cochon croustillants en petits paquets verts

Préparation : 30 min • **Cuisson :** 45 min

Pour 4 pers. : 3 pieds de porc précuits • 8 feuilles de chou vert frisé • 6 échalotes • 50 g de beurre • 3 brins de thym • 1 gousse d'ail non pelée • 10 cl de bouillon de volaille • 5 cl de vin blanc • sel • poivre du moulin

Préparation

► Pelez, ciselez les échalotes et faites-les compoter pendant 30 min avec 30 g de beurre, à feu doux, en mélangeant souvent. Réservez.

► Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Déposez les pieds de cochon sur une plaque et faites-les cuire 15 min dans le four en les retournant régulièrement. Laissez tiédir puis désossez. Mélangez avec les échalotes.

► Faites blanchir les feuilles de chou 2 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et rafraîchissez sous l'eau froide. Égouttez de nouveau et faites sécher les feuilles de chou. Déposez un peu de farce porc/échalote au centre de chaque feuille, assaisonnez puis repliez pour former des petits paquets puis ficelez-les.

► Faites chauffer 20 g de beurre dans une poêle et ajoutez les feuilles de chou farcies. Faites-les revenir 2 min de chaque côté puis ajoutez l'ail écrasé non pelé, le thym, le bouillon. Laissez réduire 5 min.

► Retirez les feuilles de chou farcies, faites encore réduire le liquide de cuisson pendant 5 min et servez les feuilles de chou avec un peu de jus filtré.



J.-C. AMIEL/INTERBEV/PRODUITS TRIPIERS



INTERFEL/PHOTO T. ANTABLIAN/UE/MAAF/FAM/INTERFEL

Filet mignon et caviar de carotte

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 40 min

Pour 4 pers. : 1 filet mignon de porc • 600 g de carottes • 1/2 oignon • 1 citron vert • 1 cuill. à s. d'huile d'olive • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • sel • poivre

Préparation

► Préchauffez votre four à 180 °C. Épluchez les carottes et taillez-les en dés de 1 cm de côté environ.

► Épluchez et ciselez le demi-oignon.

► Assaisonnez le filet mignon en le saupoudrant sur toutes ses faces de sel et de poivre.

► Dans une cocotte, saisissez-le à feu vif à l'huile d'olive. Baissez le feu et ajoutez l'oignon ciselé. Faites-le revenir sans coloration. Ajoutez les carottes.

► Lavez le citron. Zestez-le entièrement (récupérez la surface parfumée de l'écorce à la râpe manuelle ou au zesteur). Ouvrez-le en deux puis pressez-le.

► Versez la moitié du jus de citron vert dans la cocotte. Couvrez et mettez à cuire au four 20 à 25 min à 180 °C (th. 6). Après cuisson, retirez le filet mignon de et replacez la cocotte à feu doux pour faire évaporer le jus de cuisson des carottes. Parfumez-les avant de servir avec le zeste de citron vert et le reste de jus.

Service

► Servez le filet mignon de porc accompagné de la compotée de carotte ("caviar").

Wok de chou kale au filet mignon

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 20 min

Pour 4 pers. : 1 botte de chou kale • 1 filet mignon de porc (500 à 600 g) • 4 carottes de couleur • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 3 cuill. à soupe d'huile neutre • 2 tiges de cive (ou tiges d'oignons frais) • 2 cuill. à soupe de sauce soja • 2 cuill. à soupe de miel • 1 cuill. à café de graines de sésame • poivre

Préparation

► Ôtez les nervures centrales des feuilles du chou kale. Rincez-les à l'eau et séchez-les dans une essoreuse à salade (ou un torchon) puis ciselez-les. Pelez puis rincez les carottes à l'eau. Taillez-les en bâtonnets.

► Épluchez le gros oignon et les 2 gousses d'ail. Ciselez l'oignon et hachez l'ail.

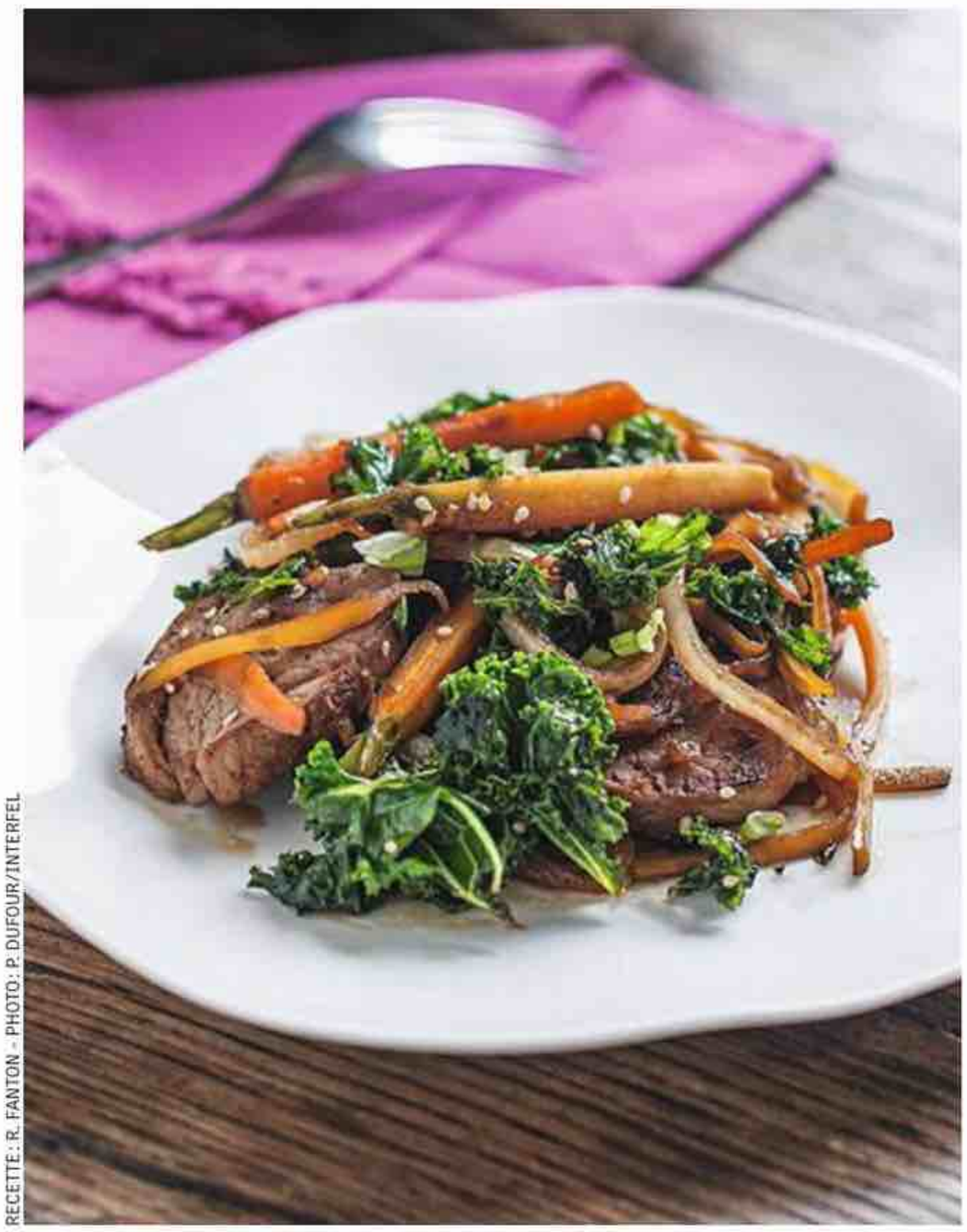
► Mettez dans un wok 1 cuill. à s. d'huile à chauffer à feu vif pour faire dorer le filet mignon de porc entier sur toutes ces faces (environ 5 min). À l'issue, prélevez-le et enveloppez-le dans une feuille d'aluminium (pour garder la viande bien tendre).

► Ajoutez 2 cuill. à s. d'huile dans le wok et faites-y revenir et dorer l'ail, l'oignon et les bâtonnets de carotte.

► Taillez le filet mignon en médaillons et ajoutez-les dans le wok. Versez la sauce soja et le miel. Poivrez (on ne sale pas la préparation ; la sauce soja s'en charge). Brassez pour imprégner les ingrédients de la sauce.

► Ajoutez le chou kale, baissez un peu le feu sous la cocotte et couvrez. Laissez cuire environ 5 min. Remuez puis faites cuire encore 5 min à découvert en remuant de temps en temps.

► Parsemez de graines de sésame et de cive ciselée, juste avant de servir.



RECETTE : R. FANTON – PHOTO : P. DUFOUR/INTERFEL

Brochettes à l'ananas et riz cantonais



L. ROUVRAIS/INTERBEV

Préparation : 10 min • **Cuisson :** 20 min

Pour 4 pers. : 500 g de filet mignon de porc • 1 ananas Victoria • 100 g de sucre cassonade • 1 cuill. à soupe de vinaigre balsamique • 1 citron vert • 1 cuill. à soupe d'huile • sel • poivre

Préparation

► Coupez la viande de porc en cubes de 3 cm de côté, enfilez-les sur des piques à brochettes et faites-les cuire durant 6 à 10 min sur un gril.

► Coupez l'ananas en petits morceaux et faites-les dorer, à feu vif, dans l'huile. Extrayez le jus du citron.

► Ajoutez le sucre cassonade, laissez caraméliser, déglacez avec le vinaigre balsamique additionné du jus de citron, salez et poivrez.

► Servez les brochettes accompagnées des cubes d'ananas et, éventuellement, d'un riz cantonais.



NORTH CAROLINA SWEET POTATO COMMISSION

Porc glacé aux patates douces

Préparation : 30 min • **Cuisson :** 1 h 30

Pour 8 personnes : 1 épaule de porc d'environ 2,500 kg
Pour le glaçage : 20 cl de sirop d'érable • 1 cuill. à soupe de moutarde de Dijon • 3 gousses d'ail écrasées • 1/2 cuill. à café de cannelle moulue • 1/2 cuill. à café de muscade moulue • 5 cl de whisky
Pour les légumes rôtis : 6 patates douces • 3 panais • 300 g de choux de Bruxelles • 3 oignons jaunes coupés en quartiers • 3 cuill. à soupe d'huile d'olive • 1 cuill. à soupe de mélange d'herbes italiennes.

Préparation

► Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Disposez l'épaule de porc sur une feuille de papier cuisson et dans un plat allant au four. Épluchez les patates douces, les panais et les oignons.

► Coupez les patates douces en cubes de 2 cm environ, débitez les oignons en quartiers et détaillez les panais en quartiers dans le sens de la longueur. Assurez-vous de supprimer chaque extrémité des panais et des oignons.

► Divisez les choux de Bruxelles en deux.

► Assaisonnez les légumes avec les herbes italiennes et l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien badigeonnés, puis mettez-les sur une plaque allant au four et réservez.

► Mélangez dans une casserole le sirop d'érable, les gousses d'ail écrasées, la cannelle moulue, la muscade moulue, le whisky et la moutarde jusqu'à ce que le tout devienne homogène.

► Portez à ébullition puis faites mijoter 15 min et réservez.

► Incisez la peau de l'épaule de porc tous les 2 cm avec un grand couteau.

► Badigeonnez 1/3 du glaçage en appliquant une couche uniforme.

► Rôtissez l'épaule de porc pendant 30 min, puis sortez-la du four, badigeonnez-la encore d'un tiers du glaçage et remettez-la au four.

► Tandis que le porc rôtit, faites cuire tous les légumes pendant la dernière heure.

► Après 30 min, glacez à nouveau l'épaule puis remettez-la au four pour les 30 min finales.

► Sortez vos légumes du four et couvrez-les de papier aluminium pendant que le porc repose.

► Laissez reposer le porc pendant au moins 20 min avant de servir.

Service

► Servez l'épaule finement tranchée avec les légumes rôtis, puis versez le jus du plat.

Rouelle grillée aux herbes et compotée de pomme

Préparation : 10 min • **Cuisson :** 35 min

Pour 4 pers. : 1 tranche de rouelle de 3 cm d'épaisseur, prise dans le jambon • 1 kg de pommes 'Granny Smith' • 30 brins de persil • 15 tiges de coriandre • 3 tiges de thym • 40 g de beurre • sel • poivre

Préparation

▶ Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7).

▶ Préparez la compotée : épluchez les pommes 'Granny Smith', coupez-les en quartiers et faites-les cuire, avec un verre d'eau et 10 g de beurre, durant 35 min à feu très doux et à couvert.

▶ Préparez le beurre d'herbes. Mixez les feuilles de persil et de coriandre avec les tiges de thym effeuillées et le reste de beurre. Salez et poivrez.

▶ Disposez la rouelle sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson.

▶ Faites des petites incisions sur toute la surface de la viande dans un sens et dans un autre de manière à former des losanges.

▶ Tartinez la viande du beurre d'herbes, en appuyant bien pour le faire pénétrer et mettez-la à cuire pendant 35 min au four. Servez la rouelle avec la compotée de pommes.

Astuce

▶ Pour effeuiller vos herbes rapidement, faites passer leur tige au travers des trous assez larges de la râpe à fromage : les feuilles se détachent ainsi aisément.



L. ROUVRAIS/INTERBEV

Crème de lentilles à l'échine de porc

Préparation : 10 min • **Cuisson :** 30 min

Pour 4 pers. : 600 g d'échine • 80 g de lard fumé • 200 g de lentilles du Puy • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 15 brins de ciboulette • 20 cl de crème double (minimum 30 % de MG) • sel • poivre du moulin



L. ROUVRAIS/INTERBEV

Préparation

▶ Faites suer le lard coupé en dés et l'oignon haché.

▶ Ajoutez les lentilles du Puy, mouillez avec 50 cl d'eau, salez, ajoutez le bouquet garni et laissez cuire pendant 15 min environ.

▶ Faire revenir 4 ou 5 min la viande de porc taillée en gros bâtons.

▶ Vérifiez la cuisson des lentilles, ôtez le bouquet garni, ajoutez la crème double et laissez cuire durant 3 ou 4 min à tout petit feu.

Service

▶ Dans des assiettes creuses, versez la crème de lentilles et les bâtons de porc, parsemés de ciboulette ciselée.

Grillades de porc farcies mi-croquantes

Préparation : 5 min • **Cuisson :** 15 min • **Temps de repos :** 20 min

Pour 4 pers. : 2 grillades de porc épaisses • 2 tranches de jambon de Parme • 15 cl de jus de viande • 1 poignée de roquette • 30 g de pignons de pin • 40 g de parmesan • 5 cl d'huile d'olive • sel • poivre



P.-L. VIEL/INTERBEV

Préparation

► Ouvrez en deux les grillades de porc dans l'épaisseur. Hachez la roquette et les pignons. Taillez le parmesan en lamelles. Farcissez les grillades de porc avec les pignons, la roquette et le parmesan. Aplatissez les grillades avec la paume de la main, assaisonnez-les.

► Poêlez-les durant 6 ou 7 min de chaque côté dans l'huile sur feu moyen. Retirez les grillades de la poêle et enveloppez-les dans une feuille de papier aluminium pour les garder au chaud. Taillez le jambon de Parme en lanières, faites-les saisir 20 s à la poêle.

► Déglacez la poêle avec le jus de viande. Servez les grillades avec le jambon grillé et le jus de viande réduit. Accompagnez d'un gratin dauphinois ou d'une salade.

Nouveautés



1. Cocotte en fonte émaillée d'un coloris gris dégradé très élégant.
Le Creuset, Flint, 350 € env.

2. Pâtes au blé complet français, de fabrication locale en paquet carton.
Lustucru (250 g), 1 € env.

3. Farine bio spéciale pâtisserie 100 % origine France et équitable.
Moulin des moines (1 kg), 2,50 € env.

4. Spécialité tartinable de beurre et de crème, à la texture fondante.
Elle & Vire (130 g), 2,30 € env.

5. Huile aux arômes naturels de truffe blanche, sans aucun additif.
La Tourangelle (250 ml), 19 € env.

6. Couteau en céramique Santoku à manche "Softtouch" ergonomique.
Kyocera, Chowa, 60 € env.

7. Piperade bio cuisinée en France, sans arômes ajoutés, à réchauffer.
Jardin bio étic (650 g), 5 € env.

8. Ramen au curry précuites sans arôme, ni conservateur, ni exhausteur.
Suzi Wan (2 x 150 g), 3,50 € env.

9. Gant et manique en silicone et coton, contre la chaleur jusqu'à 350 °C.
Nydel, Frivole, 33 € env. l'ensemble

Parfum de banane

D'une simplicité enfantine, ce fruit savoureux et odorant se décline en de multiples gourmandises. Tous les goûts sont dans la banane !

Scones moelleux

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 25 min

Pour 8 pers. : 2 belles bananes • 400 g de farine • 55 g de sucre roux • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel • 50 g de beurre froid • 125 g de yaourt • 100 ml de lait • 20 g de cacahuètes

Préparation

▶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Épluchez les bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis tranchez-les en demi-rondelles épaisses de 1,5 cm.

▶ Mélangez la farine avec le sucre, la levure et la pincée de sel. Ajoutez le beurre coupé en petits dés et mélangez du bout des doigts pour bien mêler la matière grasse. Incorporez les bananes et mélangez. Ajoutez enfin le lait et le yaourt et amalgamez avec une spatule pour obtenir une pâte molle.

▶ Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné. Formez un disque de 5 cm d'épaisseur et 18 cm de diamètre environ. À l'aide d'un couteau bien fariné, coupez le disque en huit quartiers, puis parsemez celui-ci de morceaux de cacahuètes.

▶ Placez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson légèrement farinée. Faites cuire au four pendant 25 min, puis disposez les scones sur une grille et laissez-les tiédir avant de servir.

Service

▶ Coupez les scones en deux et garnissez-les d'une grosse cuillerée de crème fraîche épaisse, d'un filet de miel et de rondelles de bananes.

Petits soufflés glacés

Préparation : 30 min • **Congélation :** 3 h

Pour 6 pers. : 500 g de bananes bien mûres • 50 g de sucre roux • le jus de 1/2 citron • 2 cuill. à soupe de rhum • 30 cl de crème fleurette **Pour la garniture :** 3 bananes • 50 g de raisins secs • 50 g de sucre en poudre • 2 cuill. à soupe de rhum • 1 cuill. à soupe de jus de citron • cerises et angélique confites (facultatif)



M. BOIARKINA/SHUTTERSTOCK

Préparation

▶ Épluchez les bananes et mixez-les avec le jus de citron, le rhum et le sucre roux. Battez la crème fraîche en chantilly et incorporez-la délicatement à la purée de bananes.

▶ Versez cette préparation dans six ramequins. Placez-les au congélateur pendant 3 h.

▶ Coupez les bananes de la garniture en rondelles. Faites-les macérer avec le sucre, 3 cuill. à soupe d'eau, le jus de citron, le rhum et les raisins secs. Placez au frais.

▶ Trempez chaque ramequin pendant quelques secondes dans de l'eau chaude pour démouler la glace. Répartissez la compote dans les ramequins et remettez la glace à la banane par-dessus.

▶ Décorez si vous le souhaitez d'une demi-cerise confite, d'angélique et d'une rondelle de banane.

RECETTE ET STYLISME A. CHARDON/PHOTO J. MECHALI/AIB



A. DUCA/BEURRE CHARENTES-POITOU AOP/SP

Banoffee aux spéculoos et au chocolat noir

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 30 min • **Réfrigération :** 3 h

Pour 6 pers. : 3 bananes • 50 g de beurre Charentes-Poitou AOP • 150 g de spéculoos • 150 g de biscuits petit-beurre • 390 g de lait concentré sucré en conserve • 20 cl de crème fleurette • 50 g de chocolat noir

Préparation

▶ Faites fondre le beurre.

▶ Mixez les biscuits petit-beurre et les spéculoos. Ajoutez le beurre et étalez le mélange dans le fond d'un moule à charnière. Tassez et réservez le plat au réfrigérateur.

▶ Faites cuire le lait au bain-marie. Déposez directement la boîte de lait concentré ouverte dans une casserole. Ajoutez de l'eau bouillante aux deux tiers de la boîte, puis faites cuire pendant 30 min en mélangeant très régulièrement.

▶ Coupez les bananes en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur et répartissez-les sur le fond de tarte. Versez dessus le lait concentré.

▶ Montez en chantilly la crème fleurette, puis déposez-la sur les bananes et le lait concentré.

▶ Placez le banoffee 3 h au frais.

▶ Après avoir démoulé le banoffee, réalisez des copeaux de chocolat et répartissez-les sur la crème fouettée.

▶ Dégustez sans tarder.

Cookies chocolat et noix de pécan

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 15 min

Pour 4 pers. : 2 bananes de Guadeloupe & Martinique • 140 g sucre de canne • 120 g de beurre demi-sel • 220 g de farine • 140 g de chocolat au lait pâtissier • 1 cuill. à c. de levure chimique • 50 g noix de pécan

Préparation

▶ Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

▶ Mélangez la farine et la levure dans un cul-de-poule, puis réservez.

▶ Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre. Ajoutez une banane écrasée et la seconde découpée en cubes de taille moyenne, puis mélangez.

▶ Découpez le chocolat grossièrement en pépites et hachez les noix de pécan. Vous pouvez aussi les laisser entières.

▶ Incorporez le mélange farine et levure, les noix de pécan et les pépites de chocolat, puis mêlez bien le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène.

▶ Formez des boules et placez-les sur une plaque passant au four, recouverte de papier cuisson, en les espaçant les unes des autres. Enfournez pour 13 à 15 min (en fonction de votre four). Les bords doivent être légèrement dorés. Dégustez tiède.



BANANE DE GUADELOUPE & MARTINIQUE

Trifle à la banane et aux marrons

Préparation : 25 min • **Cuisson :** 5 min

Pour 4 pers. : 2 bananes de Guadeloupe & Martinique • 40 cl crème fleurette 30 % • 20 g sucre glace • 30 g de chocolat noir • 50 g crème de marrons • 8 biscuits à la cuillère • 20 g sucre en poudre



BANANE DE GUADELOUPE & MARTINIQUE

Préparation

▶ Réalisez un sirop en faisant fondre le sucre en poudre dans 5 cl d'eau à feu moyen.

▶ Versez le sucre glace dans la crème fleurette refroidie, puis montez celle-ci en chantilly bien ferme à l'aide d'un fouet.

▶ Râpez le chocolat avec un couteau éplucheur pour en faire des copeaux. Coupez les bananes en rondelles.

Dressage

▶ Trempez les biscuits dans le sirop, puis répartissez-les au fond des verrines. Recouvrez-les des tranches de banane, puis de la crème de marrons. Ajoutez la chantilly.

▶ Pour finir, saupoudrez de copeaux de chocolat et de quelques rondelles de banane.

Cheesecake

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 50 min env.
Réfrigération : 12 h

Pour 6 à 8 pers. : 70 g de beurre • 200 g de spéculoos • 50 g de sucre en poudre
Pour la garniture : 3 bananes • 600 g de fromage type Philadelphia ou St Môret • 100 g de sucre • 2 œufs • 50 g de crème fraîche • 1/2 citron • ½ cuill. de vanille liquide

Préparation

► Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5).

► Faites fondre le beurre. Réduisez en grosses miettes les spéculoos. Mélangez-les au beurre fondu. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Déposez cette pâte au fond d'un moule rond, de préférence à charnière, beurré au préalable. Tassez bien la pâte à l'aide d'un verre. Placez au frais pendant 15 min.

► Pendant ce temps, préparez la garniture. Dans un saladier, mélangez le fromage, la crème fraîche et le sucre. Lorsque le mélange est homogène, incorporez les œufs un à un.

► Écrasez deux bananes à la fourchette pour les réduire en purée. Incorporez-les à l'appareil au fromage. Ajoutez le jus du demi-citron et la vanille.

► Versez la préparation à la banane sur la base aux spéculoos et enfournez au bain-marie 45 ou 50 min.

Service

► Laissez complètement refroidir dans le four, puis placez au frais pendant 12 h. Au moment de servir, décorez le cheesecake de rondelles de banane.



SHUTTERSTOCK



NELEA33/SHUTTERSTOCK

Bananes flambées

Préparation : 5 min • **Cuisson :** 10 min

Pour 4 pers. : 6 bananes • 50 g de beurre orange • 60 g de sucre roux • 1 sachet de sucre vanillé • 10 cl de rhum

Préparation

► Épluchez les bananes et coupez-les en deux dans la longueur.

► Dans une poêle, faites fondre le beurre à feux doux, puis laissez dorer les bananes sur toutes leurs faces pendant 5 min.

► Pendant ce temps, pressez l'orange, puis mélangez-en le jus au sucre roux et au sucre vanillé. Versez ce liquide dans la poêle. Laissez mijoter encore 5 min.

► Disposez les bananes sur le plat de service.

► Laissez tiédir le rhum dans la poêle précédemment utilisée et faites-le flamber hors du feu. Tournez bien la poêle pour que l'alcool brûle complètement. Versez le liquide enflammé sur les bananes devant vos convives.

Conseil

► Choisissez des bananes bien mûres, mais encore un peu fermes afin qu'elles gardent une bonne tenue lors de la cuisson.

Tatin façon créole

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 25 min env.

Pour 6 pers. : 2 bananes plantain mûres • 4 bananes dessert • 150 g de sucre • 1 pâte feuilletée • 3 cuill. à soupe de cassonade • 25 g de beurre salé

Préparation

▶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

▶ Pelez les bananes. Découpez les bananes plantain en fuseau de 4 cm d'épaisseur. Débitez les bananes dessert en fuseau de même épaisseur.

▶ Dans une poêle, faites chauffer le sucre à feu vif avec quelques gouttes d'eau.

▶ Secouez la poêle pour répartir le sirop qui commence à mousser, puis à crépiter. Un caramel clair, devenant doré, se forme. Retirez du feu lorsqu'il atteint une teinte ambrée.

▶ Transférez le caramel dans le fond d'un moule à tarte de diamètre de 22 à 24 cm.

▶ Disposez-les bananes plantain sur le caramel sur le pourtour du moule. Rangez les bananes dessert au centre.

▶ Coupez le beurre et répartissez-le sur les bananes.

▶ Saupoudrez avec la cassonade.

▶ Déroulez la pâte feuilletée par-dessus et troussez les bords vers l'intérieur du moule tout en bordant bien les bananes.

▶ Piquez la pâte avec une fourchette et enfournez 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

▶ Laissez la tarte Tatin aux bananes tiédir 30 min à la sortie du four, puis renversez-la sur le plat de service.



T. ROWDY/SHUTTERSTOCK



BANANE DE GUADELOUPE & MARTINIQUE

Far breton exotique

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 30 min

Pour 4 pers. : 1 banane de Guadeloupe & Martinique • 170 g de farine • 85 g de sucre cassonade • 300 ml de lait entier • 1 gousse de vanille • 3 œufs • 1 bouchon de rhum antillais • 1 noisette de beurre

Préparation

▶ Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).

▶ Mêlez le sucre et la farine jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporez les œufs un à un en mélangeant bien entre chaque. Ajoutez petit à petit le lait en tournant avec la cuillère en bois entre chaque ajout pour éviter les grumeaux. Terminez par le bouchon de rhum antillais.

▶ Fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur, récupérez les graines à l'aide d'un couteau et ajoutez-les à la pâte.

▶ Beurrez généreusement votre moule, puis versez-y la préparation.

▶ Tranchez la banane en deux dans le sens de la longueur, puis déposez-la dans le moule, sur le dessus de la pâte.

▶ Enfournez environ 30 min. Le far est prêt lorsque vous y trempez la lame et qu'elle ressort sèche.

▶ Sortez-le du four et laissez-le refroidir avant de servir.

Mille-feuilles vanillés

Préparation : 45 min • **Cuisson :** 25 min

Pour 6 pers. : 3 bananes de Guadeloupe & Martinique • 3 pâtes feuilletées • 20 g sucre glace
Pour la crème : 3 cuill. à soupe bombées de sucre glace • 20 cl de crème liquide 30 % • 200 g de mascarpone • 2 gousses de vanille • 1 citron vert
Pour le dressage : 50 g de sucre glace

Préparation

▶ Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).

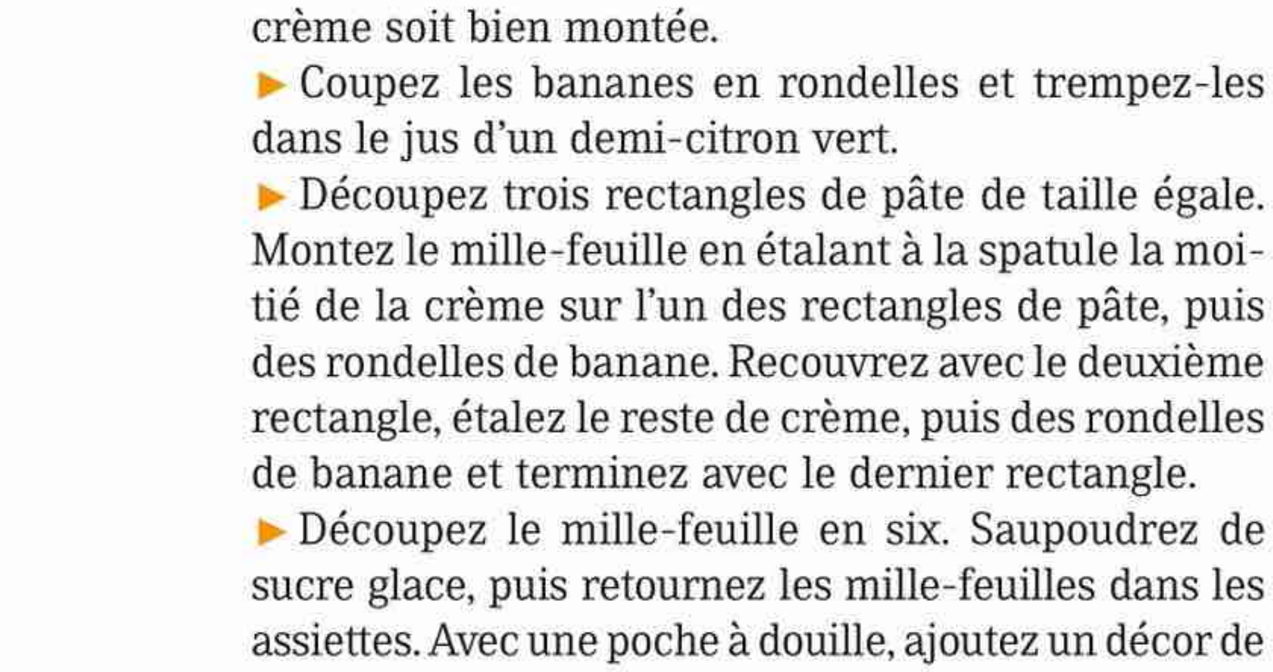
▶ Étalez une pâte feuilletée sur la plaque du four. Recouvrez-la de papier cuisson, puis placez une nouvelle plaque par-dessus afin qu'elle ne gonfle pas à la cuisson. Laissez-la cuire 20 min, puis sortez-la du four et saupoudrez-la de sucre glace. Replacez-la au four 5 min. Surveillez bien la cuisson, le sucre qui fond et caramélise doit avoir une coloration dorée. Recommencez avec les deux autres pâtes.

▶ Placez la crème fleurette bien froide dans un cul-de-poule et fouettez-la jusqu'à ce qu'elle commence à monter en chantilly. Ajoutez le mascarpone, les grains des gousses de vanille, le jus d'un demi-citron vert et le sucre glace. Fouettez à nouveau jusqu'à ce que la crème soit bien montée.

▶ Coupez les bananes en rondelles et trempez-les dans le jus d'un demi-citron vert.

▶ Découpez trois rectangles de pâte de taille égale. Montez le mille-feuille en étalant à la spatule la moitié de la crème sur l'un des rectangles de pâte, puis des rondelles de banane. Recouvrez avec le deuxième rectangle, étalez le reste de crème, puis des rondelles de banane et terminez avec le dernier rectangle.

▶ Découpez le mille-feuille en six. Saupoudrez de sucre glace, puis retournez les mille-feuilles dans les assiettes. Avec une poche à douille, ajoutez un décor de crème sur le dessus et quelques rondelles de banane.



BANANE DE GUADELOUPE & MARTINIQUE



BANANE DE GUADELOUPE & MARTINIQUE

Beignets façon churros à la banane

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 10 min

Pour 5 pers. : 5 bananes de Guadeloupe & Martinique • 1 œuf • 200 g de chapelure • 50 g de sucre • 50 cl d'huile pour friture (tournesol ou colza)

Préparation

▶ Coupez les extrémités des bananes, puis incisez et enlevez la peau.

▶ Cassez un œuf dans un bol et battez-le. Versez la chapelure dans un second bol.

▶ Passez chaque cylindre de banane dans l'œuf battu, puis dans la chapelure et réservez.

▶ Faites chauffer l'huile dans une friteuse (ou à défaut dans une poêle à frire). Une fois l'huile bien chaude, faites frire les beignets de banane. Retournez-les régulièrement pour obtenir une cuisson homogène.

▶ Lorsqu'ils sont bien dorés, placez-les dans une assiette recouverte de papier absorbant puis sucrez-les généreusement.

Service

▶ Dégustez les churros nature, avec un peu de pâte à tartiner ou du chocolat fondu.

Muffins fruités

Préparation : 15 min • **Cuisson :** 20 min

Pour 12 pièces : 3 bananes • 100 g de sucre • 1 sachet de levure • 1 sachet de sucre vanillé • 150 g de farine • 70 g de beurre • 1 œuf • sel



N. BENE/SHUTTERSTOCK

Préparation

► Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

► Battez l'œuf avec le sucre dans un saladier. Faites fondre le beurre et ajoutez-le à la préparation. Écrasez les bananes et incorporez-les. Versez ensuite la farine dans le saladier en mélangeant bien, puis le sucre, le sucre vanillé, la levure et une pincée de sel.

► Déposez dans des moules à muffins, préalablement beurrés si besoin. Enfournez 20 min.

Variante

► Pour davantage de gourmandise, vous pouvez ajouter à la pâte des pépites de chocolat (100 g environ).

Crumble de spéculoos au calvados

Préparation : 20 min • **Cuisson :** 30 min

Pour 4 pers. : 2 bananes • 50 g de farine • 100 g de spéculoos • 120 g de cassonade • 50 g de sucre en poudre • 1 citron • 1 sachet de sucre vanillé • 50 g de dés de fruits confits • 160 g de beurre • 5 cl de calvados • sel



PAUSESTUDIO/SHUTTERSTOCK

Préparation

► Concassez ou mixez finement les spéculoos. Placez-les dans un saladier avec la farine, le sel, la cassonade et 120 g de beurre coupé en gros dés.

► Travaillez rapidement du bout des doigts, jusqu'à obtenir une pâte friable et sableuse. Laissez reposer 20 min au frais.

► Épluchez la banane et coupez-la en rondelles.

► Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

► Faire revenir les rondelles de bananes 5 min dans une poêle, avec le reste du beurre.

► Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé. Laissez cuire à nouveau 5 min, puis flambez au calvados. Retirez du feu, ajoutez les fruits confits.

► Répartissez cette préparation dans quatre ramequins individuels. Éparpillez le crumble sur le dessus, de façon qu'il retombe en "sable" sur les fruits.

► Enfournez 20 min, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré et légèrement craquant. Servez tiède.

► Délicieux nature ou avec une boule de glace à la vanille, ce dessert sera plus gourmand si vous ajoutez 100 g de copeaux de chocolat noir dans la pâte à crumble. Il est aussi possible d'utiliser du beurre salé.

Bâtonnets glacés à la banane et au yaourt

Préparation : 5 min • **Congélation :** 4 h

Pour 4 pers. : 3 bananes de Guadeloupe & Martinique • 2 cuillerées à soupe de jus d'orange • 1/2 citron vert • 300 g de yaourt à la grecque • 3 cuillerées à soupe de miel



BANANE DE GUADELOUPE & MARTINIQUE

Préparation

► Déposez dans un mixeur les bananes grossièrement découpées, le jus d'orange et le jus du citron vert.

► Mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

► Versez dans un bol le yaourt et le miel et mélangez.

► Dans les moules à bâtonnets, alternez les couches de yaourt et de préparation à la banane.

► Placez 1 h au congélateur, puis plantez des bâtons en bois ou en plastique dans la préparation. Replacez au congélateur au minimum 3 h.

► Démoulez les bâtonnets en passant les moules sous un peu d'eau chaude et dégustez.

► Vous les conserverez au congélateur dans une boîte hermétique.

Nouveautés



1. Poubelle à compost en plastique recyclé. Disponible en 4 coloris.
Curver (5 l), 8 € env.

2. Régal au lait de brebis 100 % Sud-Ouest, à la pêche et à l'abricot.
Le Petit Basque (4 x 100 g), 3 € env.

3. Muesli au petit épeautre, blé pourpre, amidonnier et fruits secs.
Bjorg (375 g), 4 € env.

4. Liquide vaisselle solide à base de savon de Marseille et vinaigre.
Maia (150 g), 8,50 € env.

5. Pâte à tartiner bio mélangeant le cacao, le café, les noix et amandes.
Jean Hervé (350 g), 7,50 € env.

6. Machine à expresso fabriquée en France, dosettes en papier/carton.
Malongo, Eoh, 120 € env.

7. Bol en céramique, orné d'un délicat motif mimosa peint à la main.
Casa Lopez (Ø 15 cm), 30 € env.

8. Dessert végétal bio onctueux à l'épeautre et aux copeaux de chocolat.
Soon (150 g), 2 € env.

9. Bouchon de bouteille en forme de pomme de pin, sculpté à la main.
Wildlife Garden, 14 € env.



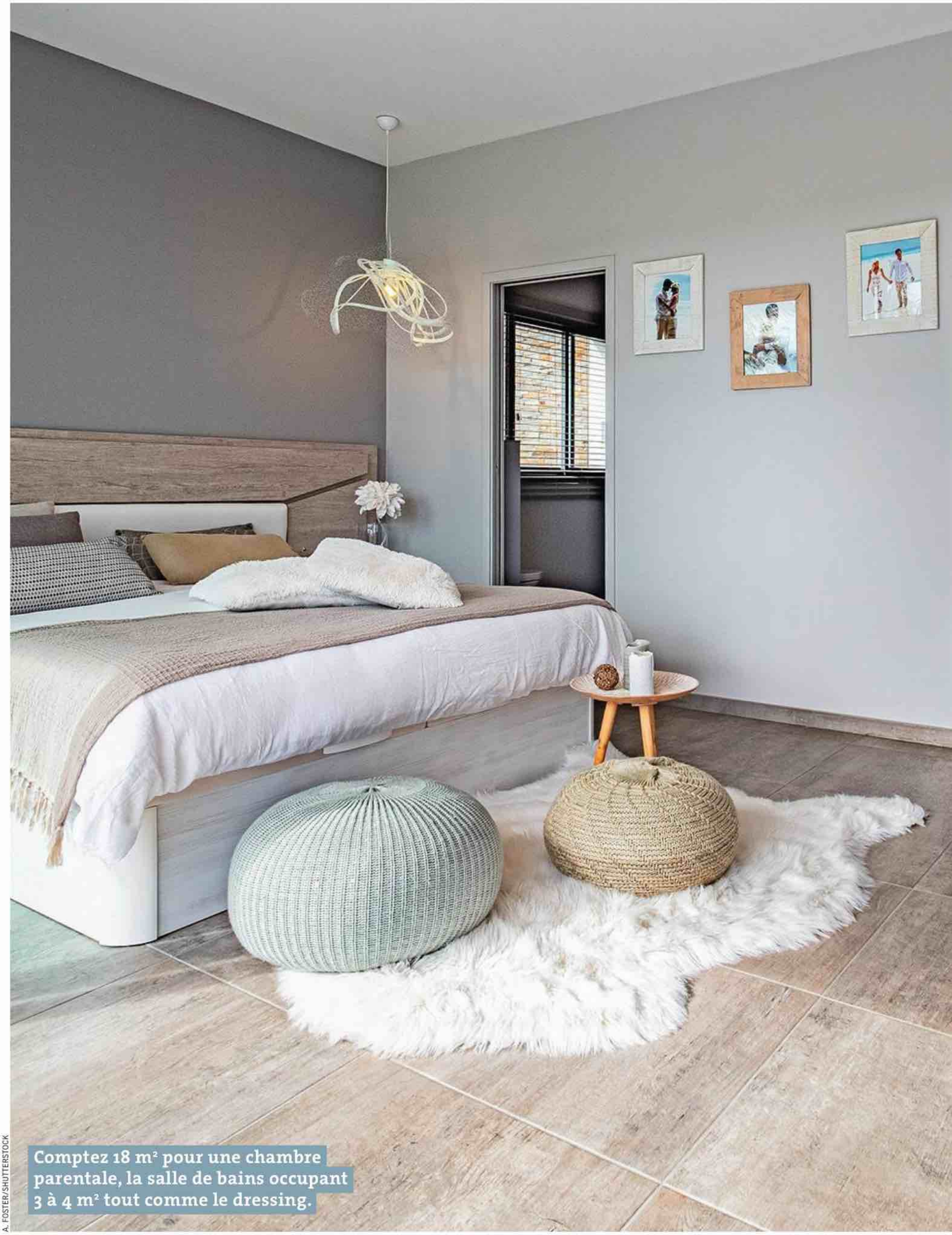
Maison

104 Créer une chambre parentale est le souhait de beaucoup d'entre nous. Pour réussir ce projet, des règles d'aménagement sont à suivre.

108 En chinant dans les brocantes, on déniche des petits meubles qu'il est aisé de transformer à peu de frais en une déco vintage et tendance.

112 Un simple plateau en bois peut se transformer en une suspension originale qui mettra en valeur vos plantes et autres trésors.

BRIZMAKER/SHUTTERSTOCK



Comptez 18 m² pour une chambre parentale, la salle de bains occupant 3 à 4 m² tout comme le dressing.

A. FOSTER/SHUTTERSTOCK



Concevoir une suite parentale

Réunir chambre à coucher, dressing et salle de bains, telle est la finalité de ce concept dédié à l'intimité du couple.

Concilier les fonctions de sommeil, de rangement et de toilette à l'usage unique des parents est relativement simple en construction neuve. Les architectes et concepteurs des bureaux d'études ne manquent pas de le proposer lorsque la surface habitable s'y prête. En rénovation, la tâche se révèle un peu plus complexe pour des questions de surface d'abord, puis d'agencement afin de bien délimiter ces trois espaces de vie et de les faire communiquer à l'écart du reste du logement.

Aménager en fonctions

La superficie pour aménager une suite parentale fonctionnelle est estimée de 12 à 13 m² a minima. En règle générale, on attribue la plus grande part de l'espace disponible à la zone de couchage autour de 8 m². Le dressing représente également un volume non négligeable. Il doit permettre de ranger les affaires de deux adultes tout en étant facile à vivre au quotidien. La surface restante accueille, selon son importance, une douche (avec ou sans coin lavabo) jusqu'à une salle de bains.
Les grandes pièces, entre 18 et 20 m², peuvent être des lieux consacrés à d'autres fonctions : la détente (espaliers, home-trainer, coin télé...) et/ou le travail avec un bureau aménagé. Néanmoins, évitez l'écueil de vous doter d'un cocon tel qu'il vous conduira à vous isoler de votre vie familiale.

Répondre aux usages

Qui dit suite parentale suppose un endroit adapté aux habitudes de vie des deux personnes qui en dispose. Si l'une se lève tôt, elle doit pouvoir se préparer et s'habiller sans troubler le sommeil de l'autre. Dans ce cas, toute l'astuce consiste à cloisonner et à installer un système de portes qu'elles soient battantes, coulissantes, pliantes..., mais en étant le plus silencieux possible. Il faut donc veiller à ménager des axes de circulation fluides et à éviter que la lumière, le bruit ou la vapeur d'eau ne vienne gêner la dormeuse ou le dormeur. Lorsque le couple est calé sur les mêmes rythmes horaires, il y a de fait moins de contraintes d'aménagement. Il est alors possible d'abattre un mur afin de décloisonner ou, à l'inverse, de séparer la chambre et le dressing par une paroi fixe (pleine ou vitrée) en laissant un passage sans porte.

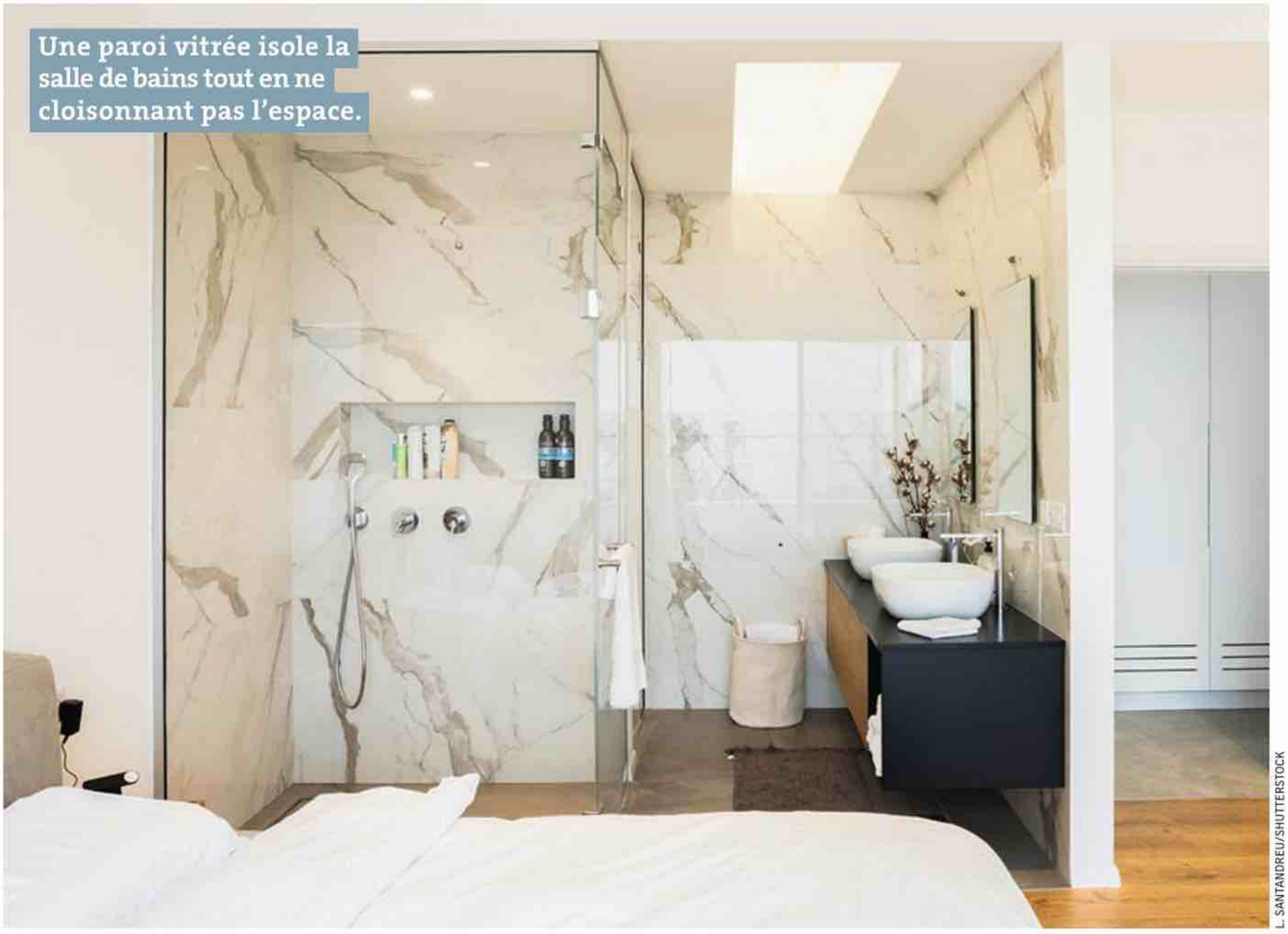
Penser à la condensation

Préférez installer dans la suite parentale une douche plutôt qu'une baignoire. Il suffit d'une surface de 150 x 90 cm pour

Luminosité et déplacements

Partager une suite parentale ne va, parfois, pas sans certaines contradictions. Il est tentant de profiter de la lumière naturelle grâce à de grandes surfaces vitrées. C'est bon pour le moral. De plus, on économise de l'électricité. Mais, cela implique d'ouvrir les volets le matin et de risquer de réveiller son conjoint plus tôt que prévu (à moins qu'il ne dorme avec un masque de nuit...).
Si la configuration des lieux le permet, la solution consiste à éclairer la zone dressing-salle d'eau au moyen d'une fenêtre, ou d'un autre puits de lumière, et de poser un store occultant sur la paroi vitrée qui la sépare de la chambre. Étudiez la meilleure façon de vous déplacer entre les trois espaces de votre suite parentale. Ayez soin de dégager tous les axes de circulation de tout meuble ou objet (luminaire...). Respectez toujours la règle suivante: placez du même côté le dressing et la salle d'eau, jamais de part et d'autre de la chambre !

... aménager dans le même volume une grande cabine et un lavabo. Alors que pour se prélasser dans sa baignoire et disposer en plus d'un coin toilette, il faut au minimum deux fois plus de place tout en n'oubliant pas le recul nécessaire pour se préparer devant son miroir le matin ou se déplacer sans le risque de se cogner à chaque pas. Les exemples d'ambiances montrant une salle d'eau donnant sur un dressing ne manquent pas. Si ces deux zones communiquent directement, il est judicieux d'installer une porte hermétique entre elles, en plus d'un bon système d'extraction de l'air vicié. Laisser vos vêtements, votre linge de lit, etc., en contact avec la vapeur issue de la douche, ou de la baignoire, les expose aux effets de la condensation qui



Une paroi vitrée isole la salle de bains tout en ne cloisonnant pas l'espace.

L. SANTANDREU/SHUTTERSTOCK



Des combles aménagés se prêtent bien à ce type d'installation. Calme assuré pour les parents !

M. HIGGINSON/SHUTTERSTOCK



La porte à galandage est une bonne solution pour un gain de place esthétique.

D. JARZABEK/SHUTTERSTOCK

entraîne les conséquences suivantes: l'apparition de moisissures qui s'accompagne d'une odeur caractéristique.

Bien ranger

Le dressing est, par définition, une pièce ou un espace à part destiné au rangement des vêtements. Aménagé sur un, deux ou trois murs, il accueille les habits à suspendre et le linge plié dans des casiers qui peuvent être de différentes tailles et qui sont, en principe, ouverts. Les rayonnages se complètent souvent de tiroirs, qui constituent alors les seuls éléments fermés de l'aménagement. Le dressing est à bien distinguer de l'armoire-penderie. Celle-ci peut être aussi bien ouverte que fermée grâce à un rideau, des portes pivotantes ou coulissantes...). Si cette dernière existe déjà, rien n'empêche de l'isoler du reste de la chambre par des panneaux fixes ou mobiles. Toutefois, pour que s'habiller reste un plaisir, il faut avoir au moins de 60 à 70 cm de battement entre la séparation et la structure de rangement.

Accessoiriser avec style

Dans le bas du dressing, les range-chaussures font la paire. Les porte-pantalons coulissants, plus pratiques que les cintres à pinces, constituent une bonne solution pour gagner de la place. Il en va de même pour les tringles basculantes. Elles permettent d'accéder au contenu sans effort, ni marchepied. Des paniers escamotables et des tiroirs compartimentés se révèlent très utiles pour séparer les chaussettes des sous-vêtements. Bijoux, foulards et ceintures peuvent également être suspendus à des crochets spécialement dédiés à cet usage. Placées en partie haute ou basse, les boîtes mettent à l'abri de la poussière les vêtements et sacs à main que l'on utilise moins. À retenir que les housses sous vide réduisent significativement l'encombrement du linge. L'éclairage est un autre facteur de confort. Les appliques, les spots et rubans leds sont très appréciés dans le dressing. Il existe des modèles pilotables à distance par télécommande. S'il est impossible ou trop compliqué de brancher des luminaires sur le secteur, optez pour des lampes à piles spécifiques. ■


Après transformation, voici un joli meuble vitrine au charme rétro.
FLORA PRODUCTION/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

Une horloge remise à l'heure du jour

Vous avez bien dans votre grenier une ancienne horloge ? Détournez-la en un meuble à étagères élégant, qui s'accordera à votre intérieur.

Les anciens meubles peuvent tout à fait s'intégrer dans un intérieur à la déco actuelle. Surtout, que la tendance est au recyclage. Fini le gaspillage !

1 & 2. Commencez par bien nettoyer l'horloge en veillant à ne pas briser les vitres. Puis, à l'aide d'un tournevis, ôtez le cadran de l'horloge. Ensuite, continuez en retirant toutes les vis qui maintiennent les pièces constituant le mécanisme.

3. Rebouchez les éventuels trous dans le bois avec du mastic à bois appliqué au couteau.

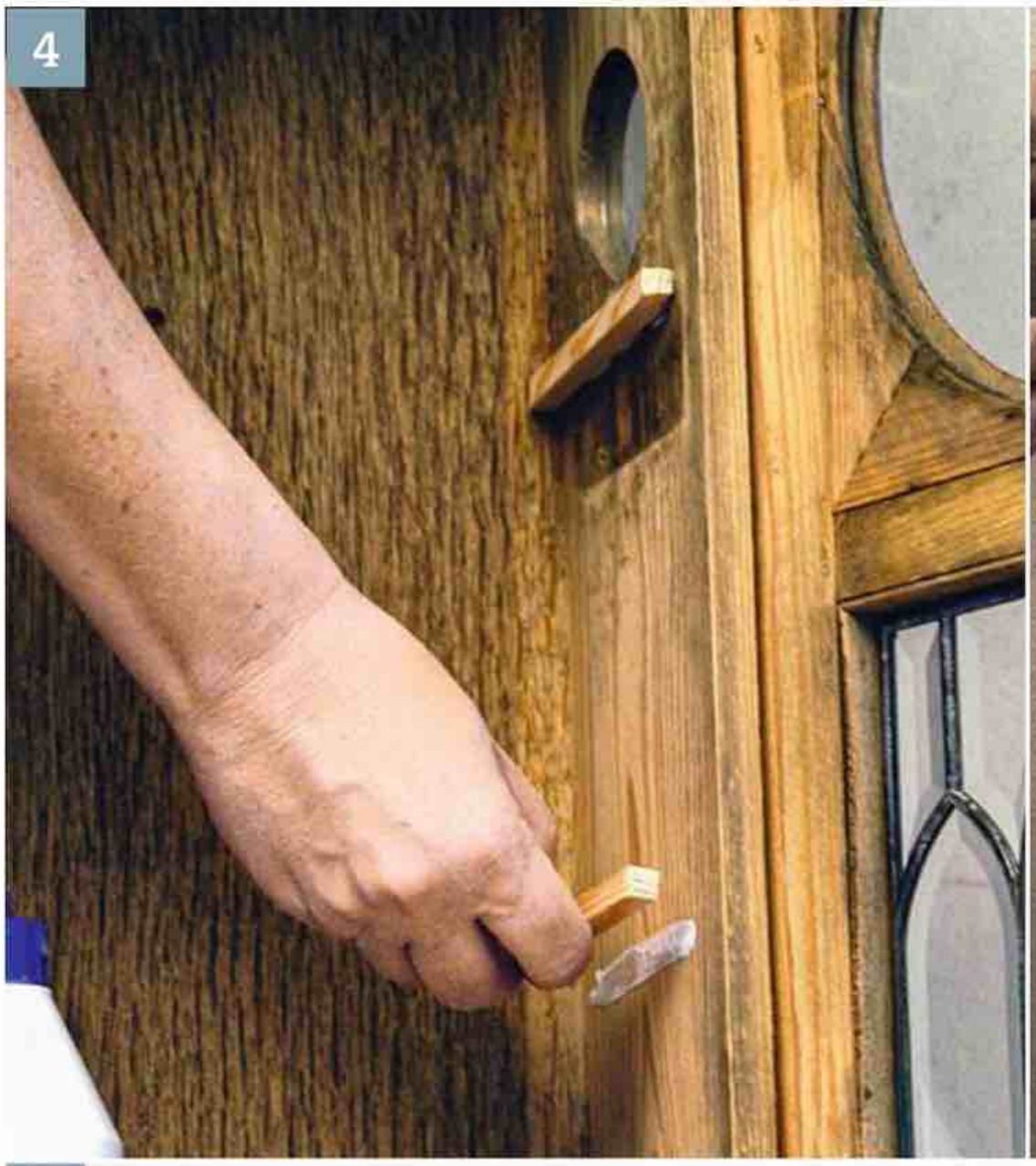
Pas-à-pas

Il vous faut

- 1 ancienne horloge murale
- Planches de bois
- Tasseaux de bois
- Peinture blanche
- 1 pinceau
- Mastic à bois
- Colle à bois
- Tournevis
- 1 couteau à mastic
- Niveau à bulles
- Papier de verre
- Mètre



FLORA PRODUCTION/FLORA PRESS/BIOSPHOTO







4. Lorsque le mastic est sec, poncez-le avec un papier de verre fin. Mesurez la profondeur de l'horloge et tracez au crayon des traits aux endroits où vous souhaitez poser des étagères. Découpez des tasseaux de la profondeur du meuble. Fixez-les avec la colle à bois. Vérifiez leur horizontalité avec le niveau à bulles et rectifiez au besoin. Puis, attendez que la colle soit bien prise.

5. Dans la planchette en bois (comme il s'agit de poser de petits objets, un contreplaqué de 20 mm d'épaisseur est suffisant), découpez le nombre d'étagères nécessaires. Insérez-les dans l'horloge et posez-les sur les tasseaux.

6. Protégez les vitres par du ruban de masquage (facultatif). Peignez l'intérieur de l'horloge et les étagères en blanc. Peignez l'extérieur. Si besoin, appliquez une seconde couche. Laissez bien sécher. Passez délicatement le papier de verre sur les arêtes pour donner un effet vintage à cette horloge transformée.

PHOTOS FLORA PRODUCTION/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

Les escapades Rustica

VOTRE SÉJOUR

DÉCOUVERTE DU LOT

PARLONS JARDINAGE - PATRIMOINE - GASTRONOMIE

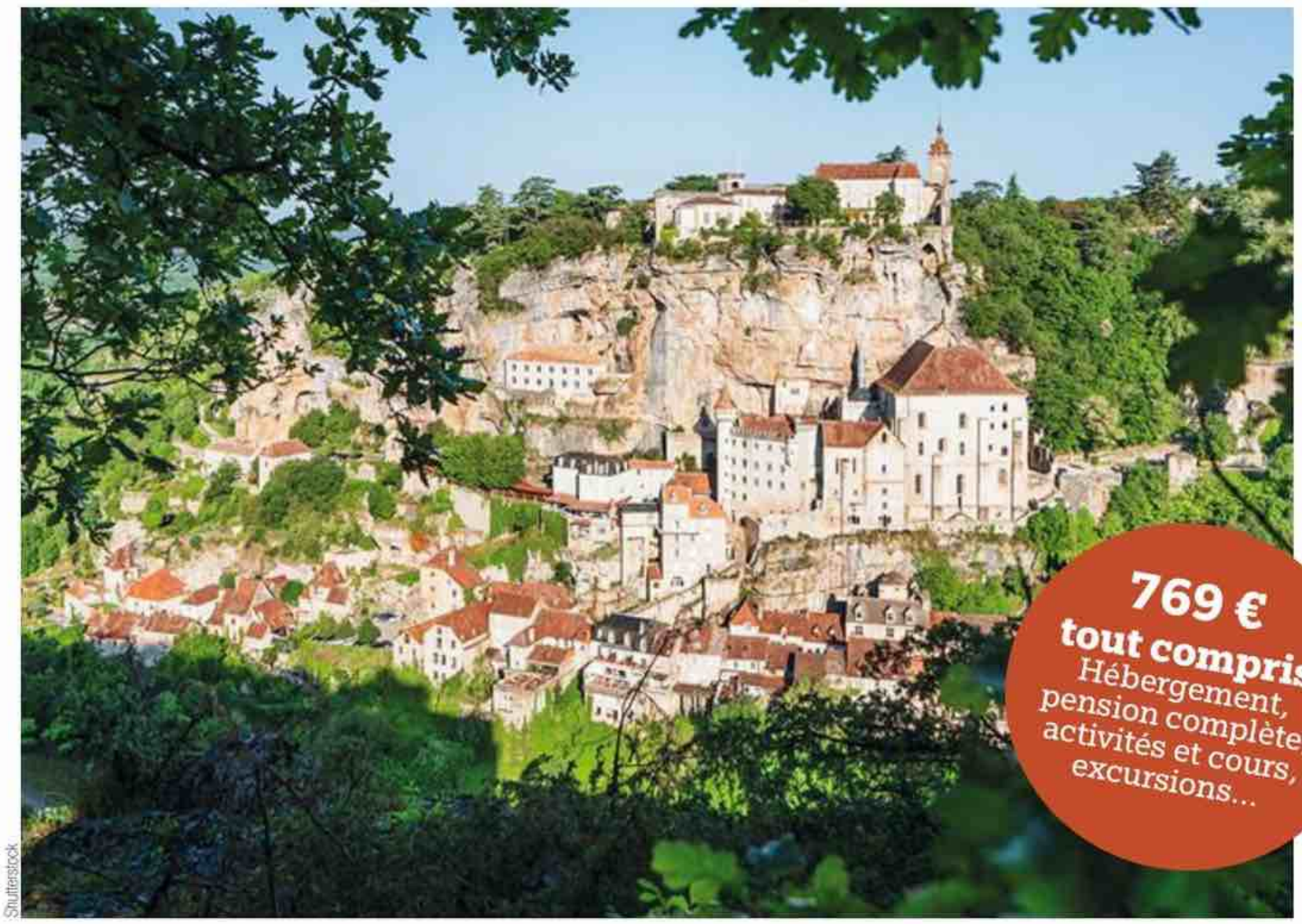
Du 13 au 20 avril 2024

5 % AVANTAGE ABONNÉS



J.M. Franck - Rustica

JEAN-MICHEL GROULT : VOTRE EXPERT RUSTICA,
Journaliste horticole, spécialisé dans le végétal et le jardin, il est également auteur de livres sur le jardin et producteur de végétaux (sa pépinière Palmiers et Compagnie est dédiée aux plantes exotiques, rares et de collections)



Shutterstock

769 €
tout compris
Hébergement, pension complète, activités et cours, excursions...

NOUVEAUTÉ ***VISITE D'UN JARDIN D'EXCEPTION AVEC UN DÉJEUNER SURPRISE !***



SDP Moulin de St Céré

Le Moulin à huile de noix de St Céré



Photos non contractuelles

Votre lieu d'hébergement 4****

CONFÉRENCES AUTOUR DU JARDINAGE

Avec Jean-Michel, découvrez comment faire pour rendre le jardin plus simple. Pendant 3 demi-journées, vous aborderez les thèmes suivants : démystifier la taille, opter pour des végétaux qui se passent d'entretien, ne plus travailler la terre, agir avec la nature.
Préparer vos questions jardin pour des conseils personnalisés.

DES SITES INCONTOURNABLES

Visites guidées de Cardaillac (classé Plus Beau Village de France), Rocamadour à la beauté vertigineuse, du village d'Autoire ainsi que Figeac, cité de Champollion.
Coup de cœur : visite de la ville de St Céré et de son huilerie.

VOTRE LIEU DE RÉSIDENCE 4****

Installé dans des anciennes habitations atypiques du Quercy, Terrou, village club et SPA, saura vous séduire. Vous profiterez du **pôle bien-être :** piscine intérieure avec hydrojets, sauna, hammam... Vous apprécierez également une cuisine variée, équilibrée, de saison et locale avec des menus préparés sur les conseils de **Grands Chefs.**

Les Plus Beaux Villages de France

Terrou VILLAGE CLUB

CAPFRANCE

INFORMATIONS RÉSERVATIONS

05 65 40 25 25

(prix d'un appel local depuis un poste fixe)

OU

https://www.capfrance-terrou.com/nos-sejours/sejours-a-theme/sejours-rustica-detente-et-jardin-du-lot

Ou par courrier postal ou email à :

CAP France Terrou
Le bourg 46120 Terrou

contact@cfterrou.fr

769 € : Prix par personne base chambre double, 2 personnes par chambre. Supplément chambre individuelle 140 €. Ce prix comprend : hébergement en pension complète, repas comprenant vin et café midi et soir, lits fait à l'arrivée et linge de toilette fourni pour la durée du séjour, trajets aller/retour en bus vers les sites de visite et accompagnement local personnalisé, cours de jardinage, ateliers de cuisine. Ce prix ne comprend pas : la taxe de séjour, l'assurance annulation, le supplément chambre individuelle, l'adhésion (14 + 6,16 €). Dans la limite des places disponibles.



Accrochez le plateau
à proximité d'une fenêtre,
mais sans soleil direct.

FLORA PRESS/BIOSPHOTO

Jolies à croquer et servies sur un plateau

Installez vos chères plantes à portée de vue pour mieux les admirer et observer de très près leur croissance. Il suffit d'un peu d'astuce pour faire leur bonheur.

Pas-à-pas

Il vous faut

- Plateau en bois (robinier, paulownia), diam. 35 cm
- 1 rouleau de cordelette en jute (10 m)
- Crampillons en Inox, 18 x 13 mm
- 1 anneau en bois
- 1 pot d'huile de protection pour bois



FLORA PRESS/BIOSPHOTO



Certaines plantes sont précieuses à nos cœurs parce qu'elles sont rares ou parce qu'elles nous ont été offertes. Elles peuvent aussi avoir besoin d'être mises sous haute protection pour les éloigner de la curiosité et de la convoitise de nos amis à quatre pattes ! Installons-les confortablement au salon dans un plateau, auquel seront accrochées des cordelettes. Cette suspension servira de présentoir pour mettre en valeur une petite collection de plantes. Une situation pratique pour réussir à les cultiver.

1. Appliquez sur les faces et le rebord d'un plateau en bois une ou deux couches d'huile ou de saturateur. Vous protégerez ainsi les fibres du bois de l'humidité et de la condensation qui se forme sous les pots contenant des plantes. Utilisez une formulation 100 % naturelle. Laissez sécher le plateau au grand air pour préserver les végétaux de toute émanation nuisible.

2. Sur l'envers du plateau, placez deux morceaux de cordelette en jute en veillant qu'ils se croisent au centre du plateau. Fixez chaque cordelette avec des crampillons pour que le plateau soit solidaire de son système de suspension et d'accrochage.

3. Tendez les cordelettes pour les ajuster à la bonne longueur. Attachez-les ensuite sur un anneau en bois pour tringle à rideau, ce qui permettra de suspendre le plateau à un support.

4. Accrochez le plateau à l'endroit souhaité. Lorsque vous y déposerez les pots de culture, veillez à les répartir pour équilibrer la charge et maintenir le plateau d'aplomb.



Nature

116 Qu'elles soient à croquer ou d'ornement, les pommes égaient de leurs belles couleurs la maison et la parent de décorations champêtres.

120 Chiens et chats ont conquis les Français. Mais, nous avons des préférences quant à la race. Il y a des stars dans le monde canin et félin.

A. ERMOLAEV/SHUTTERSTOCK

Des amours de pomme

Parmi les pommes, il existe une multitude de petits fruits décoratifs, provenant de variétés de pommiers d'ornement peu connues.

Les pommiers d'ornements, dits aussi "pommiers à fleurs", sont des proches cousins des espèces dédiées à la production fruitière. Seule la taille des fruits les différencie car les pommes d'ornement sont beaucoup plus petites. De la grosseur d'une cerise ou d'une prune, ces fruits miniatures se distinguent aussi par leurs coloris très vifs : jaune d'or, rouge orangé ou encore grenat tirant sur le pourpre. Quant à leur feuillage ou à leur floraison, rien ne les différencie des arbres de votre verger, à l'exception peut-être de leur silhouette moins étalée et de leur croissance plus modérée. Cela permet d'ailleurs de les planter dans un petit jardin ou de les intégrer dans un massif d'arbustes à fleurs, une haie vive ou un écran végétal d'allure champêtre. Leurs attraits décoratifs sont alors très nombreux.

Utiles aux oiseaux

À leur floraison printanière, souvent très généreuse, s'ajoute une abondante production de fruits, qui se colorent dès la fin de l'été. Ils restent décoratifs jusqu'en hiver si toutefois les oiseaux, qui en sont friands, ne les dévorent pas avant. C'est d'ailleurs un atout supplémentaire de ce type de pommier: servir de garde-manger à la gent ailée. Elle s'en régale davantage lorsque les arbres ont passé plusieurs semaines sous des températures négatives et que la chair des pommes est blette. Cela vous laisse donc le temps de couper des rameaux garnis de fruits pour en faire de belles compositions hivernales. Certaines variétés tardives, comme les pommiers *(Malus coccinella)* 'Courtarou' et *M. x robusta* 'Red Sentinel', sont très adaptées à la réalisation de décorations. Collectées lorsqu'elles sont bien colorées, mais que la chair est encore ferme, les pommes d'ornement se gardent plusieurs semaines, même si elles sont détachées de la branche.

Miniatures signées Hennebelle

Jean-Loup et Nicolas sont les fils du pépiniériste de renom Jean-Pierre Hennebelle. Tous deux dirigent l'entreprise familiale, l'une des plus réputées pour ses essences rares.

Plusieurs variétés de pommiers d'ornement figurent dans leur catalogue. 'Comtesse de Paris', aux fruits jaune d'or de forme allongée persistants en hiver, est une création de J.-P. Hennebelle, qui rend hommage aux nombreuses visites de cette personnalité. Quant à 'Diable fouge', à la silhouette étalée, il se couvre de minuscules pommes rouges en automne.



1. Pour décorer ces fruits, réalisez un mélange assez épais de sucre glace et de blanc d'œuf dans un peu d'eau. Remplissez une poche à douille, puis dessinez différents motifs. Laissez sécher le tout.

2. Ces photophores sont obtenus en creusant le haut des pommes et en garnissant le trou de mousse. Insérez ensuite une bougie chauffe-plat.

3. Ce cœur, tressé sur une armature en fil de fer, est composé d'hortensias, de pommes d'ornement et baies d'églantier. Il est orné d'un ruban à carreaux et d'un champignon en bois.





1 2



3

PHOTOS 1: FLORA PRESS/BIOSPHOTO - 2: A. KANTARUK/FLORA PRESS/BIOSPHOTO - 3: U. SCHMIDT/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



1

A. MICHAELIS-HAEG/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



2

F.STRAUSS/BIOSPHOTO

1. **Autour d'un bocal** en verre, collez de petites pommes d'ornement. Ornez celui-ci de baies d'aubépine liées par un ruban.

2. **Simple mais efficace !** Dans des assiettes, disposez trois pommes agrémentées de baies et feuilles de houx.

3. **Le blanc des fleurs** de l'hellébore est rehaussé par le rouge vif des fruits piqués dans la potée.

4. **Fixez des pommes** sur un cône en polystyrène avec des cure-dents et comblez les espaces de mousse. Une branche est collée sur le cône en guise de tronc.

5. **Ce bouquet** est composé de pommes d'ornement et de pin, de baies d'églantier et orné de rubans en vichy.



KRAMP & GÖLLING/FLORA PRESS BIOSPHOTO

3



A. MICHAELIS-HAEG/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

4

5



F. STRAUSS/BIOSPHOTO

Chats et chiens sur le podium

Pour nos compagnons à quatre pattes, il existe aussi des phénomènes de "mode". Certaines races sont, à un moment, privilégiées. Tour d'horizon des stars du jour.

En France, depuis 2012, identifier son chien ou son chat est une obligation sous peine d'une amende de 750 €. Cette identification se fait soit par un tatouage, soit par la pose d'une puce électronique. Elle permet à l'État d'assurer le suivi sanitaire, la sécurité des populations, le respect de l'environnement, ainsi que la surveillance des pratiques commerciales, des importations et du trafic, grâce à la traçabilité de l'animal. Outre le fait que cela permet de connaître l'identité de chaque propriétaire, cette reconnaissance nous renseigne sur les races de nos compagnons à quatre pattes.

Race or not race

En 2022, I-Cad, société dépendant du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, qui a pour mission de gérer le Fichier national d'identification des carnivores domestiques en France, a enregistré 1 888 271 nouveaux chats et chiens. Elle a établi, comme chaque année, un classement des races les plus représentées. Elle distingue les animaux inscrits au Lof ou au Loof de ceux apparentés à une race. Le Lof, ou Livre des origines français, est le registre, créé en 1885, où sont répertoriées les origines des chiens français de race. L'inscription est nécessaire pour qu'un chien puisse légalement être qualifié de pure race (ou race pure). Le Loof, le Livre officiel des origines félines, est le seul organisme habilité à délivrer les pedigrees pour les chats de race en France. En plus du palmarès des races, voici celui des noms. Pour les chiens : Maya, Nala, Lucky, le top 3 depuis 2018 ! Pour les chats : Simba, Nala et, au top 3 depuis 2017, Minette.



Berger australien et chat européen, les animaux préférés des Français.

L-N/SHUTTERSTOCK

Le top 5 des chats inscrits au Loof

❶ MAINE COON

C'est sans conteste la race de chat la plus plébiscitée en France. En 2022, plus de 24 000 Maine Coon ont été inscrits au Loof. Et il se place en 2e position des chats non inscrits au Loof avec environ 13 500 spécimens choisis en 2022. Les premières estimations pour 2023 confirment cet engouement pour ce gros félin qui va rester leader du classement. Est-ce ses poils longs ou mi-longs ou son attachement à son propriétaire qui font son succès ?

❷ SACRÉ DE BIRMANIE

Sur la 2e marche du podium Loof, ce chat a été choisi à plus de 5 000 reprises et atteint la 5e place pour les non-Loof. Cet animal au pelage soyeux a un caractère doux et affectueux. Il est apprécié pour son tempérament calme et très sociable.

1



1 : K. ZAYKOV/SHUTTERSTOCK - 2 : L. CURRIE/SHUTTERSTOCK

3



S. VOSSEN/SHUTTERSTOCK

❸ RAGDOLL

Parmi les félins inscrits au Loof, la médaille de bronze revient au Ragdoll avec 4 800 identifications en 2022. C'est aussi un chat de grande taille qui se distingue par son pelage très doux. Le corps est toujours d'un ton blanc et les couleurs ne sont visibles qu'au niveau des oreilles, des pattes et de la queue. Cette adorable boule de poils aux grands yeux bleus se montre très affectueuse et n'aime pas la solitude. Patient, ce chat est recherché par les familles avec enfants et supporte très bien la vie en appartement.





4 : A. ERMOLAEV/SHUTTERSTOCK - 5 : BLAKUTNA HMARA/SHUTTERSTOCK

❹ BENGAL

Cette race récemment créée et arrivée en France dans les années 1990 a vite rencontré l'approbation des éleveurs et se hisse donc à la 4e place des identifications en 2022. Ce chat séduit par son aspect de petite panthère domestique au pelage tacheté. Il confirme la tendance d'une préférence pour les animaux de taille plutôt grande. Athlétique et curieux, il a besoin d'espace pour se dépenser, mais il sait aussi se montrer affectueux.

❺ BRITISH SHORTHAIR

Bien que fermant la marche de ce top 5, le British Shorthair est toujours populaire. Sa rondeur et ses courts poils denses lui donnent des airs de peluche. De nature calme, ce chat peut vivre en intérieur et se montre un compagnon agréable pour tous les membres de la famille auxquels il est très attaché.

Le top des chats non inscrits au Loof

❶ CHAT EUROPÉEN

Cette race qui n'a été reconnue qu'en 1981 reprend les caractéristiques du chat de gouttière, mais constitue bien une race à part entière. Pour éviter la confusion, elle a été rebaptisée en 2007 European Shorthair. En revanche, ce qui est indiscutable, c'est sa première place, avec presque 785 000 chats ayant rejoint en 2022 les foyers français. C'est un compagnon facile à vivre, affectueux et heureux du moment qu'il peut se dépenser.



I. LYNX/SHUTTERSTOCK



❸ SIAMOIS

Cette race grimpe sur la 3e marche du podium (la 2e étant occupée par le Maine Coon), avec, en 2022, 11 500 chats choisis. Un succès dû à ses yeux bleu profond et son doux pelage crème aux extrémités plus foncées. Bien que doté d'un fort tempérament, il est affectueux. Son défaut ? Il est bavard !

❹ PERSAN

Bien que toujours populaire, cette race à poil long a été victime d'élevages cherchant à accentuer ses caractéristiques (nez retroussé) au détriment de la santé des animaux, d'où sa sortie du top des chats inscrits au Loof. Pourtant, ce félin est très calme, donc idéal en appartement, et fort affectueux avec son maître.

❽ CHARTREUX

Les places précédentes étant prises par le Sacré de Birmanie (5e), le Bengal (6e) et le British Shorthair (7e), le Chartreux arrive en 8e position. Prisé en France, ce chat affiche un beau pelage bleu-gris et des yeux cuivre. D'un caractère affirmé, mais facile à vivre, il est très attaché à son maître.

❾ SIBÉRIEN

Ce grand chat robuste au pelage épais mi-long est apparu dans les années 1980. Il rencontre auprès du public un succès grandissant. Malgré son apparence rustique, cet animal est sociable et calme, mais il a besoin d'espace pour bouger.



3 : P. SAZONOV/SHUTTERSTOCK - 4 : GUMPANAT/SHUTTERSTOCK

8 : E. ISSELEE/SHUTTERSTOCK - 9 : S. DEMENTYEV/SHUTTERSTOCK

Le top 5 des chiens inscrits au Lof

❶ BERGER AUSTRALIEN

Race arrivée dans l'Hexagone en 1988 et reconnue en 2007, elle a vite conquis le cœur des Français et, en 2022, avec 20 000 inscriptions, se hisse à la première place du classement pour la 5e année consécutive. À poil long et à la robe originale, notamment la merle, la plus recherchée, ce chien énergique a besoin d'activité et aussi de se sentir utile. C'est un bon compagnon pour toute la famille.

❷ GOLDEN RETRIEVER

C'est peut-être le chien le plus populaire au monde. Détrôné par le Berger australien, il demeure à la 2e place (presque 15 000 inscriptions). À l'origine utilisé pour la chasse, il a gardé un goût prononcé pour l'eau et doit être promené quotidiennement. Facile à vivre, cet animal au pelage sable doré est très affectueux, doux et d'un caractère jovial. C'est le compagnon idéal pour les enfants. Il se montre très attaché à son maître, en revanche, il n'apprécie pas la solitude.

❸ STAFFORDSHIRE BULL-TERRIER

Avec plus de 12 500 inscriptions, le Staffie occupe la 3e place. Ce chien lourd, de petite taille, revêt une fourrure courte et dense. À l'origine chien de combat, cet animal a besoin d'une éducation parfaitement équilibrée, de la part d'un maître calme, patient et expérimenté, pour contenir son caractère coriace et intrépide. Bien sociabilisé et bénéficiant d'un espace extérieur, il devient un chien affectueux cherchant la compagnie de son maître.

❹ BERGER BELGE

Cette race se décline en quatre variétés : Tervueren, Malinois, Groenendael et Laekenois. En 2022, elles ont comptabilisé 11 600 inscriptions. Énergique, ce chien de taille moyenne a besoin de se dépenser et apprécie les jeux. Excellent chien de garde, il est protecteur, dévoué et fidèle à son maître.

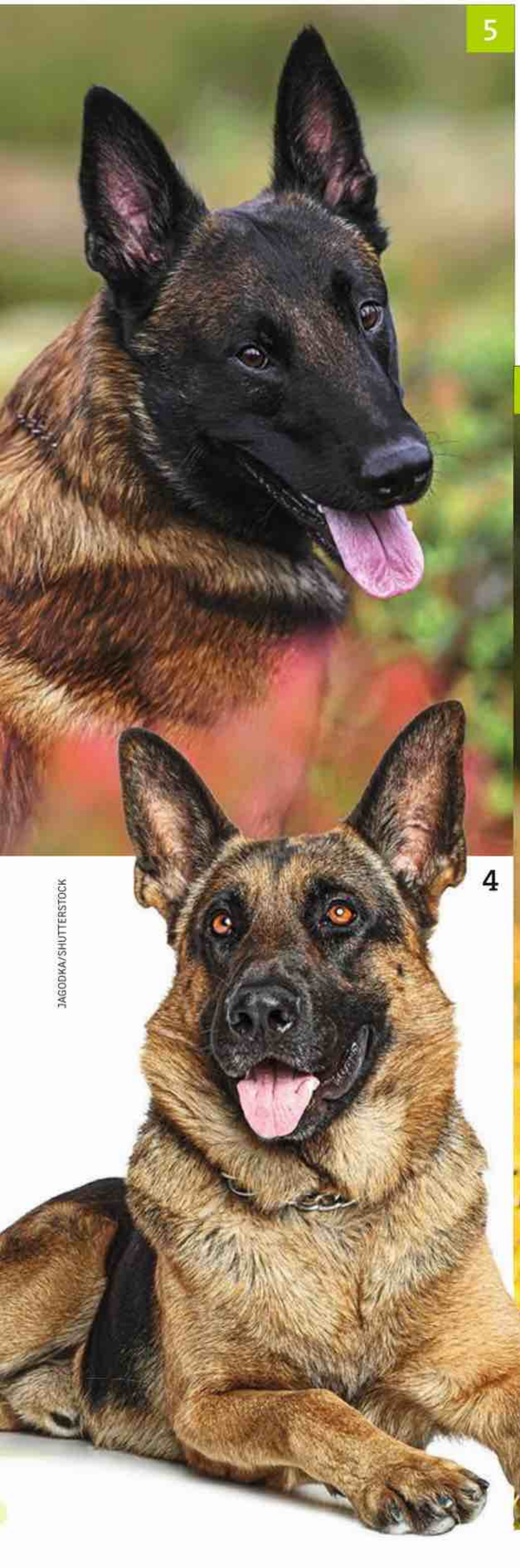
❺ BERGER ALLEMAND

Cette race a longtemps tenu la première place dans le cœur des Français, de 1946 à 2015 ! En 2022, on compte encore 8 800 inscriptions au Lof. Très attaché aux humains, ce chien est souvent employé dans l'assistance, le secours et la détection par différents services (police, douane, sauveteurs, etc.). Avide de se dépenser et d'apprendre, Rintintin est très fidèle à ses maîtres.

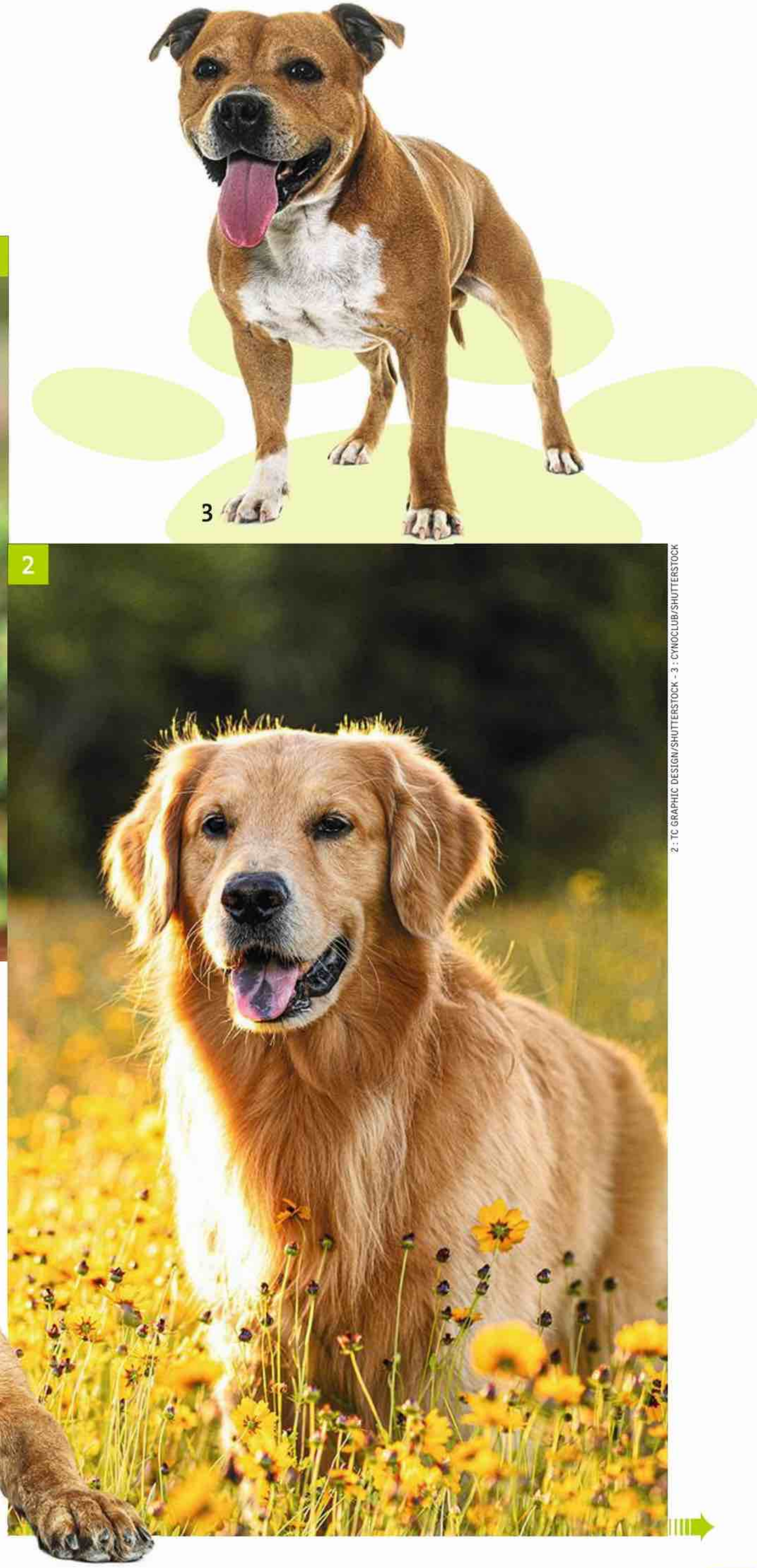


EUDYPTULA/SHUTTERSTOCK

E. ISSELEE/SHUTTERSTOCK



5



3

2

4

JAGODKA/SHUTTERSTOCK - 2 : TC GRAPHIC DESIGN/SHUTTERSTOCK - 3 : CYNOCLUB/SHUTTERSTOCK

Le top des chiens non inscrits au Lof



1 : O. ANIVEN/SHUTTERSTOCK – 6 : CYNOCLUB/SHUTTERSTOCK

❶ BORDER COLLIE

Vainqueur de cette catégorie, ce chien est le plus utilisé pour garder les troupeaux. Son éducation et sa sociabilisation nécessitent un maître expérimenté. Il sera entièrement dévoué à ce dernier. Endurant, il a besoin d'activité et d'être constamment stimulé. De ce fait, il adore jouer et s'entend bien avec les enfants.

❷ CHIHUAHUA

Le plus petit chien du monde a su se tailler une place de choix dans ce classement et tient la deuxième position. Grâce à son gabarit, il peut être emporté partout et peut vivre aisément en ville. Cela ne l'empêche pas d'avoir du caractère. Il est très dépendant de son maître et cherchera toujours à attirer son attention.

❹ LABRADOR

La troisième position revenant au Berger belge, voici le Labrador en 4e position. Il est souvent confondu avec le Golden Retriever et est connu comme chien guide d'aveugle. Très social et affectueux, c'est le compagnon idéal des familles avec enfants car il aime être entouré. En revanche, cet animal très fidèle déteste la solitude. Endurant, il requiert suffisamment d'espace pour pouvoir se dépenser physiquement.

❺ BOULEDOGUE FRANÇAIS

En 5e position, on retrouve ce petit molossoïde qui connaît un succès grandissant. Revers de la médaille d'un phénomène de mode : la recherche d'un museau de plus en plus court peut engendrer des problèmes de santé,

notamment respiratoires. Gentil et très proche de son maître, il se montre affectueux et aime aussi beaucoup jouer.

❻ TERRIER JACK RUSSEL

Pour clôturer ce palmarès, voici une petite boule de poils énergique qui requiert une éducation rigoureuse pour la canaliser. Fougueux, ce chien est parfait pour une famille sportive et se plaira dans une maison avec jardin. Facétieux, il aime jouer avec les enfants. Aimant, il ne supporte pas la solitude.

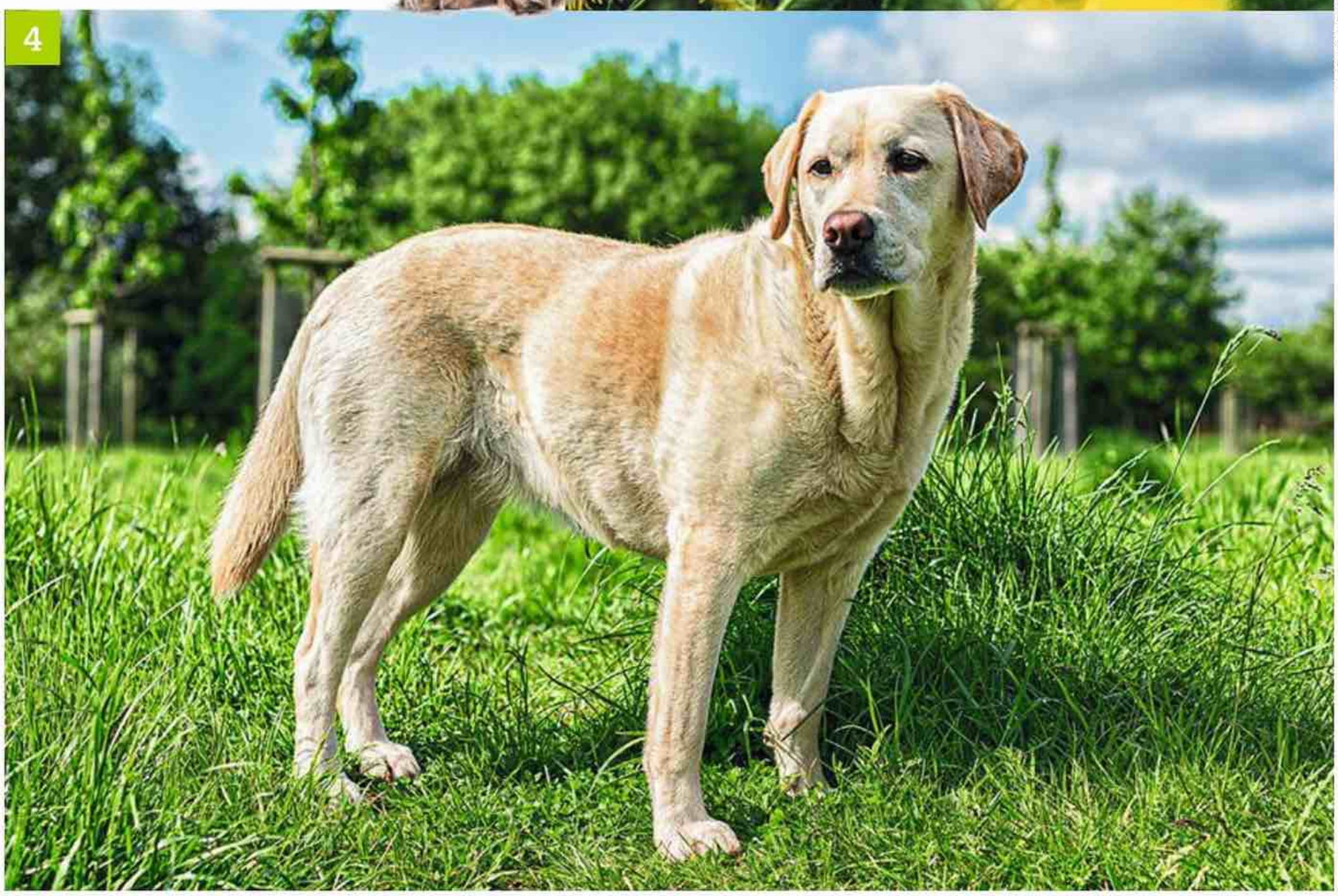
5



2 : OTSPHOTO/SHUTTERSTOCK - 5 : M. PLEVAKO/SHUTTERSTOCK

2

4



A. RIM/SHUTTERSTOCK



Bien dans ma vie

130 Pour que notre corps reste en forme longtemps, il faut bouger ! Suivez les exercices pratiques d'un ostéopathe pour conserver votre mobilité.

134 Sophie pose un regard neuf sur l'enluminure. Avec cette technique ancienne, le parchemin se pare de couleurs et d'or et devient objet d'art.

138 Profitez des vacances scolaires pour faire découvrir à vos enfants des musées ayant pour thème la nature. Des visites enrichissantes !

BEARFOTOS/

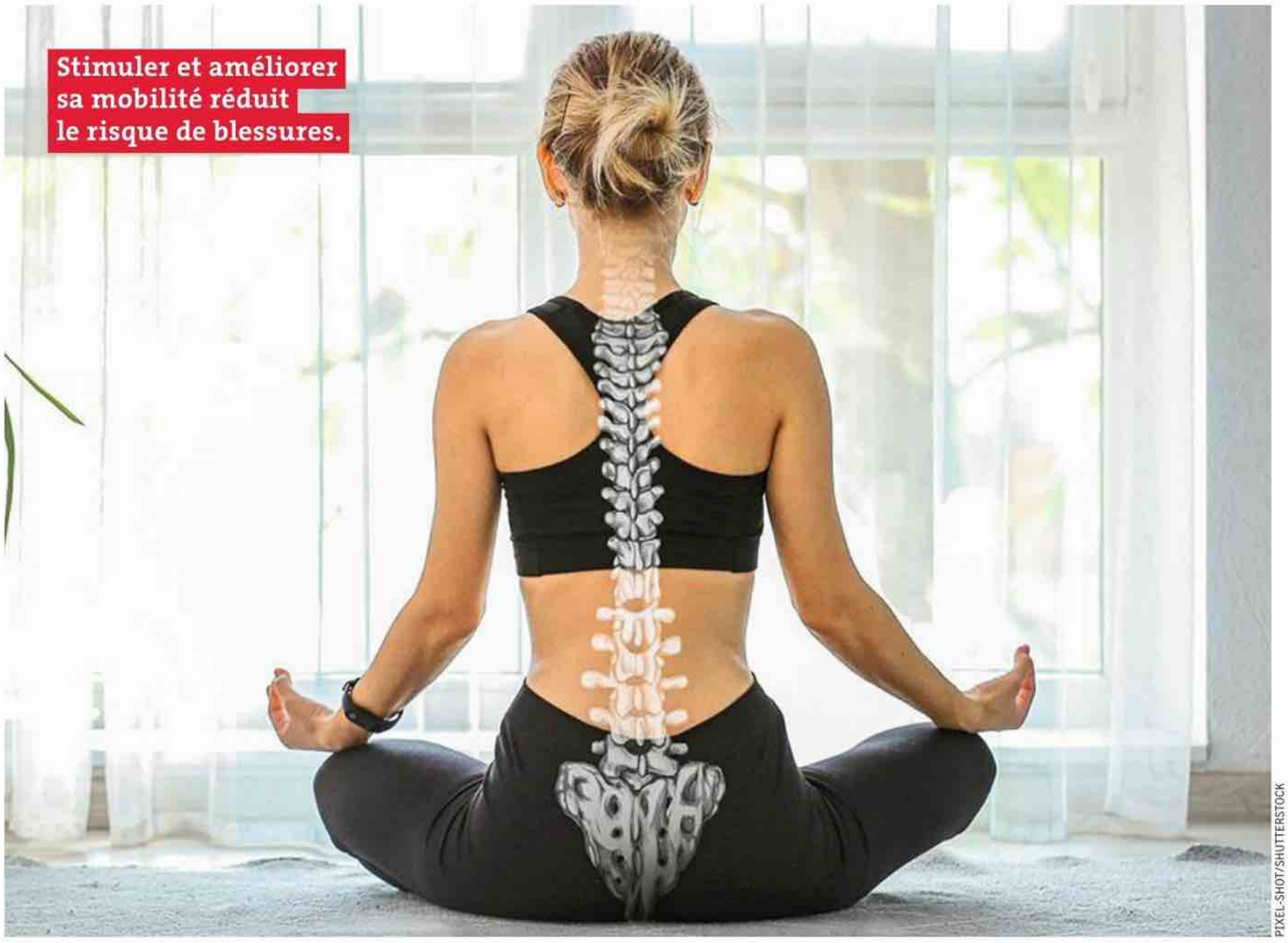
Garder sa mobilité

Pour que votre corps conserve son aptitude à bouger, il faut l'entretenir au quotidien. Suivez les conseils d'un ostéopathe.

Nos modes de vie, nos postures au quotidien, l'avancée en âge peuvent nous faire perdre nos capacités à bouger. Pour que notre corps reste en forme, il faut en prendre soin. Ancien champion de planche à voile, Thomas Vincent a été victime, comme nombre de sportifs de haut niveau, de blessures. Mettant de côté sa carrière sportive, il suit des études et devient ostéopathe et préparateur physique, spécialisé en nutrition, santé et bien-être. Il précise : *"Attention : la mobilité, ce n'est pas faire du sport ! Le sport fait marcher votre cardio, entretient vos muscles, votre capacité à vous mouvoir. La mobilité, elle, vous permet de mieux pratiquer et plus longtemps une activité physique et vous donne des capacités d'adaptation en cas de problème."*

Pratiquer partout

La mobilité de notre corps est un terme générique qui englobe quatre types de mobilité : ligamentaire, articulaire, musculaire et celle des tissus de recouvrement. Pour conserver les trois premières, vous pouvez réaliser des exercices chez vous, la dernière requiert l'intervention d'un praticien. *"Vous pouvez pratiquer partout et n'importe quand. La majorité des exercices se fait sans matériel ou avec des objets faciles à trouver dans votre environnement. L'idée est vraiment que vous soyez autonome, et de pouvoir vous exercer n'importe où, n'importe quand dès lors que vous arrivez à dégager 5 min de temps libre."* Bien sûr, en cas de douleur, vous devez consulter un professionnel de santé. ■



PIXEL-SHOT/SHUTTERSTOCK

Les conseils de Thomas Vincent

À qui s'adressent l'ostéopathie et les exercices de mobilité ?

L'ostéopathie s'adresse à tout le monde et concerne tous les âges. Le principe est d'équilibrer son corps en préventif ou de soulager des douleurs, dont elle permet de trouver la source. Quelles soient chroniques ou non, si elles n'ont pas d'origine traumatique, elles proviennent souvent d'adaptations posturales à d'autres douleurs plus anciennes que les personnes n'ont pas pris en charge sur le plan ostéopathique et médical. Ce qui nous amène à la mobilité qui s'adresse aussi à tout le monde. Mais on remarque que, souvent, les personnes commencent à prendre conscience du besoin de bouger vers 50 ans quand les premiers problèmes commencent à apparaître. Or, la mobilité est le travail d'une vie.

À quelle fréquence pratiquer ?

Cela dépend de vos objectifs. Plus vous allez en faire, plus vous développerez votre mobilité et vous renforcerez votre corps. Sachez que 5 min/jour donneront de meilleurs résultats qu'une unique session de 1 h/semaine.

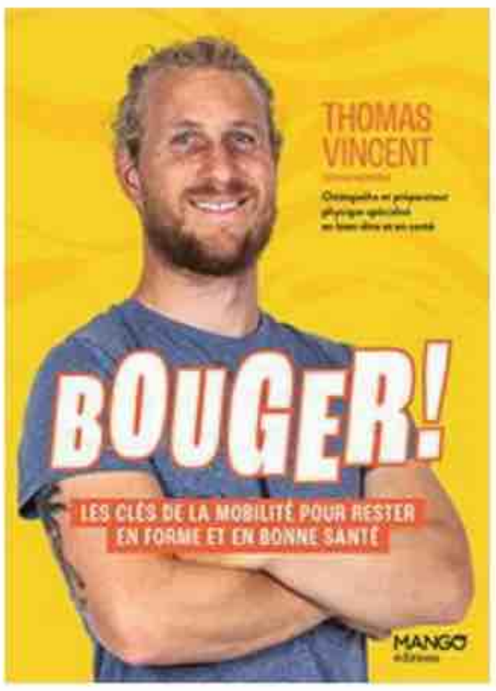
En curatif ou préventif ?

Les deux ! Il existe une multitude d'exercices de guérison, de prévention et de remise en forme, qui sont simples et faciles à mettre en place.

Des contre-indications ?

Pour travailler sa mobilité, aucune contre-indication, que vous ayez une grave maladie ou une jambe plâtrée vous devez bouger ! Il faudra juste adapter les exercices, la mobilité fait partie de l'hygiène de vie. La capacité de mouvement est en lien direct avec l'autonomie.

Bouger, de Thomas Vincent, Mango éd., 144 p., 14,95 €.



Le chat

► OBJECTIF

Cet exercice est d'apparence simple, mais il n'en est rien ! Sa bonne réalisation est difficile, mais il est excellent pour progresser en mobilité générale. Le but est d'assouplir votre colonne, et d'améliorer votre posture grâce à une meilleure connaissance de votre corps.



► COMMENT FAIRE ?

Placez-vous sur un tapis de yoga afin d'éviter de vous faire mal aux genoux. Une fois dessus, passez en position quadrupède. Ensuite, respirez pour détendre le dos et les épaules. Vous ne devez pas être crispé pour accomplir le maximum de mouvements. Étirez la tête vers le haut et en arrière tout en laissant votre colonne suivre le mouvement.



PHOTOS A. DRÉANT/MANGO ÉDITIONS

Gainage simple



► OBJECTIF

Le but est de renforcer la sangle abdominale pour limiter le risque de blessures, notamment dans les ports de charge. Cet exercice améliore le maintien viscéral, postural et lombaire. Il vise à développer la stabilité basse, protéger le dos, augmenter la vitesse de course à pied, et la réactivité des membres inférieurs.

► COMMENT FAIRE ?

En prenant appui sur vos coudes, vous pratiquerez un gainage classique. Attention, il faut être relativement droit, les fesses ne doivent pas être pas trop hautes ou, au contraire, ne pas se retrouver trop basses. Contractez légèrement les fessiers. Les coudes doivent être maintenus dans l'axe des épaules et les paumes de la main sont tournées vers le sol.

Psoas : jambes sur soi

► OBJECTIF

Libérer le dos de ses tensions, détendre et améliorer sa posture et augmenter la mobilité lombaire.

► COMMENT FAIRE ?

Comme tous les muscles, le psoas peut être étiré ou inhibé. Sans rentrer dans les détails, l'inhibition musculaire consiste à raccourcir le muscle le plus possible pour envoyer un message de relâchement au cerveau. Allongé sur le sol, ramenez les jambes vers vous soit en tenant vos genoux, soit avec les mains derrière les cuisses. Le secret de l'exercice consiste à s'arrêter à la première résistance musculaire. Le bassin ne doit pas se décoller du sol. Attendez 90 s et ramenez davantage les jambes vers vous. Vous pouvez répéter l'opération autant de fois que vous le souhaitez et détendre vos jambes en fin d'exercice tout doucement.





Extension du genou



PHOTOS A. DRÉANT/MANGO ÉDITIONS



► OBJECTIF

Relâcher les tensions antérieures des intercostaux, en passant par les abdominaux, le psoas et le diaphragme, sans oublier les quadriceps. Excellent exercice pour soulager les douleurs liées aux hernies discales, il améliore les douleurs de dos.

► COMMENT FAIRE ?

À genoux sur un tapis de sol, étirez-vous vers l'arrière comme la corde d'un arc. La tête en arrière et les yeux vers le plafond (auto-agrandissement), les bras sont en appui sur le sol et servent à pousser le nombril vers le plafond également. Vous allez sentir que toutes les chaînes musculaires antérieures se mettent en tension. Ensuite, tenez la position 15 s tout en réalisant une inspiration en vous auto-agrandissant. Sur l'expiration, revenez à la position initiale. Durée de l'exercice : répétez-le trois fois. Si la pression est trop forte sur la lordose lombaire (creux dans le bas du dos), c'est que vous essayez trop de cambrer.

Nouveautés



1. Déodorant solide à l'huile de coco bio, idéal pour la peau sensible.
Un Battement d'aile (45 g), 10 € env.

2. Duo riche en huiles et beurres végétaux bio pour mains et lèvres.
Florame (30 ml + 12 g), 13 € env.

3. Tisane bio citronnée constituée de végétaux bruts, séchés et coupés.
Aroma-zone (50 g), 4,50 € env.

4. Brosse à dents électrique qui nettoie en respectant les gencives.
My Variations, 70 € env.

5. Shampoing doux aux algues marines pour cheveux déshydratés.
Marcapar (200 ml), 14 € env.

6. Eau fraîche aux pétales de rose qui parfume délicatement la peau.
Fer à cheval (100 ml), 30 € env.

7. Masque visage régénérant pour corriger les signes du vieillissement.
Guinot (50 ml), 55 € env.

8. Infusion bio au pin dégageant les voies respiratoires encombrées.
Océopin (70 g), 22 € env.

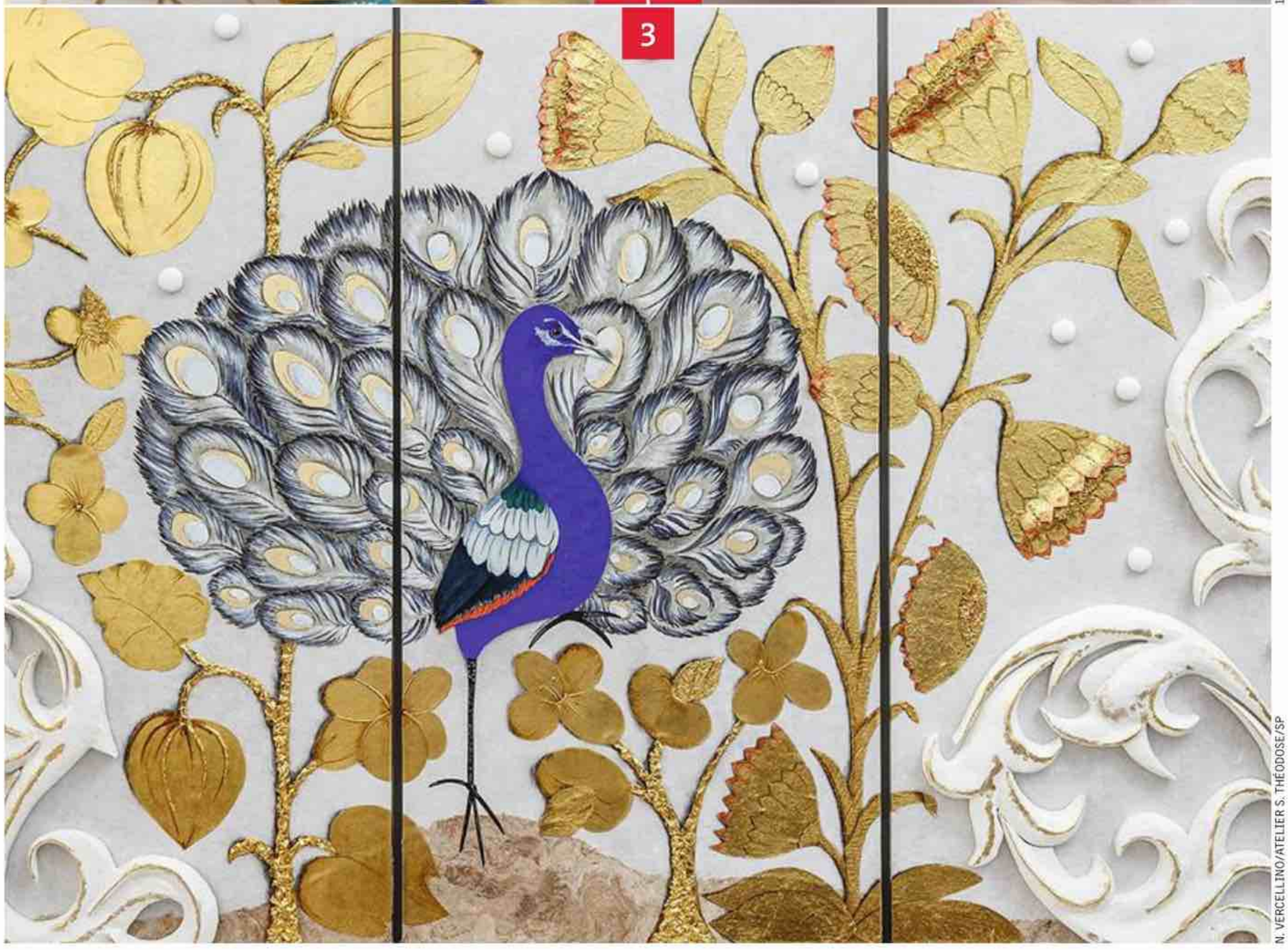
9. Crème visage à l'huile de carotte contre la perte d'éclat et de fermeté.
D.licious (50 ml), 95 € env.



1



2



3

1 : KS PHOTOGRAPHIE/ATELIER S. THÉODOSE/SP - 2 : ATELIER S. THÉODOSE/SP

3 : N. VERCELLINO/ATELIER S. THÉODOSE/SP

Sophie ou l'or dans la peau

Technique du Moyen Âge, l'enluminure sort, avec cette artiste, des livres. Le parchemin devient objet de décoration précieux et contemporain.

Attirée par le dessin et l'art, Sophie étudie aux Beaux-Arts, à Esmod Paris, et travaille dans le monde de la haute couture. Cette fondue d'histoire fréquente assidûment les musées et les expositions de peinture. Un jour, elle participe à un cours d'enluminure et trouve cela magnifique. Elle se rend compte que, pour elle, c'est bien plus qu'un loisir. Elle suit une formation auprès d'un maître enlumineur et n'a plus l'ombre d'un doute: ce sera son métier! Cela fait 15 ans qu'elle a ouvert son atelier. *"L'enluminure est une technique de peinture médiévale qui servait à expliquer un texte. Ce n'est pas un style de peinture. La copie d'anciens est intéressante pour apprendre. Mais, l'enluminure peut s'appliquer à des motifs contemporains."* Les parchemins enluminés étaient et sont toujours préparés à partir de peaux d'animaux. À l'époque médiévale, on ne gâchait rien. Tout dans l'animal était utilisé. Il fallait faire avec ce que l'on trouvait autour de soi.

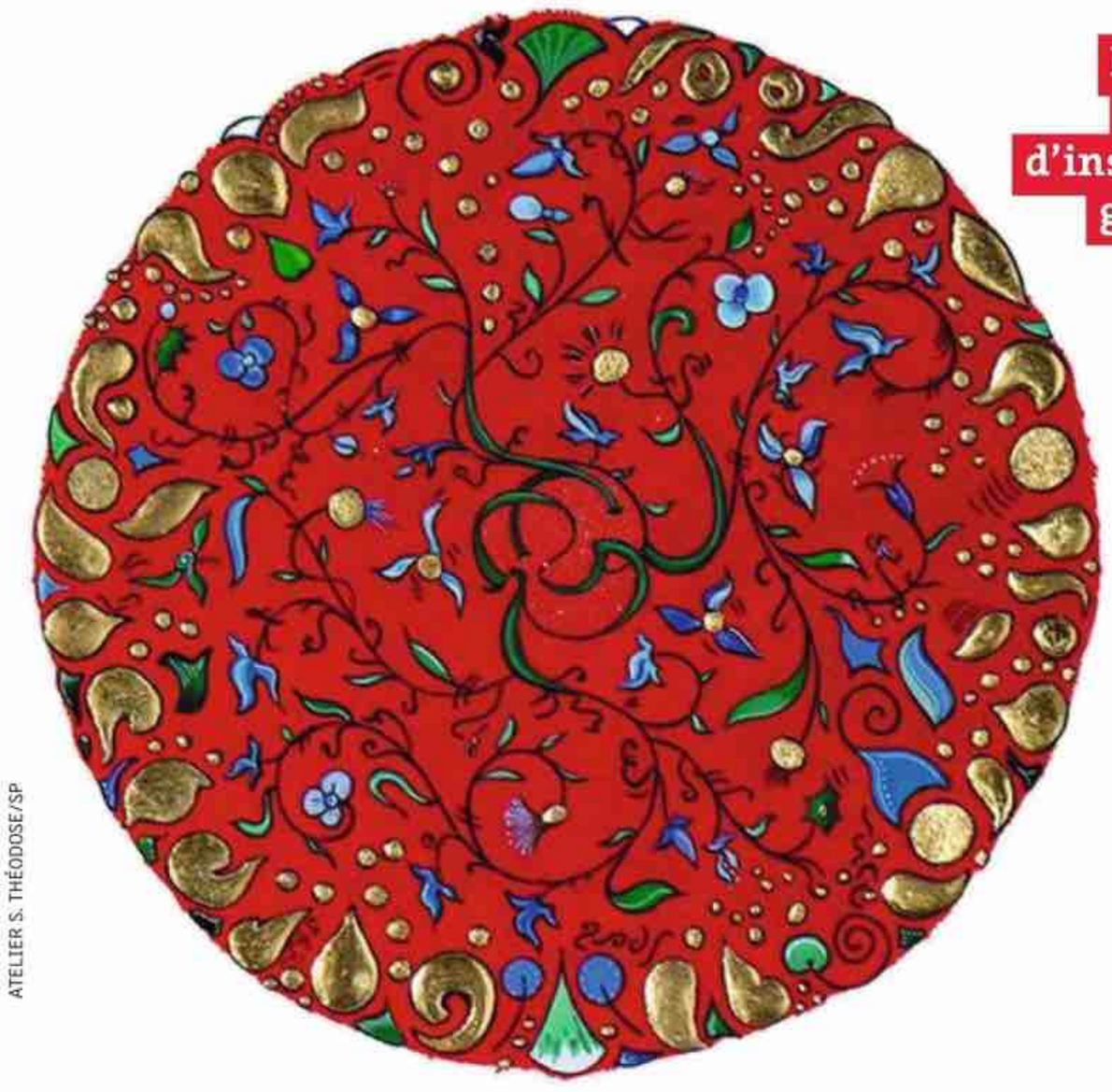
Du rebut au luxe

"Je contribue à la récupération d'un déchet, la peau, qui devient splendide et précieuse. Faire du luxe avec un rebut participe de ma philosophie de vie." Sophie explique que l'on travaille avec le parchemin, pas sur celui-ci. Chaque animal a sa propre carnation qui donne le ton du parchemin, lequel est souple, résistant à la chaleur et à l'humidité. Doux et sensuel, il renvoie la lumière. Pour se fournir en peaux, elle fait appel à des parcheminiers français pour être le plus local possible. Ses piments naturels proviennent aussi de l'Hexagone. Seules les feuilles d'or, suite à la fermeture du dernier batteur d'or de France – il devrait rouvrir bientôt –, sont achetées en Italie ou Allemagne. Sophie fabrique elle-même sa tempera (mélange servant à lier les pigments) à l'œuf. *"Il est important de conserver toutes ces techniques de travail. Mes parents et grands-parents m'ont transmis l'amour du travail bien fait."* L'artiste puise ses sources d'inspiration dans la nature: *"Je peins ce que je vois. J'aime la mer, les vagues et les fleurs pour leurs couleurs, transparences, le mouvement de leurs pétales. Il suffit de retranscrire la beauté de la nature, en la mettant en lumière."* L'enluminure résiste au temps. *"Chaque création va perdurer des années. De surcroît, elle peut se réparer. Cela rend humble sur son travail."* ■

1. Ces rouleaux ont pour thème... la mer! Ces parchemins sont enroulés, comme autrefois avant que les livres ne soient reliés.

2. Montés en lampes, ces parchemins sont rétroéclairés et mettent en valeur la carnation de la peau.

3. Ce triptyque, inspiré d'un ancien livre, inverse les proportions entre le paon, bleu vif, et les marguerites d'or.



ATELIER S. THÉODOSE/SP

Panneau décoratif d'inspiration gothique.

1. Sophie choisit le parchemin le plus en adéquation avec le travail à réaliser: la peau de la bonne couleur, sa texture, sa finesse...

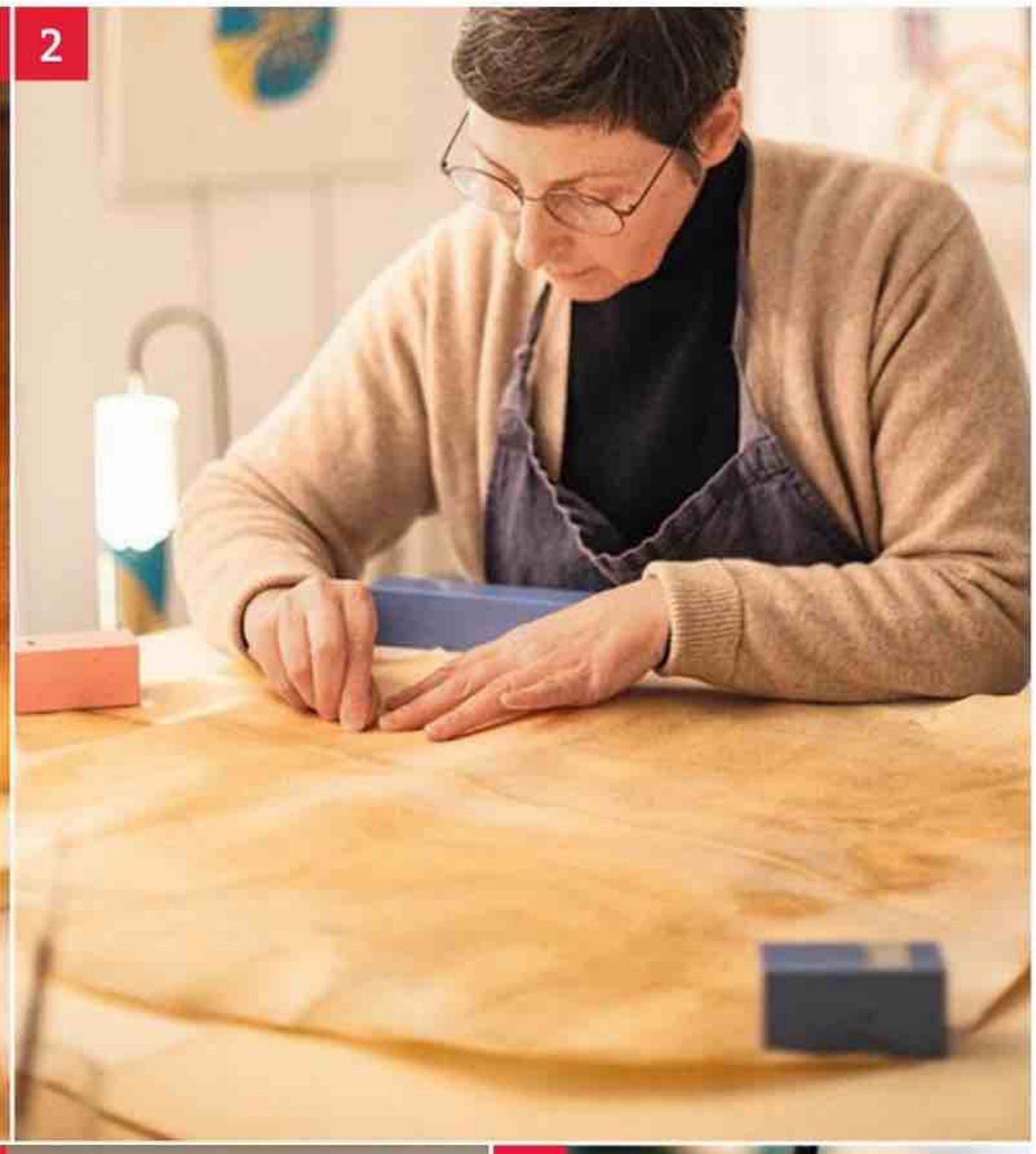
2. Elle gratte les aspérités pour terminer de la nettoyer.

3. Elle ne travaille qu'avec des feuilles d'or. Elle dépose celles-ci toujours en premier.

4. Avec un pinceau brosse, elle ôte l'excédent de feuille d'or.

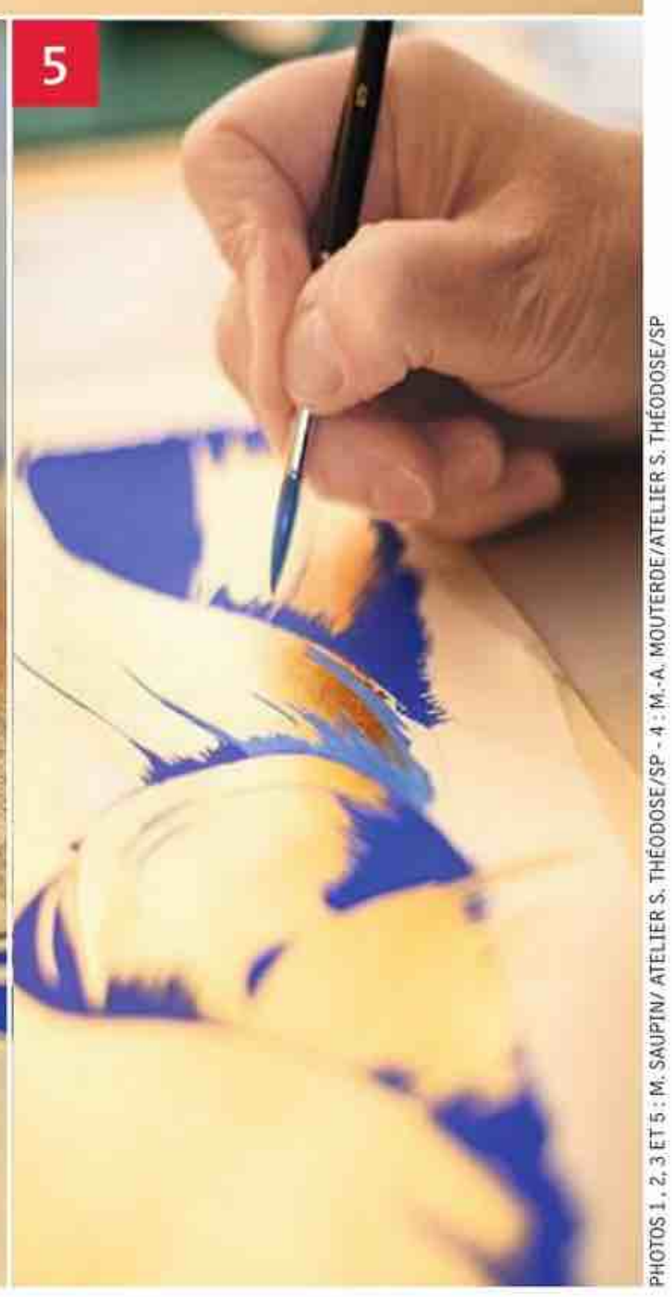
5. Elle applique les couleurs en couches successives qui vont donner son chatoiement au parchemin et le blanc pour accrocher la lumière.











PHOTOS 1, 2, 3 ET 5 : M. SAUPIN/ ATELIER S. THÉODOSE/SP - 4 : M.-A. MOUTERDE/ATELIER S. THÉODOSE/SP



V. ROBERT/ATELIER S. THÉODOSE/SP

5

5. Ce grand panneau mural a été commandé pour décorer une salle à manger. Aucune couleur n'est employée, seul l'or est utilisé. La perspective est apportée uniquement par les variations de ton du parchemin.

6



N. VERCELLINO/ATELIER S. THÉODOSE/SP

6. Cette œuvre, nommée Mon Léon, a été réalisée en collaboration avec une sculptrice qui a conçu la roue en branches de clématite. Le corps du paon et ses plumes, qui bougent en fonction des conditions, sont en parchemin.

Bon à savoir



M. SAUPIN/ ATELIER S. THÉODOSE/SP

Sophie présente ses créations dans son atelier, qui a reçu le label Artisans du tourisme. Il est ouvert au public sur rendez-vous. Elle forme des stagiaires car: *"Il faut absolument transmettre ce savoir-faire, même si les stagiaires n'ont pas vocation à faire de l'enluminure leur métier."* Elle trouve ce partage de connaissances très nourrissant.

Atelier Sophie Théosode, 11, rue Saint-Jacques, 78100 Saint-Germain-en-Laye. Tél.: 06 09 89 33 22 ou www.sophietheodose.fr

Au croisement des musées et de la biodiversité

Grâce au travail des botanistes et naturalistes de tout poil, les muséums illustrent la symbiose entre l'homme et les autres organismes vivants. Une belle idée de sortie pour les enfants lors des vacances scolaires.

Véritables enjeux écologiques, culturels et économiques, les musées d'histoire naturelle ont enrichi leurs collections en achetant celles de particuliers ou parfois en recevant des trésors inestimables sous forme de legs. Personnages connus ou inconnus ont souhaité offrir ces biens précieux et les partager avec le public, notamment les enfants : Ulysse Darracq (1798-1871), pharmacien à Bayonne (64), le Vendéen Georges Durand (1864-1941), qui constitua d'impressionnantes collections, ou Dany Lartigue, fondateur du musée du Papillon, à Saint-Tropez (83). Les exemples sont nombreux, et cela, dans toute la France.

Mais qu'est-ce que la biodiversité ? C'est avant tout un terme scientifique qui regroupe toutes les formes de vie dans l'ensemble du monde vivant. Grâce à la reconnaissance de ce concept, fréquemment utilisé et de temps en temps vulgarisé, des espèces menacées d'extermination, souvent suite aux actions humaines, peuvent être sauvegardées.

Espèces disparues

Certaines espèces disparues ont pu ainsi reprendre vie grâce aux connaissances laissées par des naturalistes, connus ou non, sous forme d'herbiers, de taxidermie, de notes, où sont indiqués les dates et lieux de collecte. Une organisation et un travail d'ampleur qui ont permis de répertorier les espèces disparues ou qui se raréfient. Tous ces musées ont pour but de sensibiliser et mobiliser les publics à cette connaissance du patrimoine immatériel en utilisant des outils d'aujourd'hui : films d'animation en 2D ou 3D, jeux pédagogiques, conférences, podcasts...

Avant votre visite, n'oubliez pas de consulter les sites internet des musées, qui n'ouvrent parfois que le mercredi ou pendant les vacances scolaires. La plupart possèdent des jardins botaniques qui sont accessibles avec le même ticket d'entrée, comme le parc Buffon à Montbard, en Côte-d'Or et son musée du même nom. Il est expressément interdit de cueillir les feuilles ou les fleurs, de toucher les animaux vivants, notamment dans les vivariums, ou naturalisés. La biodiversité est essentielle à la vie sur notre planète, découvrons-la et préservons-la ! ■

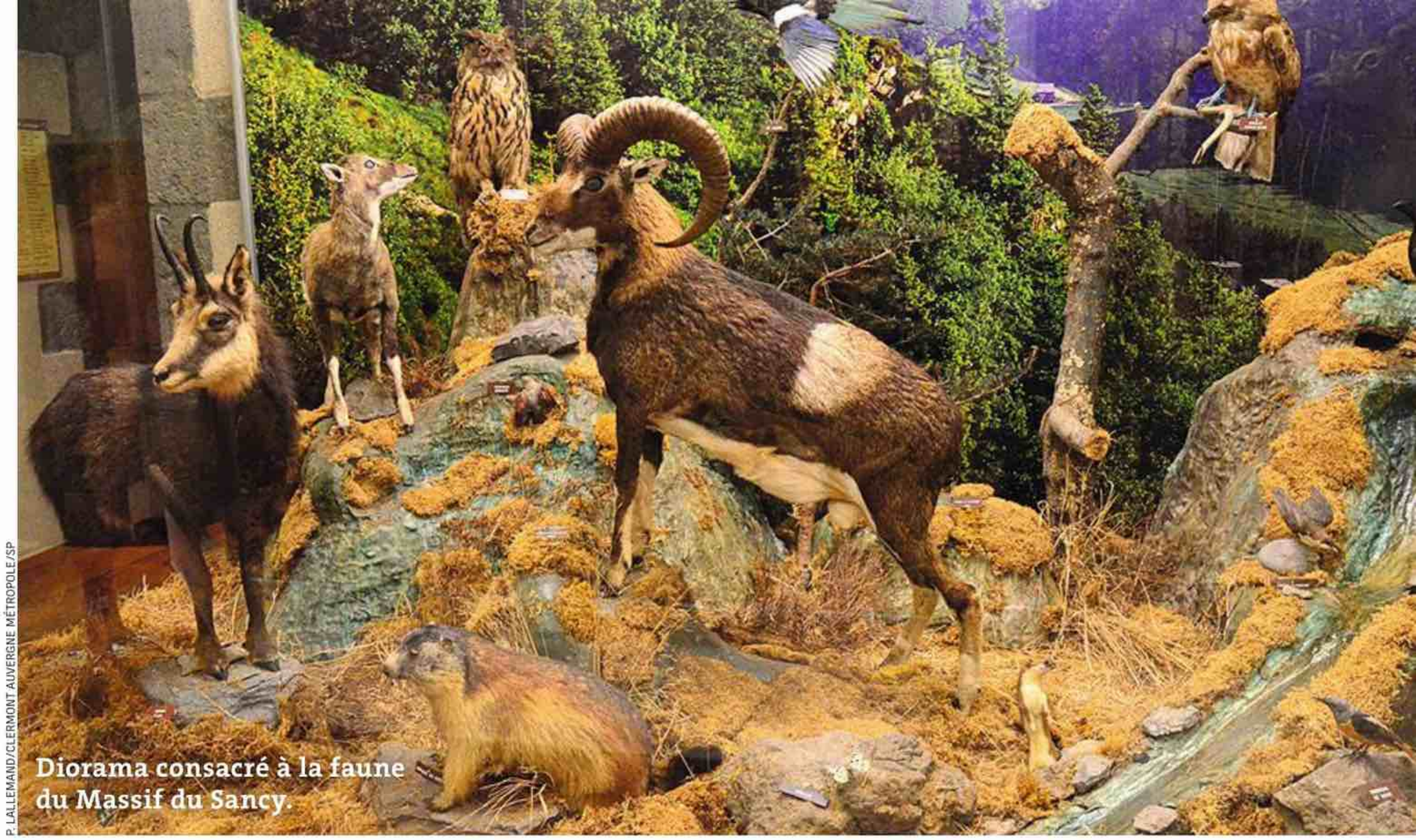
Nos amies les bêtes

Installé dans deux hôtels particuliers en plein cœur du quartier historique du Marais, à Paris (75), le musée de la Chasse et de la Nature a rouvert en 2021 après quelques travaux. Toujours avec cette volonté de développer le rapport entre l'homme et le vivant, il multiplie les collections autour des armes, sculptures, peintures, de l'ethnographie... et le plus spectaculaire, des trophées de chasse et animaux taxidermistes (photo). Les enfants s'amuseront à trouver la petite souris qui cherche à sortir de son trou ou l'ours qui leur fait coucou à travers un tableau. Des visites-ateliers ont lieu les mercredis (sur inscription) pour en savoir plus sur les animaux emblématiques des forêts comme le cerf ou le sanglier. Jusqu'au 10 mars 2024, Sean Landers présentera Animal Kingdom, une exposition contemporaine autour de portraits d'animaux à la fourrure made in Écosse. Avez-vous déjà vu un guépard en tartan ?



Ours polaire.

S. LLOYD/MUSÉE DE LA CHASSE ET DE LA NATURE/SP



P. LALLEMAND/CLERMONT AUVERGNE MÉTROPOLE/SP

Diorama consacré à la faune du Massif du Sancy.

Encyclopédie du végétal, à Clermont-Ferrand

À Clermond-Ferrand (63), le Muséum Henri-Lecoq, qui a ouvert en 1873, porte le nom du naturaliste mécène Henri Lecoq (1802-1871), qui a fait don de ses études : collections de graines et pollens, modèles de poires en plâtre du XIXe siècle et de champignons, herbiers composés de plantes sèches, fragiles et difficilement manipulables. La collection n'a cessé de s'enrichir afin de constituer une "encyclopédie" du monde végétal. D'autres disciplines sont représentées comme la paléontologie (collection de fossiles), la zoologie (animaux naturalisés, insectes, mollusques), sans oublier les ouvrages historiques et les planches...

Le jardin Lecoq

Le Muséum s'enorgueillit également de l'apport de nombreux savants, avec la collection de Pierre-Louis Duclos et ses 80 000 spécimens de mollusques, mais aussi Lavoisier, Pasteur, Teilhard de Chardin...
Avec ses 5 ha en plein centre-ville, le jardin Lecoq est le poumon vert de Clermont-Ferrand. Ce jardin botanique créé en 1781, et réorganisé en 1863 d'après les plans d'Henri Lecoq, se distingue par son caractère singulier, avec ses grilles imposantes, son tracé sinueux d'allées et de pelouses bordées de 25 000 plantes et bulbes, sa magnifique roseraie, ses multiples arbustes, ses arbres majestueux ou rares. Une vaste pièce d'eau enrichie de sculptures délivre sa fraîcheur, tandis que les enfants s'amusent tout en découvrant les noms des plantes. ■

Infos pratiques

Muséum Henri-Lecoq : clermontmetropole.eu

À VISITER

- À Clermont-Ferrand : jardin botanique de la Charme, tél. : 04 43 76 22 43, maison dite de l'Apothicaire, rue de la Rodade
- Musée de Gergovie : musee-gergovie.fr

À FAIRE

- Puy de Dôme, accessible en train (le Panoramique des dômes) ou à pied
- Espace spa Royatonic : royatonic.com
- L'aventure Michelin : laventure.michelin.com
- Volcan de Lemptégy accessible en train : auvergne-volcan.com

AGENDA

- En février : Festival des rencontres montagnes & sciences ; P'tit Festival : ptitfestival.fr
- Du 2 au 10 février, Festival international du court métrage de Clermont-Ferrand : festivals-connexion.com
- 18 mai : Nuit des musées, à Clermont-Ferrand

ADRESSES DU WEB

- Parcdesvolcans.fr
- Clermontauvergne tourisme.com



G. TORDJEMAN/MICROPOLIS/SP

Tout un petit monde, à Saint-Léons

Sur le plateau du Lévézou, à l'entrée du village de Saint-Léons (12) et à moins de 20 min du viaduc de Millau, Micropolis, la Cité des insectes, fait la part belle au "minuscule". Le bâtiment couvert est divisé en 15 espaces répartis sur 2 500 m², parmi lesquels des vivariums, accueillant notamment des mygales, des mantes religieuses ou autres scarabées ainsi qu'une serre à papillons tropicaux aux couleurs exceptionnelles. Vous pourrez également découvrir l'activité intensive d'une fourmilière géante et observer le labeur savoureux des abeilles dans une ruche ou celui d'un nid de bourdons besogneux, sans risquer d'être piqué.

Fourmis musicales

À l'extérieur, un espace de jeux est dédié aux enfants pour apprendre tout en s'amusant. Ils sont invités, entre autres, à participer au Carnaval des insectes: des géants de métal les entraînent dans leur monde musical. La visite se clôture par deux projections de films en 3D où vous pourrez suivre Miellie l'abeille, qui vous emmènera en escapade à la campagne, et "le fabuleux voyage de Jean-Henri Fabre". Ce parc a été inspiré par l'entomologiste, né en 1823 dans le village de Saint-Léons. À quelques pas de Micropolis, découvrez sa maison natale et le mode de vie du Rouergue traditionnel. Ce qui marque les visiteurs, c'est la salle où l'on peut admirer les inventions du naturaliste, ses ouvrages les plus importants, son étonnante exposition d'insectes... ■

Infos pratiques

Micropolis, ouvert de février à novembre: micropolis-aveyron.com

À VISITER

- À Saint-Léons: sellerie Gaston Mercier, dolmen de la Glène.

À FAIRE

- À Saint-Léons: sentier botanique et jardin d'insectes dit "du perce-oreille".
- À Millau: trail des Troubadours : festivaldestempliers.com
- À Camarès: randonnée Le cœur du Rougier
- Dégustations et balades dans les vignes du Verdus, tél. : 06 83 36 05 17
- Cyclotourisme : circuit du Causse et de la vallée de la Serre, tél. : 05 65 70 43 42
- Viaduc de Millau

AGENDA

De mars à mai: Millau jazz festival

- 22 septembre : course Eiffage du viaduc de Millau
- Octobre : Fête de la châtaigne

À DÉGUSTER

L'aligot, le roquefort, les tripous, la fouace, le gâteau à la broche...

ADRESSES DU WEB

- Tourisme-aveyron.com
- Parc-grands-causses.fr



A. IATZOURA/MNHN/SP

La station de biologie marine, vue du port.

Plongée en eaux poissonneuses, à Concarneau

Non loin de la Ville close, cœur historique de Concarneau (29), se dresse le Marinarium, un bâtiment austère, mais riche par son contenu. Rattaché au Muséum d'histoire naturelle de Paris (75), il fait partie de la Station de biologie marine de Concarneau la plus ancienne du monde (1856). Il joue un rôle d'intermédiaire entre les visiteurs et les scientifiques afin de mieux comprendre la biodiversité, l'environnement et le futur des océans. Sur 2700 m², on y découvre l'univers des organismes planctoniques et des aquariums, dont un bassin de 120 000 l où évoluent les poissons locaux. Des fiches de lecture sont à la disposition des enfants pour approfondir leurs connaissances.

Au tréfonds des mers

Dans la nurserie, s'ébattent des animaux marins nés sur place et des échinodermes, tels les oursins ou les étoiles de mer. Le Marinarium permet aussi d'observer les larves de poissons provenant de tous les océans, ainsi que 800 espèces issues de la méiofaune (petits animaux vivants dans les fonds marins). Au XIXe siècle, les frères Crouan, pharmaciens brestois, ont mis en lumière et répertorié la flore du Finistère à travers leurs nombreuses collections de plantes, algues (plus de 400 espèces), lichens, champignons et coquillages. Chaque planche est illustrée et annotée. En 1867, les frères ont fait paraître une étude complète de la flore du Finistère. Une partie de leurs fascinants travaux sont conservés à la Station de biologie marine. ■

Infos pratiques

stationmarine deconcarneau.fr

À VISITER

- À Concarneau : station marine, Ville close et ses remparts, musée de la Pêche
- Manoir et jardins de Keriolet : chateaudekeriolet.com
- Ville historique de Benodet : benodet.fr
- Pont-Aven
- La Forêt-Fouesnant : foret-fouesnant-tourisme.com

À FAIRE

- Balade en bateau jusqu'à l'archipel des Glénan et l'île de Bananec et sur l'Odet : vedettes-odet.com
- Circuit Pierre-Loti, à Rosporden (GR 34)

AGENDA

- 9 février, concert de chants marins avec les Gabiers de l'Odet, à La Forêt-Fouesnant : foret-fouesnant.bzh
- Du 20 au 21 avril, Fête de la coquille Saint-Jacques, à Paimpol
- En août, festival des Filets bleus : festival desfiletsbleus.bzh

ADRESSES DU WEB

- Concarneau.fr
- Cornouaille-animations.fr



Présentation des écosystèmes de la forêt en milieu tempéré.

J. PUYO/MAIRIE D'ORLÉANS/SP

Mobe en avant toute, à Orléans

Le Muséum d'Orléans (45) pour la biodiversité et l'environnement, dit le Mobe, est un conservatoire du patrimoine naturel. Son objectif est de documenter la faune, la flore et la géologie de la région Centre-Val de Loire à travers une approche scientifique. Véritable atout dans la région, le muséum diversifie ses actions au profit de la pédagogie afin de toucher les non-scientifiques et notamment les enfants. Tout au long de l'année, on apprend à découvrir le monde qui nous entoure et à comprendre ses enjeux en participant à des animations, des formations, des ateliers pédagogiques, des conférences...

Ouverture sur la nature

Chaque étage du musée est dédié à une thématique. Le premier, dominé par une magnifique girafe, est consacré à des expositions temporaires. Le deuxième étage, appelé "Mécaniques du vivant", propose un parcours lié au fonctionnement et à l'évolution de toute vie sur terre : comment se reproduire, se nourrir, se déplacer... Au troisième étage, on explore la formation des paysages, les changements biologiques, la place de l'homme dans son écosystème. Le "4 tiers", étage hybride, entre forum et espace tiers-lieu, séduit les visiteurs. Expositions, actualités scientifiques, coin lecture, ludothèque, espace café, accès à la serre, fourmilière, salles de conférences constituent un moment de détente pour petits et grands. La visite s'achève avec la serre verticale, qui habille la façade du muséum. ■

Infos pratiques

tourismeloiret.com

À VISITER

- À Orléans : cathédrale Sainte-Croix, hôtel Groslot, monuments et sites liés à Jeanne d'Arc
- Jardin des Plantes, tél. : 02 38 24 05 05.
- Orléans de haut en bas : reservation.tourisme-orleans metropole.com
- Parc floral de la source : parcfloral delasource.com
- À Artenay : musée du Théâtre forain sur musee-theatre-forain.fr

À FAIRE

- Navigation sur la Loire en Cabochér : cabocher.fr
- Châteaux de la Loire : chateaux-de-la-loire.fr

AGENDA

- Du 15 au 17 mars, festival de films Curieux voyageurs : curieuxvoyageurs.com
- Du 17 au 19 février, 6e édition des Fabricoles à Meung-sur-Loire (théâtre, clown, danse, musique baroque...),
- Du 10 au 13 mai, Festival Litt'oral : tuconnaislanouvelle.fr

ADRESSES DU WEB

- Orleans-metropole.fr
- Tourisme-orleansmetropole.com
- Loireavelo.fr



Ce conservatoire se visite uniquement avec un guide.

CONSERVATOIRE DU BÉGONIA/SP

Bégonia, plante reine de Rochefort

Le Conservatoire du bégonia de Rochefort (17) possède la plus importante collection mondiale de cette plante importée par Charles Plumier (1646-1704), moine et botaniste. Il lui donna le nom de bégonia en hommage à Michel Bégon, intendant du roi Louis XIV. Aujourd'hui, le conservatoire possède une serre moderne avec plus de 2 000 espèces venues de trois continents et plus de 12 000 hybrides. Son hygrométrie favorise la luxuriance des végétaux rampants ou grimpants, petits ou grands, odorants ou pas. Exotisme assuré ! Rochefort recèle d'autres trésors, comme la Corderie royale. Premier bâtiment industriel de l'Arsenal de la ville, construit entre 1666 et 1669, cette manufacture de cordages ferme à l'arrivée des câbles en acier.

De la corde à la plume

Elle accueille depuis 1987 des expositions dédiées au monde maritime et à l'histoire de l'Arsenal. Les enfants peuvent apprendre à fabriquer des nœuds marins et à répondre à des quiz amusants pour devenir soit fileur, soit matelot. Découvrez le temps d'une balade les trois espaces verts du Jardin des retours qui narrent également l'histoire de l'arsenal. La ville est aussi connue pour abriter la maison de l'écrivain voyageur Pierre Loti (1850-1923), Rochefortais de naissance, transformée en musée. Ses collections d'objets et de meubles assemblées lors de ses voyages décorent chaque pièce : la mosquée, la salle Renaissance, celle de style gothique, le salon bleu ou turc, la chambre arabe... ■

Infos pratiques

begonia.rochefort.fr

À VISITER

- Parc animalier de Branféré, Le Guerno (56)
- Parc du château de Rochefort-en-Terre (56), refuge labellisé LPO

À FAIRE

- Stages & ateliers créatifs, à Rochefort-en-Terre : rochefortenterre-tourisme.bzh
- Randonnées, à Peillac (56) : peillac.fr
- Parcours VTT autour de Cours et Rochefort-en-Terre, tél. : 02 97 68 14 24

AGENDA

- Toute l'année, Le mystère Abgrall, enquête grandeur nature
- 14 février, festival Prom'nons nous, tél. : 02 97 26 29 80
- 13 et 20 avril : balade contée, tél. : 09 67 25 00 50
- À partir d'avril, Parc de préhistoire, à Malansac (56) : prehistoire.com

ADRESSES DU WEB

- Office de tourisme de Rochefort-en-Terre : rochefortenterre-tourisme.bzh
- Corderie-royale.com
- Maisondepierreloti.fr
- Larochelle-tourisme.com
- Rochefort-ocean.com

Adresses

Jardin

Repéré pour vous

Anne de Solène, tél.: 03 20 77 87 03 ou www.anne-de-solene.com
Argiletz, tél.: 01 60 61 20 88 ou www.argiletz.com
Elho, www.elho.com
La Petite Madeleine, https://lapetitemadeleine.com/
Skil, www.skil.fr
Worx, https://eu.worx.com/

Graines de légumes

Alsagarden, www.alsagarden.com
Fabre Graines, www.fabre-graines.com
Germinance, www.germinance.com
Graines Baumaux, www.baumaux.com
Graines Bocquet, www.graines-bocquet.fr
Graines Caillard, www.graines-caillard.com
Kokopelli, www.kokpelli.semences.fr
La Ferme de Sainte Marthe, www.ferme-de-sainte-marthe.com
Le Biau Germe, www.biaugerme.com
Le Paysan, https://graines-lepaysan.com/
Vilmorin, www.vilmorin.com
Willemse France, www.willemse.france.fr
Dans les jardineries :
Botanic, www.botanic.com
Delbard, www.delbard.fr.
Gally, www.ferme.gally.com
Gamm vert, www.gammvert.com
Jardiland, www.jardiland.com
Truffaut, www.truffaut.com

Plants de légumes

Ah ! La Ferme des Saveurs, www.ah-lafermedessaveurs.com
Arom'antique, www.aromantique.com
Hortiflor-Bureau, www.hortiflorbureau.com
Jardins d'Ollivier, www.au-jardin-bio.com
Jacques Briant, www.jacques-briant.fr
Le Jardin d'Herbes, www.le-jardin-d-herbe.fr
Pommes de terre Bernard, www.jbbernard.fr
Promesse de Fleurs, www.promessedefleurs.com
Dans les jardineries :
Botanic, voir ci-contre
Delbard, voir ci-contre
Gally, voir ci-contre
Gamm vert, voir ci-contre
Jardiland, voir ci-contre
Truffaut, voir ci-contre

Matériel pour le potager

Agriframes, www.agriframes.com
Botaniques éditions, www.botaniqueeditions.com
Ducoterre, www.ducoterre-jardinbio.com
Fiskars, www.fiskars.com
Grelinette - Graines Grelin Frères, www.graines-grelin-grelinette.fr
Jardins animés, www.jardins-animes.com
Jiffy Pot, www.jiffypot.com
Leborgne, www.leborgne.fr
Nortène, www.nortene.fr
Terrateck, www.terrateck.com
Triangle Outillage, www.triangle-outillage.fr
Dans les jardineries :
Botanic, www.botanic.com
Delbard, www.delbard.fr.
Gally, www.ferme.gally.com
Gamm vert, www.gammvert.com
Jardiland, www.jardiland.com
Truffaut, www.truffaut.com

Composteur

Jardins animés, voir ci-dessus
Jardipolys, www.jardipolys.com
Plantasol, www.mr-organics.com

Iris des jardins

Bourdillon Iris, www.bourdillon.co
Iris Cayeux, www.iris-cayeux.com
Iris du Val de Drôme, www.iris-duvalde-drome.fr
L'Iriseraie, www.liriseraie.fr
Senteurs du Quercy, www.senteursduquercy.com

Reportage

Le Jardin du Kobelsberg et B Cottage, Jean-Luc Brendel, lieu-dit Kobelsberg, 68340 Riquewihr.
La Table du gourmet, Brendelstub et B Suitee, Anne et Jean-Luc Brendel, 5, rue de la 1re-Armée et 48, rue du Général-de-Gaulle; 68340 Riquewihr. www jlbrendel.com
Robin Szulc - Architecte paysagiste, www.robinszulc.com

Cuisine

Porc

Elle & Vire, tél.: 09 69 39 54 09 ou www.elle-et-vire.com
Jardin bio étic, tél.: 05 46 52 30 30 ou www.leanatureboutique.com
Kyocera, https://france.kyocera.com/
La Tourangelle, tél.: 02 41 67 43 00 ou www.latourangelle.fr
Le Creuset, www.lecreuset.fr
Lustucru, tél.: 0 800 710 641 ou www.lustucru.fr
Moulin des moines, tél.: 03 90 29 11 93 ou www.naturline.fr
Nydel, tél.: 03 27 829 439 ou www.nydel-france.fr
Suzy Wan, tél.: 0 969 390 260 ou https://fr.suziwan.com/

Bananes

Banane de Guadeloupe et Martinique, bananeguadeloupemartinique.com
Beurre AOP Charentes-Poitou, www.aop-beurre-charentes-poitou.fr-
Bjorg, www.bjorg.fr
Casa Lopez, tél.: 01 42 22 66 04 ou https://casalopez.com/fr/
Curver, https://curver.com/
Jean Hervé, tél.: 02 54 38 66 03 ou www.jeanherve.fr
Le Petit Basque, www.lepetitbasque.fr
Maia, www.maia-home.fr

Malongo, tél. : 09 69 32 20 36 ou www.malongo.com
Soon, tél. : 0800 706 606 ou www.soon-bio.com
Wildlife Garden, www.wildlifegarden.com

Nature

Pommiers d'ornement

Pépinière Jean-Pierre Hennebelle, 5 rue du bourg, 62770 Boubers-sur-Canche www.hennebelle.com
Mela Rosa, www.melarosa.fr
Pépinères Châtelain, www.pepinieres-chatelain.com
Promesse de Fleurs, voir ci-contre

Bien-être

Nouveautés

Aroma-zone, tél. : 04 13 35 50 00 ou www.aroma-zone.com
D.licious, www.dlicious.fr
Fer à cheval, tél. : 04 65 84 45 81 ou https://savon-de-marseille.com/
Florame, tél. : 04 90 92 54 50 ou https://fr.florame.com/
Guinot, www.guinot.com
Marcapar, tél. : 09 83 07 70 60 ou www.marcapar.com
MyVariations, tél. : 04 72 67 80 08, ou https://myvariations.com/
Océopin, tél. : 05 56 41 70 05 ou www.oceopin.com
Un Battement d'aile, https://unbattementdaile.fr/



A. MICHAELIS-HAEG/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

RUSTICA PRATIQUE
Rustica SA, filiale du groupe Média participations, 57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19
BUREAUX : 32, avenue Pierre-Grenier, 92100 Boulogne-Billancourt – www.rustica.fr

Service abonnements, B 200, 60643 Chantilly Cedex.
0 806 000 465 Service gratuit + prix appel
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

Écrivez-nous à l'adresse suivante : abonnements@rustica.fr
Tarif abonnement France : 4 nos à 23,60 €

Standard : 01 53 26 33 00

Président-directeur général de la société Rustica SA et Directeur de la publication
Vincent Montagne

Directrice générale
Caroline Thomas

Directeur des rédactions
Alain Delavie

Rédactrice en chef
Corinne Beaudouin
c.beaudouin@rustica.fr

Directrice artistique
Aurore Nguyen

Rédacteur en chef adjoint
Pierre Nessmann
p.nessmann@rustica.fr

Rédaction
S. Lacaze-Haertelmeyer, A. Li

Cheffe du Pôle Image
Karine Isra144ël, k.israel@cambium-media.com

Secrétariat de rédaction
C. Bourdel (1er), F. Blondel (2e), C. Schuster

Régie publicitaire intégrée
Cambium Média Solutions, tél. : 01 53 26 30 05

Directrice commerciale B2B
Laurence Gaboury, l.gaboury@cambium-media.com

Directrice de clientèle
Julie Foulonneau, j.foulonneau@cambium-media.com

Chargé de diffusion VAN
Olivier Blochet
o.blochet@cambium-media.com

Contact diffuseurs et dépôts de presse
Service ventes Rustica, tél. : 01 53 26 32 64

Photogravure
Key graphic, 4, allée Verte, 75011 Paris

Impression
Roto France, 77185 Lognes.
Papiers 100% PEFC
Provenance papier intérieur : Finlande
Taux de fibres recyclées : 0% Impact sur l'eau : 0,004 kg/tonne

Dépôt légal déc. 2023
Vente au numéro MLP
Commission paritaire n° 0227 K 91262
ISSN 2262-3019
Dans le cadre de la loi sur l'économie circulaire, nos magazines sont imprimés avec des encres "blanches".

PROCHAIN
Rustica
PRATIQUE
en kiosque
le 22 mars 2024

Retrouvez notre numéro de printemps

avec son grand dossier sur les fleurs



Et aussi vos rubriques préférées : Actu • Jardin • Recettes • Nature • Maison • Bien dans ma vie

Les escapades Rustica

Séjour Nature et Gastronomie

Du 26 au 28 janvier 2024

ALMA MUNDI Séjours à thème

-5 % AVANTAGE ABONNÉS

À partir de 660 €*

Hébergement en hôtel 3 étoiles en pension complète, avec visites thématiques, chasse à la truffe, dégustations, transferts en car.


© Shutterstock

À la découverte de la truffe en Provence

Démonstration de cavage – Dégustations – Visites patrimoine


© Shutterstock


© Shutterstock


© Shutterstock

Vendredi

Accueil et installation en début d'après-midi

Visite d'une truffière naturelle, démonstration de cavage : chasse à la truffe avec le trufficulteur et son chien.

Dîner dans une brasserie familiale à proximité de l'hôtel

Samedi

Découverte de Oppède-le-Vieux, superbe village médiéval du Parc naturel régional du Luberon

Visite d'une oliveraie, avec dégustation d'huiles

Déjeuner avec menu truffes

Découverte de Gordes, classé parmi les «Plus beaux villages de France»

Dîner au restaurant

Dimanche

Visite de L'Isle-sur-la-Sorgue, la Venise comtadine, capitale des antiquités et de la brocante

Déjeuner Provençal, au bord de la Sorgue

Photos non contractuelles







L'hôtel du Parc Cavaillon***

Cette ancienne **maison de maître du XIXe siècle** a une situation idéale : adjacente au parc local, dans le centre-ville, au pied de la colline Saint-Jacques. Entre le Luberon et les Alpilles, à deux pas de L'Isle-sur-la-Sorgue et d'Avignon, l'hôtel se situe **au cœur d'une région provençale particulièrement prisée.**

POUR RÉSERVER

INFORMATIONS RÉSERVATIONS

Voir le programme détaillé sur **www.alma-mundi.fr/rustica-truffes**

Contact : agence Alma Mundi

01 84 80 89 60

(coût d'un appel local)

Email : info@alma-mundi.fr

LUBERON CŒUR DE PROVENCE

The ORIGINALS HUMAN HOTELS & RESORTS

*Prix tout compris par personne avec la réduction de 5% pour les abonnés au magazine Rustica, en chambre double confort, hors transport, incluant tous les repas et les visites mentionnées au programme (en car privatisé)

CROISIÈRE

AU FIL DES JARDINS SUR LE DANUBE

par Voyages d'exception avec Rustica





Embarquez avec Rustica pour une croisière exclusive sur le **Danube**, à bord du ***Viva Two***. Vous traverserez l'Allemagne, l'Autriche et la Hongrie en compagnie d'**Alain Baraton**, jardinier en chef du château de Versailles, et de **Pierre Nessmann** de Rustica.

DU 15 AU 22 AVRIL 2024

Dès **2 590 €**/pers.*

depuis Paris - pension complète



*Prix incluant une remise de 100€/pers. pour toute réservation avant le 31 janvier 2024. CGV disponibles sur notre site. Photos : ©Shutterstock, ©Viva Cruises.

Réservations et informations

Tel : 01 75 77 87 48 | contact@voyages-exception.fr

voyages-exception.fr/brochures (code RTDAN) | ou dans votre agence de voyage