



**À FAIRE
CETTE SEMAINE**

* Préparer des minimottes pour les futurs semis * Tailler un poirier de plein vent * Planter des groseilliers * Soigner les hellébores

Rustica

Rustica

Le magazine n°1 du jardinage au naturel

POTÉE FLEURIE

Marier un camélia, une rose de Noël, des narcisses et un lierre

Protéger de la lumière pour un cœur sans amertume
Voir page 23

RECETTES



Bien cuisiner tous les poissons fumés

DÉCOUVERTE

Une réserve naturelle en Bretagne

DES SALADES TOUTE L'ANNÉE

Réussir la culture de TOUTES LES CHICORÉES

- * Endives, chicorées italiennes, 'Pain de sucre', frisées et scaroles
- * Du semis à la récolte, les bons gestes pour une production régulière et abondante

Du 26 janv. au 1^{er} fév. 2024

CPPAP

L 11850 - 2822 - F: 2,80 €



Belg.: 310€

SPÉCIAL POTAGER !

Rustica PRATIQUE
MIEUX VIVRE AU JARDIN ET À LA MAISON

28 LÉGUMES
et leurs atouts santé

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

Potager au naturel

Cultiver mieux pour manger sain
Du travail du sol avec les bons outils aux techniques de semis et de plantation...

148 PAGES DE CONSEILS

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

En vente dans votre rayon presse
Et sur www.laboutiquejardinmaison.fr

Ou scannez ce QR Code





ÉDITO

Scaroles, frisées, endives, rouges ou italiennes, 'Pain de sucre'... Les chicorées cultivées offrent une large gamme de salades aux goûts plus marqués que les laitues, avec une belle diversité d'aspect et des possibilités de récolte toute l'année en choisissant les variétés les mieux adaptées pour chaque saison. Leur culture n'est pas difficile, mais elle demande un minimum de savoir-faire et chaque espèce a ses spécificités que nous vous révélons dans notre dossier. De la préparation du sol jusqu'à la récolte, en passant par les méthodes de semis et la plantation, sans oublier les soins en cours de culture et les étapes de forçage ou de blanchiment indispensables pour atténuer une amertume parfois trop forte, vous disposez maintenant du programme détaillé pour produire ces belles salades et vous régaler à moindre coût au fil des mois. **Alain Delavie**

SOMMAIRE

4 ACTUALITÉS

8 AGENDA

9 À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

- Potager** ● Je presse des minimottes
- Je règle l'ouverture des châssis
- **Fruits** ● Je praline et plante les groseilliers à racines nues
- **Fleurs** ● Je soigne les hellébores

17 DOSSIER : une année de culture des chicorées

- Semis de fin de printemps
- Chicorées sauvages ● Frisées et scaroles ● Calendrier des travaux

26 PLAN-PATRON

Potée hellébore/narcisse/camélia

30 EXPOSITION ORCHIDÉES

Le travail de 5 producteurs français

34 EN CUISINE

- Poissons fumés
- Vos menus de la semaine
- 7 recettes de saison

36 VIE PRATIQUE

Upcycling et cosmétique

39 BIEN-ÊTRE

Du nouveau contre les maux de tête

40 TERROIR

Réserve naturelle du Vénec (29)

43 ANIMAUX DOMESTIQUES

Punaises de lit : sont-ils menacés ?

44 L'INVITÉ DE LA SEMAINE

Sébastien Rousselle, de Biotop

46 COURRIER

48 CARNET D'ADRESSES

50 JEUX

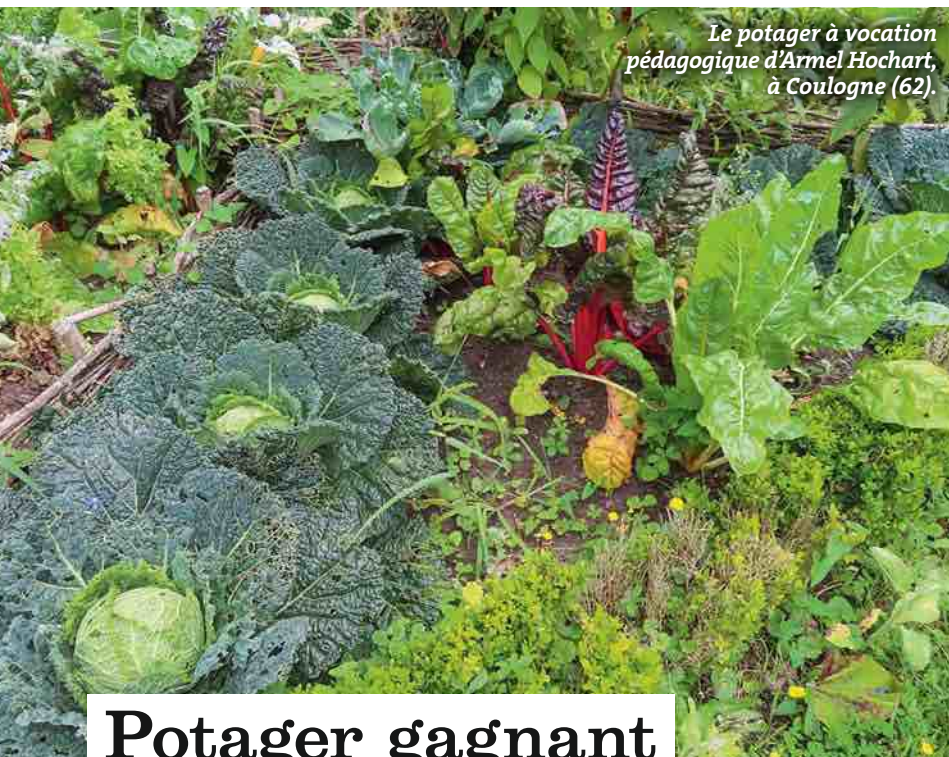


Dans le cadre de la loi sur l'économie circulaire, nos magazines sont imprimés avec des encres "blanches".



ABONNEZ-VOUS VITE ! RENDEZ-VOUS p. 29

Photos couverture : Gilles Le Scanff & Joëlle-Caroline Mayer/Biosphoto - CNIPT/SP (palets de pomme de terre à l'anguille fumée).
Ce numéro comporte un encart abonnement de 4 pages broché sur l'ensemble des exemplaires du tirage kiosque.



Potager gagnant

Les résultats du Concours national des potagers ont été dévoilés fin novembre 2023, à l'Académie du climat, à Paris.

Organisé depuis 2001 par la Société nationale d'horticulture de France (SNHF), l'association Jardinot, la Fédération nationale des jardins familiaux et collectifs (FNJFC) et l'interprofession des semences et plants (Sema), ce concours récompense les potagers remarquables par la diversité de leurs légumes, les bonnes pratiques, l'esthétique et la motivation du jardinier. Ce sont 21 finalistes qui ont été sélectionnés sur dossier avant de recevoir la visite du jury. Cette année, le grand prix revient à Corinne et Philippe Rigaux pour leur potager en carré de Saint-Michel-d'Euzet (30). Tous les résultats sur www.snhf.org



PHOTOS SHUTTERSTOCK

La fièvre jeûne

Signe des temps ? Le premier Congrès international du jeûne est organisé, le samedi 9 mars 2024 au centre de congrès d'Aix-en-Provence (13), par la maison du Jeûne, l'Académie médicale du jeûne et la Fédération francophone jeûne et randonnée.

DIVERSITÉ ET RECUL DES PESTICIDES

Le 16 novembre 2023, une étude de *Nature Communications* a révélé, au travers de 14 000 observations faites de 2010 à 2012 dans 1 334 systèmes de grandes cultures en France, l'effet positif de la diversification des cultures sur la réduction de l'usage des pesticides. L'augmentation du nombre de familles botaniques de plants cultivés et d'espèces (intra-famille) permettrait de réduire de 20 % environ l'usage de pesticides pour les seize cultures les plus courantes (soja, betterave, tournesol et maïs). Ces bénéfices sont toutefois plus nuancés pour les céréales à paille.



ENCORE RESSERRÉES

Les bolincheurs (du nom du filet pour pêcher les sardines) du Finistère Sud sont inquiets. Ils pêchent 80 % de la production française, mais voient depuis plusieurs années la ressource rétrécir ! La sardine, qui faisait de 18 à 19 cm, a perdu de 3 à 4 cm. Il en faut donc plus (et plus de travail manuel) pour remplir une boîte et voici la rentabilité de la filière sardinière menacée ! Les causes pourraient être l'appauvrissement du plancton dont se nourrissent ces poissons ou le changement des courants sous l'effet du réchauffement climatique.



L'État et la biodiversité

La Première ministre, Elisabeth Borne, a dévoilé, lundi 27 novembre 2023, la version finale de la 3^e stratégie nationale biodiversité (SNB) pour réduire d'ici à 2030 les pressions sur la faune et la flore en France. Ce plan, plus ambitieux, vise à réorienter les subventions néfastes pour l'environnement vers des projets vertueux. Il repose sur deux volets : la lutte contre les menaces et la restauration de la biodiversité dégradée. Cette stratégie est toutefois critiquée pour son manque de mesures concrètes dans le secteur de l'agriculture et son absence de contrainte juridique pour sa mise en œuvre. Site : biodiversite.gouv.fr

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



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

WWW.VOYAGES-EXCEPTION.FR



*Prix incluant une remise de 100€/pers. pour toute réservation avant le 31 janvier 2024.
CGV disponibles sur notre site. Photos : ©Shutterstock, ©Viva Cruises.

 CROISIÈRES
FRANCOPHONES

 ACCOMPAGNEMENT
DEPUIS PARIS

 CONFÉRENCIERS
DE PRESTIGE



SHUTTERSTOCK

Moins de passoires

Selon le bilan annuel de l'Observatoire national de la rénovation énergétique, diffusé le 20 novembre 2023, le nombre de "passoires énergétiques" a diminué de 7 % en France. Sur les 37 millions de logements (résidences principales, secondaires et logements vacants), 6,6 millions sont classés "F" ou "G" dans les diagnostics de performance énergétiques (DPE), contre 7,1 millions en 2022. Il s'agit de logements médiocrement isolés ou chauffés au fioul ou au gaz. En outre, 380 000 résidences principales ont amélioré leur performance. L'Ile-de-France présente la situation la plus défavorable (21,7 % de "passoires").

INONDATIONS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Selon une étude du CNRS, publiée fin novembre, le changement climatique aggrave les inondations. Les chercheurs ont analysé les événements de l'automne en France et en Italie, notamment provoqués par les tempêtes Ciarán et Domingos, et les ont comparées avec des événements similaires survenus entre 1979 et 2000. Les précipitations peuvent être 15 à 30 % plus élevées qu'au siècle précédent. Selon les scientifiques, à la fin du xx^e siècle, les inondations se produisaient "généralement aux mois de février et avril", alors qu'elles sont désormais "davantage fréquentes en mars, novembre et décembre".

Bouc émissaire

Un article de *Biology Letters*, du 15 novembre 2023, remet en question l'idée selon laquelle les chauves-souris seraient à l'origine de maladies pour l'homme. Aucune preuve n'a été établie à l'examen de 162 études scientifiques publiées entre 1978 et 2020 concernant les chiroptères africains. Seule une poignée d'espèces, dont la roussette d'Égypte, qui héberge le virus de Marburg, joue un rôle dans la transmission de cette infection.



Inoffensif murin à oreilles échancrées (Myotis emarginatus) sur un tronc.

3.-F. NOBLET/BIOSPOTO



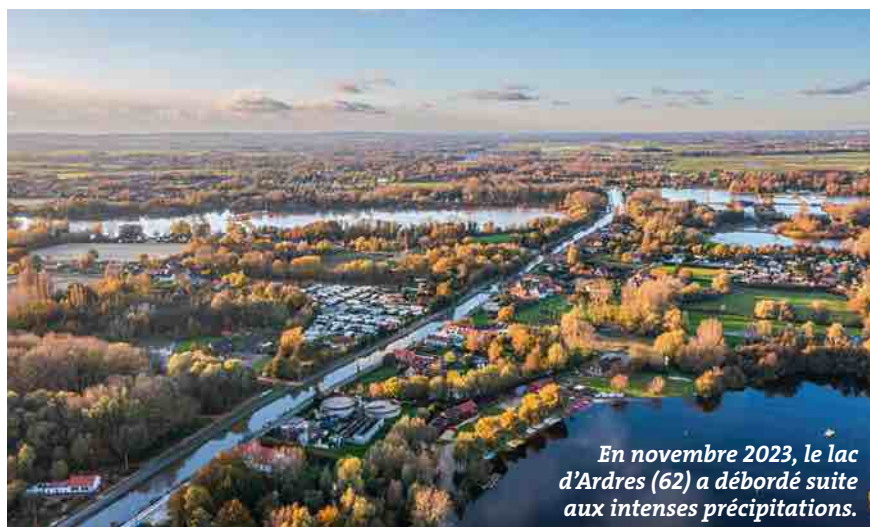
D. TATIN/BIOSPOTO

VIGIE DES CHAMPS

Le programme Vigie-flore fête ses 15 ans. Mis en place par le Centre d'écologie et des sciences de la conservation du Muséum national d'histoire naturelle à Paris (75) et coanimé par le réseau des botanistes Tela Botanica, le suivi de la flore de France (13 698 relevés concernant 2 623 espèces) bénéficie du travail de 428 membres. Il constituera demain un outil pour évaluer les changements que subissent les plantes sauvages, en lien avec la perte d'habitat, le changement climatique, l'eutrophisation ou le déclin des insectes pollinisateurs.

Potagers de Nantes

La 8^e édition du Concours communal des jardins collectifs, organisé par la Ville de Nantes (44) tous les deux ans depuis 2007, a distingué Catherine Monnereau pour le jardin du Vertais (premier prix). Pour les jardins partagés, le premier prix a été attribué aux Jardins d'Edgar. Nantes totalise 1 232 parcelles potagères, gérées par une soixantaine d'associations qui s'impliquent au quotidien dans l'animation de ces différents jardins.



Y. AVELL/BIOSPOTO

En novembre 2023, le lac d'Ardes (62) a débordé suite aux intenses précipitations.

Recevez chez vous L'ALMANACH Rustica 2024

450 PAGES
DE CONSEILS À DÉCOUVRIR JOUR APRÈS JOUR



1 PAGE = 1 JOUR



Fidèle à l'esprit qui l'anime depuis 95 ans, l'**Almanach Rustica 2024** se veut pratique, ludique et instructif. L'édition 2024 part à la rencontre des villages de France, des terroirs et de leurs spécialités : **un petit tour sur les plus jolies places de village**, un arrêt sous **les plus belles halles**, une visite dans les **jardins de campagne**, un coup d'oeil **aux fermes et aux granges classées** au patrimoine rural... L'Almanach Rustica 2024 se fait un plaisir de les découvrir avec vous.



BON DE COMMANDE

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 COMMANDEZ VOTRE ALMANACH



Par internet sur **www.laboutiquejardinmaison.fr/PRUAL24**



0 806 000 465

Service gratuit
+ prix appel

indiquez le code **PRUAL242T**

☐ **Oui je commande**
l'Almanach Rustica 2024

1 exemplaire : 11,90 € + 4 €
de frais de port soit

15,90 €

PRUAL242

JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT

- Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica**
- Par carte bancaire / PayPal sur le site internet www.laboutiquejardinmaison.fr/PRUAL24

MES COORDONNÉES : M ☐ Mme ☐

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. fixe : Mobile :

E - mail :

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

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

Ou scannez ce
QR Code
pour commander
votre **Almanach
Rustica 2024**



Offre valable jusqu'au 31 décembre 2023 en France métropolitaine. Réception de l'Almanach 2024 après enregistrement du règlement dans un délai de 15 jours environ dans la limite des stocks disponibles. Parution le 4 octobre 2023. 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 l'envoi de votre commande. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA et les prestataires techniques de RUSTICA afin de permettre la bonne réception de votre commande et d'assurer le service client. Ces données peuvent être transmises à des tiers pour de la prospection commerciale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA - Service Abonnements - B200 - 60643 Chantilly Cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site www.rustica.fr/chartepdp



Agenda

Sous réserve d'annulation de la manifestation par les organisateurs



Vergèze (30).

Simiane-la-Rotonde (04)

Jean-Yves Meignen organise, **le 5 février**, une rencontre autour de l'aménagement d'un jardin sec d'ornement. Abbaye de Valsaintes, de 9 h à 17 h, tarif : 95 € (déjeuner au restaurant de l'abbaye inclus). Rens. sur www.valsaintes.org

Quimper (29)

Le salon Breizh Nature investit, **du 2 au 4 février**, le Parc des

expositions Quimper Cornouaille et propose divers espaces tels que gastronomie, bien-être, écohabitat ou tourisme au naturel. Ouvert de 10 h à 18 h, entrée libre. Tarif : 4 €. Rens. sur www.breizh-nature.bzh

Vergèze (30)

La 22^e édition du Salon international d'orchidées organisé par Orchidée Languedoc se tient **du 2 au 4 février** et a pour thème "Rêverie tropicale". Salle Vergèze-Espace, de 10 h à 18 h, tarif : 5 € (gratuit jusqu'à 12 ans). Rens. par courriel : secretariat.orchidoc@gmail.com

Arbois (39)

La fameuse Percée du vin jaune a lieu **du 2 au 4 février** et propose une dégustation des vins et la découverte de plusieurs domaines viticoles répartis dans la région. Réservation et renseignements : www.percee-du-vin-jaune.com

Clermont-Ferrand (63)

Le salon Vinidôme réunit des viticulteurs, producteurs d'articles

gastronomiques et de spécialités locales, **du 2 au 5 février**, à la grande halle d'Auvergne. Tarif : 6 € (gratuit jusqu'à 18 ans). www.vinidome.salon-vinifrance.fr

Paris (75)

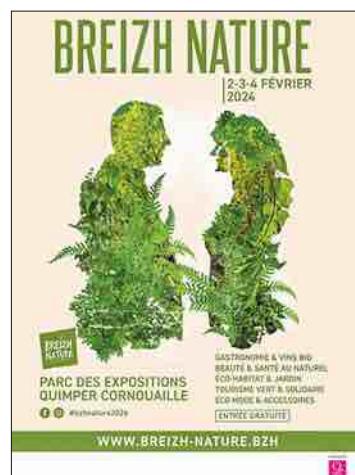
Le salon Bien-être et médecine douce se tient **du 1^{er} au 5 février** et s'adresse à tous ceux qui souhaitent garder la forme, découvrir la médecine au naturel et les bienfaits d'une alimentation saine. Paris Expo, Porte de Versailles, de 10 h à 18 h 30. Entrée : 8 €. Entrée gratuite à télécharger sur le site internet : www.salon-medecinedouce.com

Sainte-Maxime (83)

La célèbre Fête du mimosa envahit, **le 4 février**, la cité du golfe de Saint-Tropez. Une grande parade de chars fleuris (corso) est menée par des associations maximoises. À partir de 14 h 30, entrée libre ou tarif pour une place en tribune : 7 €. Rens. au tél. : 04 94 55 75 55 ou www.sainte-maxime.com

Le Plessis-Robinson (92)

Gilles Quennevat anime, **le 7 février**, un cours pratique sur la taille des rosiers. Association des auditeurs des cours du Luxembourg à Paris (AACI), tarif : 25 € les 5 cours. À 14 h 30, renseignements et lieu de rendez-vous au tél. : 01 43 25 43 03 ou www.aaci.fr



Quimper (29).



Paris (75)

Alain Delavie, directeur des rédactions de *Rustica*, est le parrain de l'incontournable exposition "1001 Orchidées", **du 7 février au 17 mars**. Il choisira dix orchidées mises en évidence dans la Grande Serre du jardin des Plantes. Tarif : 7 €, de 10 h à 18 h www.jardindesplantesdeparis.fr Lire aussi les articles consacrés à cette expo dans ce numéro (pp. 30, 31) et le précédent (pp. 40, 41).

À FAIRE AU JARDIN

cette semaine

C'EST D'ACTUALITÉ



F. MARREZ/JUSTICIALE JARDIN DE KARIN

Quel est l'effet du gel en hiver dans nos jardins ? Sa morsure casse les mottes des sols argileux du potager

ou élimine les larves d'insectes. Mais sur les plantes, qu'en est-il ? La résistance ou la mort de celles-ci face aux gelées dépend de la redistribution de l'eau à l'intérieur du végétal. Si le refroidissement est lent, quelques degrés sur plusieurs heures, la cristallisation se produit à l'extérieur des cellules et entraîne une déshydratation. **Il faudra alors penser à arroser les arbustes au sortir de cette période de gel.** Mais lorsque la baisse de la température est brutale, les cristaux se forment dans les cellules et entraînent la mort des plantes. **Karin Maucotel**

Les pensées ploient mais résistent.



Gel sur des branches de photinia.



PHOTOS : E. BRENCHE/JUSTICIALE JARDIN DE CORNELLES



Givre sur de jeunes plants de légumes.

F. MARREZ/JUSTICIALE

PRESSEZ DES MINIMOTTES

Comme les professionnels, fabriquez des petits cubes de terreau pour élever, au chaud dans la serre, les plants de légumes printaniers.

Qui n'a pas déjà acheté des plants de salades en minimottes ? Les professionnels ont en effet adopté ce mode de semis pour produire de nombreux jeunes plants de légumes et fleurs. Il y a beaucoup d'avantages à cela : se passer de contenants, économiser le terreau. Cette méthode est donc vertueuse d'un point de vue écologique. L'autre intérêt est de réaliser en série par anticipation des plants sous abri pour les premières plantations de l'année. Un petit outillage est nécessaire : le presse-motte. Différents modèles sont proposés pour presser de 1 à 24 mottes cubiques de 17 à 50 mm de côté. Un modèle six mottes permettant de réaliser des cubes de tailles différentes peut suffire pour planter un potager.



Recyclage d'un plateau de bûche glacée pour recevoir les minimottes.

PHOTOS F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES

Jeu de cubes modulables

Il est important de définir la bonne taille de la motte selon le plant de légume ou de fleur à élever. Certains

modèles de presse-motte proposent des cubes interchangeables, de tailles adaptées à la salade ou la tomate.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES

Préparez un mélange de terreau et d'argile (ou de terre argileuse) pour la réalisation des minimottes. Dosez l'argile pour donner de la cohésion à l'amalgame et pour bien mouler la motte. Le mélange est ensuite fortement humidifié pour être compressé dans le presse-motte.



Démoulez vos minimottes directement sur un support qui permet facilement les manipulations. Une caissette peut être utilisée pour conserver un fond humide et empêcher la déshydratation des mottes. De nombreux matériaux recyclés sont utilisables pour poser et aligner les mottes.



Déposez les semences dans la cavité formée par un petit ergot prévu à l'intérieur du presse-motte, et couvrez de terreau. La germination se fera sous abri avec le minimum de chaleur requis selon les espèces semées. Une miniserre peut convenir en veillant à l'aération du support.

VOILES NOIRES ET BLANCHES

Durant ces semaines aux risques élevés de grands froids, mettez en place des protections de cultures. **Les voiles de forçage, blancs**, sont un excellent isolant thermique n'occultant pas totalement la lumière. Le mieux est de les poser sur des arceaux au-dessus des légumes. **Les bâches noires** conviennent à la protection des sols contre le gel, utilisez-les au pied des rangs de légumes-racines, comme les carottes. Voiles et toiles sont à lester contre le vent.



Tunnel avec voile de protection.

F. MARRE/RUSTICA



F. MARRE/RUSTICA

LA GYM DU CHÂSSIS

Pour le jardinier, **ouvrir et fermer les châssis** de légumes est une gymnastique quasi quotidienne. Lorsqu'il y a du soleil, la chaleur monte très vite sous les vitrages. Or, cette subite touffeur s'avère très néfaste pour les cultures. Autre phénomène : les gelées nocturnes couvrent les vitres de givre. Au dégel, dès que le soleil pointe ses premiers rayons, il devient aussi nécessaire d'ouvrir. Cela empêche le ruissellement d'eau sur les plantes.

POIREAUX DEMANDÉS

Cet indispensable légume de l'hiver se récolte au rythme des besoins. **Un outil est nécessaire** généralement pour extraire les racines de terre. Sur place, coupez ces dernières et le tiers supérieur des feuilles. Laissez ces résidus sur la parcelle.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LA GRAND COUR

LÉGUMES EN SILO

La mise en silo des légumes en début d'hiver permet de les protéger du froid, de libérer le potager et de les avoir à portée de main. Surveillez régulièrement **l'humidité** qui doit être suffisante pour leur épargner tout risque de déshydratation, mais pas excessive non plus, ce qui les exposerait au pourrissement. Vérifiez aussi que les **rongeurs** ne soient pas passés.



E. BRENNCKE/RUSTICA/POTAGER DE MONSIEUR ARBAUD

ET AUSSI...

Récolter la mâche, la chicorée frisée. **Vérifier** vos stocks de graines et préparer vos commandes. **Semer** au chaud des tomates et choux-fleurs de printemps. **Apporter** du compost sur les parcelles vides. **Remettre** les outils en état. **Aérer** les tunnels et serres par beau temps. **Planifier** les associations. **Faire** germer les patates douces. **Semer** les fèves en climat doux.

STRATÉGIE DE TAILLE DES FRAMBOISIERS

Les framboisiers comme 'Héritage', 'Fall Gold' ou 'Versailles' offrent deux récoltes par an (ils sont dits "remontants"). Une canne sortie au printemps produit des fruits au sommet en fin d'été puis cette zone se dessèche. La base reste verte même si elle perd ses feuilles en automne. **Vous avez tout l'hiver pour couper ces extrémités (photo)**, soit le tiers de la hauteur des tiges. Supprimez aussi les cannes minces et faibles, celles qui poussent loin du rang de manière à garder de 10 à 12 cannes vigoureuses par mètre linéaire. En fin de printemps, tandis que de nouvelles cannes sortent de terre, les plus anciennes fructifient à nouveau puis se dessèchent et vous pourrez alors les couper entièrement car elles ne produiront plus. Une autre méthode consiste à supprimer, dès l'hiver, toutes les anciennes cannes au ras du sol : la récolte de printemps est supprimée au profit de framboises de fin d'été plus grosses et sucrées. C'est un pari risqué en cas de sécheresse estivale, plus favorable là où l'automne moins humide que le printemps préserve davantage la qualité des fruits.



Taille d'hiver de framboisiers remontants.

C. HOCHET/RUSTICA/JARDIN LES BRÔLÉS



PHOTOS F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

UN PRALIN, ET MEILLEURES SERONT LES GROSEILLES!

Élevé en pleine terre, un groseillier à racines nues présente un enracinement naturel, sans déformation ni enroulement. En outre, à développement égal, il coûte moins cher qu'une plante en conteneur mais demande quelques précautions – la conservation des racines à l'abri de l'air dans un seau de sable humide (en "jauge"), par exemple. Juste avant la plantation, préparez un pralin en utilisant la terre de votre jardin. Tamisez-la pour éliminer les cailloux et placez-la dans un large seau, ajoutez deux poignées de compost.

Versez, à l'aide d'un arrosoir, un peu d'eau (photo 1).

Mélangez cette boue, puis ajoutez de l'eau jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à crêpes épaisse (photo 2).

Sortez le groseillier de sa jauge et immergez ses racines dans le pralin (photo 3). Laissez-le ainsi se réhydrater. Ouvrez un trou 2 ou 3 fois plus large que la motte. Ôtez une couche de 25 cm d'épaisseur. Décompactez le fond à la pioche. Placez la plante dans le trou puis commencez à le reboucher en glissant la terre de surface bien émiettée entre les racines. Positionnez la base de la tige principale pour qu'elle affleure. Tassez sans compacter et arrosez en vérifiant que la plante ne s'enfonce pas.

Le pralinage dans une terre détrempée mêlée de compost a pour but de **bien réhydrater** les racines nues du groseillier et à faciliter sa reprise.



1



2



3

ET AUSSI...

Tailler les branches les plus basses du cognassier. **Stratifier** les noyaux de pêches et de cerises. **Semer** des fraisiers en caissette. **Prélever** les greffons qui seront utilisés au printemps. **Arroser** les jeunes plantations dès 10 jours sans pluie. **Surfacier** les agrumes en pot. **Apporter** du compost au pied de tous les arbres et entre les rangs des petits fruits. **Planter** tous les arbres fruitiers à racines nues, hors gel.



A. PETZOLD/RUSTICA

VOIR LES YEUX ET TAILLER

Sachez reconnaître les différents types de bourgeons (yeux) de pommier : la taille devient alors un jeu d'enfant, sans risque d'erreur !

Le bourgeon le plus important à savoir repérer est le bouton floral. Il est arrondi, plus large que les autres et, souvent, dans le prolongement du rameau. Ne gardez que trois bourgeons à fleurs au maximum sur un rameau qui en porte plusieurs (une coursonne). Une règle simple veut que l'on ne conserve qu'un bourgeon à fleur tous les 10 cm, ce qui nécessite de les éclaircir s'ils sont plus denses que cela. Cette opération peut attendre la formation des boutons floraux, mais pas après. Exercez-vous à les repérer !

Raccourcissez les rameaux du pommier qui portent des bourgeons fertiles (à fleurs, tels que ceux qu'on voit ici sous le sécateur) prolongés par une pousse fertile ou stérile (comme sur la photo). En taillant, on cherche à ce que les futurs boutons soient le plus près possible des axes, pour que les fruits ne soient pas portés par des rameaux longs et mal approvisionnés.

Brindille : que deviendras-tu ?

Le bourgeon à fleur peut se retrouver au bout d'un rameau allongé, long d'une dizaine de centimètres, et forme alors une "brindille couronnée". Si un fruit s'y développe, tout ira bien. S'il donne une pousse à bois, il faudra le tailler en juin.



A. PETZOLD/RUSTICA

Nettoyez une partie des pousses à bois du pommier, terminées par un bourgeon pointu et de petit volume. Raccourcissez-les à deux yeux. Si elles sont en groupe, gardez-en deux (raccourcies) au maximum. Ainsi taillées, ces pousses pourront évoluer en bouton au cours de l'année suivante ou, plus sûrement, en dard, un organe intermédiaire.



F. MARRE/RUSTICA

Visez ce résultat. Car ce pommier a été nettoyé de façon impeccable : il ne reste que des bourgeons à fleurs qui semblent fuir vers l'extérieur. Tous n'ont pas vocation à porter des fruits, car l'arbre serait trop dense, mais cette question ne se posera pas avant le mois de mai. Au centre, on distingue la cicatrice de la coursonne qui a été supprimée.

UNE PLANTE À LA FERTILITÉ DÉBRIDÉE

En bonne situation, les graines d'hellébore se ressèment et germent en abondance. Transplantez ailleurs les jeunes plants vigoureux. Les semis n'étant pas fidèles, la première floraison en deux ou trois ans réserve des surprises !



BIG/ RUSTICA/ PÉPINIÈRE ELLÉBORE

TAILLEZ LES FEUILLES AVANT LES FLEURS

Quand l'hellébore commence à fleurir, ne vous alarmez pas de ses feuilles sombres et sèches. Ce n'est pas le symptôme d'une maladie (qui se traduit plutôt par des taches noires rondes dues à l'excès d'humidité). C'est juste le moment de les couper, car de plus jeunes sortent de terre jusqu'à renouveler toute la touffe.



BIG/ RUSTICA



FRIEDRICH STRAUSS/ ILLUSTRATION

Aussi rustiques que romantiques, les hellébores ont tout pour plaire.

DES HELLÉBORES CONTRE PRESQUE RIEN

Le froid les fige, le redoux les ranime et, chaque hiver, leurs fleurs sont fidèles au rendez-vous. Tant d'agrément pour si peu de soins !

Les hellébores commencent à fleurir entre novembre et mi-février. Si les fleurs ne vous paraissent pas impeccables, vérifiez de près qu'elles ne sont pas attaquées par des pucerons qui auraient profité d'un hiver doux pour survivre et reprendre tôt leur activité.

S'ils sont très nombreux alors que leurs prédateurs sont encore rares, pulvérisez une solution de savon noir peu dosé (2%) à renouveler si nécessaire trois fois à trois jours d'intervalle.

Sauf en terrain très pauvre, l'engrais n'est pas nécessaire. Nourrissez naturellement vos hellébores en apportant autour des pieds un peu de compost. En sol acide, on peut aussi répandre une petite quantité de cendre de bois.

Le principal ennemi des hellébores demeure l'humidité stagnante quand le terrain est lourd et argileux. Tout ce qui peut contribuer à l'alléger est donc bienvenu, en particulier le maintien d'un paillis de feuilles lequ-

en se décomposant, produit de l'humus, favorise l'activité des micro-organismes et l'aération du sol. L'utilisation de feuilles broyées à la tondeuse permet un épandage régulier et un aspect agréable qui met en valeur les pieds d'hellébores.

Quand les fleurs fanent, elles conservent une certaine beauté. Mais, si vous hésitez à les couper, la plante dépense beaucoup d'énergie à produire de très nombreuses graines. À vous de voir !

ET AUSSI...

Commencer au chaud les semis de gazanias, œillets de Chine, géraniums, pétunias, bégonias et lantanas. **Protéger** les plantes frileuses d'un voile si les températures chutent brutalement. **Placer** des planches de bois sous les potées. **Arroser** en cas de redoux. **Nettoyer** et enrichir le sol des massifs et rocailles. **Reperer** l'émergence des narcisses. **Griffer** le sol au pied des hémérocailles.



VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

"Neige au blé fait tel bénéfice qu'au vieillard une pelisse."

Ne jardinez pas 5 heures avant et 5 heures après l'apogée et le nœud lunaire descendant.

Vendredi 26 S ^{te} Paule	Samedi 27 S ^{te} Angèle	Dimanche 28 S ^t Thomas d'A.	Lundi 29 S ^t Gildas	Mardi 30 S ^{te} Martine	Mercredi 31 S ^{te} Marcelle	Jeudi 1 ^{er} S ^{te} Ella
lever 8 h 31 coucher 17 h 36	lever 8 h 29 coucher 17 h 38	lever 8 h 28 coucher 17 h 39	lever 8 h 27 coucher 17 h 41	lever 8 h 26 coucher 17 h 43	lever 8 h 24 coucher 17 h 44	lever 8 h 23 coucher 17 h 46
coucher 9 h 20 lever 18 h 17	coucher 9 h 40 lever 19 h 27	coucher 9 h 56 lever 20 h 35	coucher 10 h 09 lever 21 h 42	lever 10 h 22 coucher 22 h 48	coucher 10 h 35 lever 23 h 56	coucher 10 h 48 -

DESCENDANTE

9h14 Apogée

21h17

Jours-feuilles
18h09

Jours-fruits
19h23

Jours-racines

8
NŒUD LUNAIRE
DESCENDANT

Les heures sont données en heures légales.
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2024* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 20 janvier 2023.

Jours-feuilles

Tailler les arbres caducs et garder les rames de noisetier qui serviront de tuteur. Aérer les châssis, s'il fait doux, surveiller les limaces.



Jours-fruits

Frotter, avec une brosse en chiendent, les troncs des arbres fruitiers pour retirer les mousses et les lichens. Pulvériser une huile de colza.

Jours-racines

Nettoyer les outils, laver les fers et les lames, puis les sécher, les graisser. Poncer les manches en bois pour écarter les risques d'échardes.



Le manche télescopique de l'échenilloir permet de travailler depuis le sol.

CE-CONTRE : F. BOUCOURT/RUSTICA/SAINT-JEAN-DE-FRENELLES. PANIER : SHUTTERSTOCK



A. PETZOLD/ISTOCK - TEXTE THÉRÈSE TRÉDOULAT

Valériane grecque

'Brise d'Anjou'



VIVACE

Polémoniacées

Polemonium caeruleum

Hauteur : 50 cm.

Étalement : 40 cm.

Croissance : normale.

Feuillage : caduc, composé de folioles vert foncé au centre, bordées de jaune clair à crème.

Floraison : de mai à août, en corymbe bleu à violet avec des étamines jaune d'or au-dessus des feuilles.

Mellifère : oui.

Plantation : en mars et avril, ou en septembre et octobre.

Sol : proche de la neutralité, léger, frais, mais drainé, riche.

Rusticité : - 25 °C.

Arrosage : le temps de la reprise, puis les étés secs.

Adoptez-la pour sa facilité, son feuillage lumineux et sa belle floraison bleue.

UTILISATION Installez-la dans un massif, une rocaille pas trop ensoleillée ou sur les hauteurs d'un plan d'eau, les racines ne seront pas noyées. Les tiges florales trouvent leur place dans la composition de bouquets.

PLANTATION Plongez le godet dans un seau d'eau et dépotiez. Ouvrez un trou et placez la motte en la couvrant de 2 cm de terre. Tassez et arrosez.

ENTRETIEN Coupez les tiges florales fanées et les feuilles abîmées. En fin d'automne, rabattez le feuillage des touffes et apportez du compost en surface.

MULTIPLICATION Divisez les pieds tous les 3 ou 4 ans, au printemps ou en automne. Replantez les éclats du pourtour à un autre emplacement.

Secret de jardinier

Si des feuilles complètement vertes apparaissent dans la touffe, supprimez-les au plus vite !



F. MARRE/ISTOCK - TEXTE THÉRÈSE TRÉDOULAT

Flamboyant d'Hyères



**ARBUSTE
OU PETIT ARBRE**

Fabacées

Sesbania punicea

Hauteur : 1,50 (en pot) à 2,50 m en 2 à 3 ans.

Étalement : 1,50 m.

Croissance : rapide.

Feuillage : caduc, vert, composé de folioles aux extrémités arrondies.

Floraison : rouge orangé, en forme de pois, en grappe, de juin à octobre, puis gousses contenant des graines.

Mellifère : non.

Plantation : d'avril à juin, après les gelées et dans un sol réchauffé.

Sol : frais en été, drainé en hiver, non calcaire.

Rusticité : - 5 °C.

Arrosage : copieux durant l'été.

Longue et très généreuse, sa floraison attire le regard dans les jardins chauds.

UTILISATION Dans les régions douces, il se plaît dans un massif abrité ou s'intègre dans une haie de taille moyenne. Ailleurs, cultivez-le dans un bac pour l'hiverner facilement.

PLANTATION Humidifiez la motte et mettez-la en place. Bouchez, tassez et arrosez copieusement.

ENTRETIEN En avril, taillez les rameaux qui sont morts ou gelés. Il est possible de couper les autres à 10 cm de leur base. Le substrat des plantes en pot ne doit pas sécher. Éliminez les gousses contenant les graines qui sont toxiques pour prolonger la floraison.

MULTIPLICATION En avril, faites tremper les graines durant 24 h dans de l'eau tiède et semez-les à chaud.

Secret de jardinier

Comme toutes les Fabacées, cet arbuste capte l'azote de l'air dans ses nodosités et se passe d'engrais.



*Cultivez toutes
sortes de chicorées
au potager.*

UNE ANNÉE DE CHICORÉES

*La culture de ces salades croquantes aux formes et aux couleurs
surprenantes n'a rien de bien difficile. Aussi, profitez de leurs saveurs
ainsi que de leurs bienfaits tout au long de l'année. ❖ ÉRIC COSTAN*



F. MARRE/RUSTICA

Endive rouge

Ses feuilles sont plus douces que celles de l'endive jaune. La plupart des variétés regroupées sous le nom d'endive rouge sont issues de croisements. Souvent utilisées pour leur couleur dans des mélanges de salades, elles se distinguent également par leur texture croquante.



E. BRECKLE/RUSTICA

Prêtes à forcer

À partir d'octobre, vous pouvez trouver des sacs de racines déjà préparées pour être mises au forçage à l'extérieur ou dans une boîte, placée dans un local frais. Celle-ci doit être assez profonde et dotée d'un couvercle ou recouverte d'une bâche occultante. Pensez à bien vérifier l'humidité du substrat.

Les chicorées à forcer

Le cas de la 'Witloof'



1

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES

Sur une planche de culture qui a été décompactée, dépierrée, désherbée et ratissée, **tracez des sillons distants de 30 cm et de 1 cm de profondeur (photo 1)**. Semez en mai et juin, en sol réchauffé (température supérieure à 10 °C). Un coup de froid autour de - 7 °C bloquerait la croissance de vos plants.



2

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES

Attention ! Le semis à la volée ne permet pas de recouvrir suffisamment les graines de chicorées. N'apportez pas d'engrais à votre terre sauf un peu de compost en cas de sol pauvre. **Semez clair** et recouvrez d'un peu de terre, car il faudra progressivement éclaircir le rang à 15 cm entre



3

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES

les plants en retirant plutôt les derniers ayant germé **(photo 2)**. **Plombez la terre avec le dos du râteau (photo 3)**. Arrosez en pluie fine. Terminez en plaçant sur la culture un voile de forçage afin d'accélérer la germination des jeunes plants et les protéger. Ce voile ajoutera plusieurs degrés à la température du sol.

Vers le forçage

Un éclaircissage rigoureux permet d'obtenir des racines d'un beau diamètre. **Laissez un plant au stade 4 vraies feuilles tous les 8 à 10 cm (photo 1)**. Vérifiez l'absence de doubles plants. Le forçage en pleine terre prend deux mois. Préparez les racines par petites séries afin de décaler vos récoltes. Creusez une tranchée de 35 cm de longueur et déposez-y un peu de terre meuble. **Fichez les racines en les espaçant de 3 cm en tous sens**. Recouvrez-les de terre **(photo 2)** et arrosez votre sol. Ensuite, attendez 15 jours avant d'ajouter 20 cm de terre allégée de sable ou de paille. Prenez garde au mulch (mélange de broyat d'écorces), car il pourrait donner un goût à votre culture. Pour terminer, pensez à couvrir votre terre d'un film étanche.



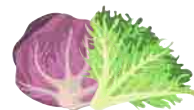
1

F. MARRE/RUSTICA/PHOTAGER DE GUY PARIS



2

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES



À l'heure de l'habillage



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE



F. BOUCOURT/RUSTICA/ST-JEAN-DE-FRENELLES



E. BRENCHE/RUSTICA/POTAGER DE L'ABBAYE DE VALSAINTES

Entre octobre et décembre, **arrachez progressivement vos endives** afin de ne pas gaspiller les futures pousses (photo 1). Étalez-les sur le sol, de préférence à l'ombre et par temps sec. Laissez-les reposer une semaine afin de provoquer l'arrêt de la végétation. Cette étape n'est plus indispensable

après une période de gel. Conservez les racines qui sont ni abîmées ni fourchues et dotées d'un collet de plus de 3 cm de diamètre. **Ôtez les feuilles à 3 cm au-dessus du collet** (photo 2). Mais pas plus bas, vous abîmeriez le bourgeon. Taillez, de 18 à 20 cm, les pointes des racines. Pour un

forçage en contenant, retenez une variété bien adaptée. Préparez un bac au fond percé afin que l'eau n'y stagne pas. Comblez-le d'un tiers de terreau. **Placez les racines debout et serrées** (photo 3). Couvrez celles-ci de terreau et laissez dépasser les collets. Posez un film occultant sur le bac.



E. BRENCHE/RUSTICA/POTAGER DE L'ABBAYE DE VALSAINTES

'Crénoline' F1

Cette variété hybride est sans amertume et très ferme. Elle permet ainsi d'obtenir des endives sans avoir besoin de les recouvrir de terre. D'un beau calibre, 'Crénoline' est idéale pour débiter, car cette chicorée est facile à cultiver et résiste également aux maladies.



E. BRENCHE/RUSTICA/POTAGER CATHÉRIEN

Prometteuse

Le forçage en culture accélérée se fait dans un local dont la température doit être comprise entre 10 °C au minimum et 20 °C au maximum. **Cette culture prend près de trois semaines, à 16 °C.** Plus le local est frais, moins la récolte est précoce, mais plus les pommes sont fermes. L'idéal est une pièce à 12 °C. Il est conseillé de placer sur le dessus de votre culture un film de paillage, qui s'élèvera en même temps que les plants grandiront, maintenant ainsi une bonne humidité autour des chicons. Vérifiez, une fois par semaine, le taux d'humidité du substrat et retournez le film de paillage. Vous pouvez récolter vos chicons. Si vous les coupez à 3 cm en surface en laissant la racine en place, une seconde récolte sera possible quelques semaines plus tard.



A. KUBACKI/BIOSPHOTO

'Demi-hâtive'

La chicorée 'Demi-hâtive de Malines' ou 'De Bruxelles' est une excellente variété ancienne. Elle produit des racines petites et irrégulières et possède des feuilles à la saveur prononcée. Forcez-la de manière traditionnelle en enterrant ses racines sous une couche de 25 cm de terre légère.



A. PETZOLD/RUSTICA/POTAGER CAILLEROTTE

Une italienne

Les feuilles de la chicorée 'Variegata di Castelfranco' sont rondes et croquantes. Panaché de rouge, son feuillage a un goût subtil. Cette ancienne variété ne supporte pas bien la chaleur. Dans le Sud, préférez une plantation à la mi-ombre ainsi qu'en sol frais.



VISIONS PICTURES/BLUSPHOTO

'Amaranta' F1

Cette variété hybride présente une excellente résistance à la montée à graines. Semée assez tôt, elle se récolte l'été ainsi qu'en automne. Les pommes de 400 g au rouge soutenu sont précoces, bien fermées et croquantes. Semez en été pour obtenir des récoltes en hiver. Réitérez l'opération du début du printemps.

Les chicorées sauvages



A. PETZOLD/RUSTICA/POTAGER CAILLEROTTE

De la diversité

Appelées également chicorées à feuilles, elles regroupent les sauvages amères, mais aussi celles améliorées comme 'Pain de sucre' ainsi que les diverses variétés italiennes rouges.

Elles sont plutôt résistantes au froid et peuvent aussi être cultivées au printemps pour faire du mesclun. Semées au début de l'été, elles pommeront et n'auront pas un cœur amer. Les graines sont à recouvrir de 1 cm de terre légère. L'arrosage est inutile après la germination.



A. PETZOLD/RUSTICA/POTAGER CAILLEROTTE

Le cas de variété 'Pain de sucre'...



A. PETZOLD/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL



A. PETZOLD/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL

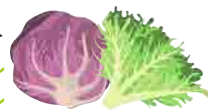


A. PETZOLD/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL

Travaillez votre sol sur 20 cm en profondeur. N'apportez pas de compost qui soit trop azoté, mais privilégiez un terreau de feuilles. Si vous optez pour l'achat de **plants en minimottes, installez-les quelques centimètres plus bas que le niveau du sol (photo 1)**, sans recouvrir les collets. Vous pourrez ensuite

créer une cuvette d'arrosage autour de chaque sujet. Prévoyez un passe-pied assez large entre les rangs pour pouvoir vous déplacer. Si vous vous êtes procuré **des plants à racines nues, repiquez-les dans des sillons assez profonds après les avoir habillés**, comme cela a été décrit ci-contre **(photo 2)**.

Opérez en sol ameubli. **Disposez les plants en quinconce en les espaçant de 30 cm (photo 3)**. Il faut que les plants 'Pain de sucre' soient serrés afin que les pommes en formation restent bien fermes. Qu'importe si les feuilles du pourtour s'abîment, il ne faut pas les recouvrir de terre en refermant les sillons.



1

F. MARRE/RUSTICA



2

F. MARRE/RUSTICA



A. PETZOLD/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL

Habillage réussi avant repiquage

Lorsque les plants mesurent de 15 à 20 cm de longueur, l'heure du repiquage s'annonce. Pour cela, arrosez copieusement le sol. Vous devez pouvoir tirer sur le plant de chicorée sans que celui-ci ne se casse au niveau du collet, peu importe si les radicelles restent en terre. Habillez

vos salades. **Coupez légèrement la pointe de la racine-pivot** et retirez également la moitié des feuilles afin de faciliter la reprise et limiter l'évaporation de l'eau dans la terre. Les plants devront refaire des radicelles avant de pouvoir puiser de l'eau pour une bonne croissance.

Fin arrosage

Avec des plants dépourvus de radicelles, il faut maintenir la terre humide afin de favoriser une bonne repousse des radicelles. **Afin de ne pas écraser ou enterrer les feuilles des jeunes plants lors de l'arrosage, formez une cuvette.** Évitez l'eau du réseau, qui est chargée de bactéricides. Après la reprise, l'arrosage n'est plus utile sauf par grosses chaleurs estivales ou sécheresse prolongée en automne, qui augmenterait l'amertume des feuilles.



E. BRECKLE/RUSTICA/JARDIN DE CORNELLES



C. NIELE/GW/BIOSPOTO

Récolter les semences de chicorées



J.-M. GROUT/BIOSPOTO

Vos semences seront fidèles à la variété d'origine si aucune autre variété de chicorées ne se trouve dans un rayon de plusieurs centaines de mètres. La période de floraison étant très longue, les graines peuvent être difficiles à décrocher. Coupez les fleurs, suspendez-les en bouquets (tête en bas) dans un local sombre, sans humidité et abrité des rayons du soleil. Ne les faites pas sécher dans des sacs fermés, disposez des cartons dessous. Après quelques semaines, les graines finissent par tomber. Vous pouvez avancer votre récolte en frottant les fleurs séchées entre vos mains, ou en les battant afin de récupérer les graines. Elles pourront ensuite être conservées durant dix ans, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

'De Trévise'

Cette chicorée rouge est une belle variété, qui se sème de mai à septembre afin d'éviter la montée à graines. Elle se consomme à partir de novembre et jusqu'en mars. Son goût est légèrement amer et sa texture croquante. Comme les autres variétés, elle rougit dès les premiers froids.



A. PETZOLD/ISTOCK/POTAGER CALLEBOTTE

'De Meaux'

Cette frisée au cœur plein et aux feuilles longues et dentelées blanchit facilement. Elle résiste à la chaleur et à la sécheresse. Le semis se fait de mai à juillet. Les plants se repiquent à exposition ensoleillée. La récolte a lieu de septembre à novembre, soit trois mois après le semis.



E. BREINCKLE/ISTOCK/JARDIN DE CORCELLES

1



E. BREINCKLE/ISTOCK/JARDIN DE CORCELLES

2



E. BREINCKLE/ISTOCK/JARDIN DE CORCELLES

3

Choisissez un contenant au fond percé et déposez une couche de graviers afin de permettre un bon drainage. Recouvrez-la d'un tissu, puis remplissez de terreau pour semis ou bien de la terre issue de la couche humifère de votre potager, riche en bactéries. N'apportez pas de compost.

Tassez légèrement. **Placez les graines (photo 1). Recouvrez celles-ci de 1 cm de terreau sans le tasser (photo 2).** Un terreau de feuilles est idéal. Vous pouvez également le mélanger à du sable. Faites tremper les barquettes assez longtemps afin que le substrat s'imbibe ou recouvrez d'un

linge le semis afin d'arroser sans noyer les semences. La germination se fait entre 2 et 12 jours. Le substrat doit rester frais, mais jamais être détrempé. Éliminez les plants qui seraient trop serrés en utilisant la pointe de ciseaux. **Repiquez-les au stade deux vraies feuilles (photo 3)**, après quinze jours.



T. STANS/GWZ/BIOSHOTO

'De Bordeaux'

Cette scarole a une pomme allongée en forme de cornet. Son large feuillage vert clair est croquant et a un goût prononcé. Cette chicorée se consomme aussi bien crue que cuite. Les semis se font de juin à septembre. Cette variété d'hiver ne gèle pas à maturité. Elle se récolte des mois de novembre à janvier.

L'habillage

Supprimez environ un tiers voire la moitié des feuilles des plants prélevés (ceux encore trop petits sont laissés en place). Cet habillage limite l'évaporation de l'eau dans le sol et encourage la reprise de vos plants. **Si les racines sont trop longues, coupez l'extrémité** à l'aide de ciseaux, ou d'une lame de couteau afin de faciliter la plantation. Enfin, prenez garde de ne pas déchirer les feuilles au cours de cette découpe.



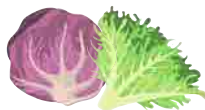
E. BREINCKLE/ISTOCK

Chicorée pas si forte de café



VISIONS BOTANICAL/OTIONS PICTURES/BIOSHOTO

La racine de chicorée à café (*Cichorium intybus* var. *sativum*) est utilisée depuis l'Antiquité pour ses propriétés apéritives et digestives. Torréfiée, elle est consommée au début du XIX^e s. en infusion. Avec son goût de noisette et légèrement chocolatée, elle se substitue au café ou en adoucit l'amertume. Figurant dans le *Capitulaire de Villis* de Charlemagne, on lui reconnaît à nouveau des vertus intéressantes. Outre l'absence de caféine, elle favorise les bonnes bactéries intestinales. Elle joue un rôle capital dans la prévention du cancer du côlon et augmente également les hormones relatives à la satiété.



La plantation dans les règles de l'art



1 Avant de repiquer les plants issus de minimottes, il faut couper un tiers du feuillage (photo 1). Si les limaces sévissent en grand nombre, forcez vos plants durant 8 jours dans des godets remplis de la terre de votre potager. Travaillez la terre pour obtenir un sol meuble. Décompactez-le sans



2 le retourner à l'aide d'une bêche. Ne faites pas d'apport de compost azoté, car les chicorées se contentent des restes présents dans le sol. Tracez des sillons distants de 40 cm. **Semez vos plants en quinconce tous les 30 cm** sans recouvrir les collets de terre (photo 2). Vos plants en



3 minimottes doivent être au niveau du sol (photo 3) afin d'être arrosés efficacement le temps de la reprise. Pailler votre sol est vivement conseillé pour le conserver frais et aéré. La décomposition lente de cette litière fournira ainsi assez de nutriments à votre culture de chicorées.



A. PETZOLD/ISTOCK/ÉCOLE DU BREUIL

'Wallonne'

Il s'agit de la plus rustique des chicorées. Elle produit des salades très volumineuses au cœur bien serré, qui blanchit facilement. Ses feuilles à la texture croquante sont droites, peu frisées et possèdent un goût légèrement amer. Cette variété est à privilégier pour les récoltes d'hiver.



F. MARRE/ISTOCK/JARDIN LES FONTAINES

Le blanchiment

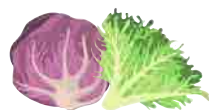
En l'absence de lumière, les feuilles situées au cœur de vos chicorées se développent sans l'amertume due à la chlorophylle. Attendez 8 à 10 jours. Après cette période, le cœur s'étiole. Prenez quelques précautions contre le pourrissement : protégez du gel et agissez par temps sec. L'humidité au cœur de vos chicorées serait fatale. Recouvrez-les de gros pots ou d'autres contenants opaques. Surélevez-les avec des tessons de poteries ou des cailloux plats pour que l'air circule. Condamnez le fond de vos pots afin d'empêcher l'eau de pluie de s'y infiltrer, mais également afin d'occulter la lumière. Il est aussi possible de simplement refermer vos chicorées avec un lien en remontant les feuilles extérieures. Par temps pluvieux, posez dessus une assiette afin de protéger vos chicorées.



A. PETZOLD/ISTOCK/ÉCOLE DU BREUIL

'Primafine'

Cette frisée est à la fois compacte et volumineuse. Elle présente un cœur bien rempli même en périodes chaudes. Privilégiez-la dans le Sud, car elle n'est pas sensible à la montée à graines. Le semis en place se pratique de mai à mi-août, et en motte, dès février en pépinière chauffée.



Agenda des chicorées

Variétés	Espèces	Semis	Repiquage	Plantation	Forçage	Blanchiment	Récolte
Prêtes à forcer (diverses variétés)	<i>Cichorium intybus foliosum</i>				À partir d'octobre jusqu'en mars	Les jours suivant l'achat	Après trois semaines dans le noir
Endive rouge (diverses variétés)	<i>C. intybus</i>	Fin avril à juin	Au stade 4 vraies feuilles	octobre novembre	octobre novembre		Après trois semaines dans le noir
Endive blanche 'Crénoline' F1	<i>C. intybus</i> var. <i>latifolium</i>	Fin avril à juin	Au stade 4 vraies feuilles	octobre novembre	octobre novembre		Après trois semaines dans le noir
Endive 'Witloof' ou 'Demi-hâtive de Malines'	<i>C. intybus</i>	Fin avril à juin	Au stade 4 vraies feuilles	octobre novembre	octobre novembre		Après trois semaines dans le noir
Chicorée 'Variegata di Castelfranco'	<i>C. intybus</i>	Mai à septembre	Un mois plus tard				Mi-mai à février en climat doux
Chicorée 'Amaranta F1'	<i>C. intybus</i>	Mai à septembre (dans le Sud)	Un mois plus tard				En hiver et au début du printemps
Chicorée 'Rosa'	<i>C. intybus</i>	Le plus tard possible, en juillet	Un mois plus tard				D'octobre à mars
Chicorée 'Rouge de Trévise'	<i>C. intybus</i>	Mai à septembre (dans le Sud)	Un mois plus tard				D'octobre à mars
Chicorée 'Cornet de Bordeaux'	<i>C. endivia</i> var. <i>latifolium</i>	Juin à septembre (dans le Sud)	Un mois plus tard			Se fait tout seul	Novembre à mars
Chicorée frisée 'de Meaux'	<i>C. endivia</i> var. <i>crispum</i>	Mai à juillet, en sol chaud	Un mois plus tard			10 à 12 jours avant récolte	Juillet à octobre
Chicorée frisée 'Wallonne'	<i>C. endivia</i> var. <i>crispum</i>	Fin juillet (en régions froides) à mi-août	Un mois plus tard			10 à 12 jours avant récolte	En hiver même en de cas petites gelées
Chicorée frisée 'Primafine'	<i>C. endivia</i>	Fin juillet (en régions froides) à mi-août	Un mois plus tard			10 à 12 jours avant récolte	Jusqu'aux premiers gels
Chicorée 'Pain de sucre'	<i>C. intybus</i> var. <i>foliosum</i>	Avril à août	Au stade 4 vraies feuilles			Se fait tout seul	Automne et hiver



La nature, c'est le futur !



**Découvrez
le N°12**

et partagez votre
passion avec vos
enfants et
petits-enfants



En vente dans votre rayon presse
et à retrouver sur www.laboutiquejardinmaison.fr

ou scannez
ce QR code



Comptez 65 € environ pour cette composition.



POTÉE HIVERNALE

toujours en vue

Voici une création florale qui, dans un pot peu volumineux, se place et se déplace au gré de vos envies à l'extérieur pour avoir à portée de vue un décor fleuri de longs mois durant. ❖ PIERRE NESSMANN

Pour fleurir, en hiver, une entrée, un rebord de fenêtre, un coin de balcon ou bien de terrasse, optez pour une potée mobile et légère que vous pouvez facilement déplacer à l'extérieur, selon vos envies. Si vous recevez des convives, posez-la devant l'entrée de votre maison. En télétravail, installez-la devant la porte-fenêtre de votre bureau, et le week-end, placez-la sur le balcon de façon à l'admirer depuis votre séjour. À l'inverse d'un bac volumineux, lourd et difficile à manipuler, un contenant en PVC est suffisamment léger pour être déplacé malgré son aspect de terre

cuite. Ainsi, avec quelques plantes à floraison hivernale, n'hésitez pas à embellir votre extérieur. C'est malin, mais aussi économique !

Achat

Procurez-vous un pot ou un vase, d'une hauteur de 45 cm et d'un diamètre de 30 cm, en polypropylène de couleur vive, ou de teinte terre cuite, et dont le poids à vide ne dépasse pas 2 kg. Vous obtenez ainsi un contenant d'aspect naturel bénéficiant d'une matière résistante au gel ainsi qu'aux rayons ultraviolets, incassable et légère. À cette

époque de l'année, vous trouverez dans les jardinerie du lierre, des camélias, des hellébore ainsi que des narcisses en pots, tous déjà prêts à fleurir.

Préparation

Assurez-vous que le fond de votre pot est bien percé et versez une couche de quelques centimètres de billes d'argile afin de drainer le substrat composé de terre de bruyère. Puis, ajoutez une poignée de corne torréfiée en guise d'engrais. Mélangez bien et remplissez-en votre contenant de moitié. Enfin, installez vos végétaux.

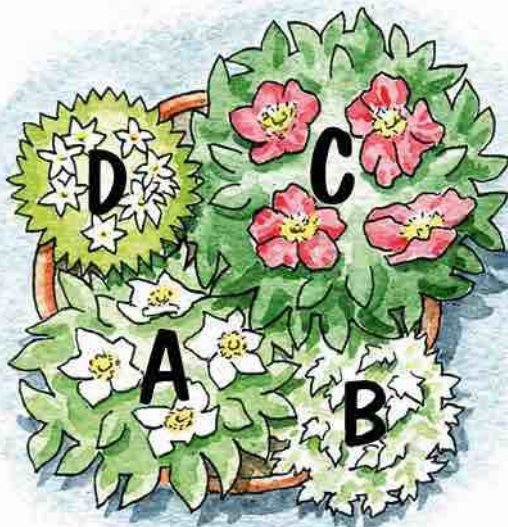
Plantation

Dépotez vos plantes et placez-les sur le terreau en débutant par le camélia, puis le narcisses et l'hellébore. Terminez par le lierre que vous mettrez au premier plan. Comblez les vides de substrat. Tassez et arrosez généreusement.

Entretien

Arrosez en hiver lorsque le terreau est sec en surface et coupez les fleurs fanées. Ôtez le feuillage sec des narcisses au printemps, mais conservez bien les bulbes en terre. Arrosez régulièrement votre composition et installez-la à un emplacement à la mi-ombre.

Schéma de plantation



- A.** Rose de Noël (*Helleborus niger*)
- B.** Lierre commun 'Dyinni' (*Hedera helix*)
- C.** Camélia 'Yuletide' (*Camellia sasanqua*)
- D.** Narcisse 'Paperwhite' (*Narcissus papyraceus*)

Dimensions : H. 45 x Ø 30 cm.

Les plantes qu'il vous faut



A. ROSE DE NOËL

(*Helleborus niger*)

Ses nombreuses fleurs simples déploient, de décembre à mars, des pétales blanc pur au cœur jaune d'or sur un feuillage vert et persistant.



B. LIERRE COMMUN 'DYINNI'

(*Hedera helix*)

Ses petites feuilles persistantes sont vertes, veinées d'argent et se teintent de rose par temps froid. Compact et peu poussant, il est idéal en pot.



C. CAMÉLIA 'YULETIDE'

(*Camellia sasanqua*)

Son feuillage vert et brillant s'émaille, des mois de novembre à février, de fleurs d'un beau rouge vermillon dotées d'étamines jaune d'or.



D. NARCISSE 'PAPERWHITE'

(*Narcissus papyraceus*)

Cette variété au puissant parfum produit des grappes denses de fleurs à pétales blancs renfermant une couronne centrale jaune pâle.



Les narcisses en pots, vendus en jardinerie, sont issus de cultures forcées. La floraison arrivée à terme, vous pouvez arracher les bulbes et laisser sécher le feuillage. Lorsqu'il est sec, coupez-le, puis remisez les bulbes pour une plantation à l'automne prochain. Pour prolonger l'effet décoratif, vous pouvez remplacer les narcisses dont la floraison est finie par des fleurs de printemps (pensées, myosotis, pâquerettes...). Leur durée de vie étant plus longue que celle des bulbes forcés, elles vous éviteront arrachages et plantations successives.



ALLÉGER LA MOTTE

Les arbustes d'ornement tels que le camélia sont parfois cultivés dans de larges conteneurs. La motte peut occuper la totalité du contenant empêchant ainsi la plantation d'autres sujets. De bonne composition, cet arbuste peut toutefois être débarrassé d'une partie du substrat de la motte afin d'en réduire le

volume. À l'aide d'une griffe, grattez-la délicatement de haut en bas afin d'éliminer le terreau tout en conservant les racines. En supprimant à peine plus d'un quart du volume de sa motte, vous ne compromettez pas la croissance de votre camélia. Plantez-le immédiatement et arrosez-le bien.

Abonnez-vous à Rustica

Recevez chaque semaine le **MAGAZINE N°1 DU JARDINAGE** au naturel



52%
de réduction

+ de 12 MOIS
de lecture **OFFERTS**

2 ans - 100 numéros

149,90 €

au lieu de 312,80 €* en kiosque



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



Par internet sur **abo.rustica.fr/ABORU2822**



0 806 000 465

Service gratuit
* prix appel

indiquez le code **PRU2822T**

Oui, je m'abonne à Rustica



2 ANS - 149,90 €

au lieu de 312,80 €* en kiosque soit **52% de réduction**. Je recevrai **Rustica pendant 2 ans** (100 numéros dont 4 numéros doubles + 28 carnets pratiques) en versions papier et numérique.



1 AN - 89,90 €

au lieu de 156,40 €** en kiosque soit **42% de réduction**. Je recevrai **Rustica pendant 1 an** (50 numéros dont 2 numéros doubles + 14 carnets pratiques) en versions papier et numérique.

JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

- Je règle par **chèque bancaire** à l'ordre de Rustica
 - Par carte bancaire / PayPal sur le site internet **abo.rustica.fr/ABORU2822**
- (4x sans frais possible avec)

Mes coordonnées : M ☐ Mme ☐

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. fixe :

Mobile :

E - mail :

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

☐ **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



Frais de port
offerts en France
métropolitaine



Gestion de votre
abonnement en ligne
à tout moment

Offres valables jusqu'au 31/07/2024 pour les nouveaux abonnés en France métropolitaine. *312,80 € = prix de vente en kiosque pour 2 ans de Rustica. **156,40 € = prix de vente en kiosque pour 1 an de Rustica. 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 e-mails 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 - 60643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site www.rustica.fr/chartepdp

Des producteurs d'excellence AU SERVICE DES ORCHIDÉES

L'exposition pour les amoureux des orchidées au Jardin des plantes de Paris approche. Les meilleurs producteurs de France vous y attendent avec leurs trésors végétaux. ❖ TEXTE ET PHOTOS ALAIN DELAVIE



Paphiopedilums types américain, Maudiae et Pinocchio, mais aussi oncidiums (Vacherot et Lecoufle).

DÉCOUVERTE BOTANIQUE

L'exposition vous permet de rencontrer et d'échanger avec des amateurs passionnés d'orchidées, membres de deux associations spécialisées.

La Fédération France orchidées (FFO), créée en 1969, œuvre pour la connaissance, la protection et la culture responsable des orchidées. Elle participe à l'exposition depuis le début. La FFO édite une revue trimestrielle, *L'Orchidophile*, diffusée dans le monde francophone.

L'Association française, culture et protection des orchidées (AFCPO), présente depuis 2013 à l'exposition, est un acteur essentiel : "Disponibles tous les jours pour donner des conseils aux connaisseurs et aux novices, nous réalisons aussi des animations comme le rempotage."

À l'occasion de la 11^e édition de l'exposition "Mille et une orchidées", qui a lieu du 8 février au 4 mars 2024, dans les Grandes Serres du Jardin des plantes de Paris (75), cinq producteurs français d'orchidées présentent des plantes originales disposées en scènes foisonnantes de fleurs. Un spectacle unique à parcourir dans une ambiance exotique chaude et agréable.

Soigneurs en or

L'Orchidium, créé en 2000, à 25 km de Blois (41), est dirigé par Laurence Chauvet et Christophe Bonamy, une équipe de passionnés. Leurs serres de culture occupent une surface de 1500 m².

Epidendrum centropetalum (Ryenne Orchidées).

Elles hébergent une large gamme de plantes fleuries, hybrides et botaniques avec notamment une belle collection de *Vanda*. "Depuis sept ans, nous participons à l'exposition. Cette année, notre présentation sera très colorée avec une attention particulière pour les orchidées odorantes." L'établissement Vacherot



et Lecoufle, créé en 1886 et installé à Boissy-Saint-Léger (94), est aujourd'hui tenu par Colombe Lecoufle, représentante de la 5^e génération. En véritable conservatoire, il cultive des orchidées exceptionnelles, qui lui ont valu de nombreuses récompenses notamment des Certificats botaniques, des Rubans et des Mérites lors des célèbres Journées des plantes de Courson (91) – déplacées depuis 2015 au domaine de Chantilly –, des médailles d'or ainsi que des *Best in Show* lors du Hampton Court Flower Show, à Londres (Angleterre), prestigieuse manifestation florale. *"L'exposition est l'occasion de présenter notre collection historique de référence, notamment celle des Cattleya et celle des Paphiopedilum répertoriées au Conservatoire des collections végétales spécialisées (CCVS)."*

Chasseurs de trésors

Les Orchidées du Val d'Yerres ont été créées à Brunoy (91), en 2013, par Vincent Oger et Dimitri Bonte, experts dans l'univers des plantes épiphytes tropicales dont de nombreuses bromélias et des orchidées, bien sûr. Pour leur troisième participation à l'exposition, ces deux passionnés et collectionneurs présentent une grande diversité d'orchidées. *"Nous aimons transmettre nos connaissances et notre passion. Nous apprenons toujours avec l'orchidée, c'est ce qui est*

intéressant. On ne s'en lasse pas, car il y a sans cesse à découvrir." Rianne Wubben et Yves Veniat, couple de passionnés, ont ouvert leur société, Rianne Orchidée, en 2005, à Bavay (59) près de la frontière belge. Dans leurs serres, différentes températures maintiennent des ambiances froide, tempérée ou chaude. *"Nous participons depuis la 2^e édition et apprécions le décor tropical des Grandes Serres. Depuis plusieurs mois, nous préparons nos orchidées en adaptant la température pour caler au mieux les floraisons et être prêts en février."* Née en 2004, la Cour des orchidées, à Gometz-le-Châtel (91), est une pépinière spécialisée dans les plantes peu courantes (Broméliacées, Aracées, bégonias, plantes carnivores...), et cultive plus de 10 000 orchidées venues du monde entier. Depuis plusieurs années, l'entreprise consacre son activité à la création d'hybrides inédits tout en continuant son travail de sélection sur les espèces botaniques.

Au cours de l'exposition, vous pourrez admirer les trésors végétaux de ces spécialistes, mis en situation dans l'abondante végétation des Grandes Serres. Des plantes encore jamais vues vous offriront, du sol jusqu'aux cimes les plus élevées, un véritable festival de couleurs. Comme les années précédentes, un espace de vente éphémère de 150 m² vous permettra d'acquérir de beaux spécimens d'orchidées.

1. Mise en scène par Vacherot et Lecoufle.
2. *Phalaenopsis* et *cymbidiums* par Les Orchidées du Val d'Yerre.
3. *Phalaenopsis* par La Cour des orchidées.
4. La grande serre tropicale sert d'écrin à des milliers d'orchidées.

POISSONS FUMÉS au goût délicat

Pratique millénaire, le fumage est aujourd'hui synonyme de luxe.
Tournez-vous vers des entreprises artisanales qui proposent qualité et diversité.



Mailig Plan, 24 ans, a repris la partie fumaison de l'entreprise familiale sur le port de Lesconil (29). *"Depuis toujours je suis passionnée par la transformation du poisson et la valorisation de la pêche locale. Je travaille selon les arrivages dans les ports du Pays bigouden, donc selon les saisons : sardines, maquereaux, lieus noirs et jaunes, thons, églefins. Les poissons sont d'abord congelés, puis salés pendant 6 à 10 h, rincés, séchés et mis à fumer au bois de hêtres entre 10 et 12 h. Pour ma part, je les aime avec des pommes de terre, en sandwich et si le citron les réveille, il faut l'ajouter juste avant la dégustation."*

Kiwi

La vallée de l'Adour, dans le Sud-Ouest, est le berceau du kiwi européen. Il est en vente sur les étals jusqu'au mois de mai.



Raisins secs

Indispensables dans les recettes sucrées ou salées, ils sont à choisir bio pour éviter colorants, huile de palme ainsi que conservateurs.



S. FRANÇOIS-MULHEIS/SALMA SP

Crêpes au saumon fumé

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min – Cuisson : 15 min

- 150 g de longe de saumon Salma smoked
- 4 galettes bretonnes au sarrasin • 4 œufs
- 300 g de champignons de Paris • 1/2 gousse d'ail
- 2 branches de persil • 4 cuill. à soupe de crème fraîche
- 30 g de beurre • huile d'olive • poivre du moulin

• **Coupez** le bout terreux des champignons et détaillez-les en lamelles. Faites chauffer dans une poêle l'huile et une noix de beurre. • **Dorez-y** à feu vif l'ail émincé et les champignons, poivrez, réservez. • **Ciselez** les feuilles du persil lavé et séché. • **Détaillez** le saumon en tranches. • **Faites mousser** une autre noix de beurre dans une crêpière et déposez-y une galette au sarrasin. Répartissez 75 g de champignons et cassez l'œuf au centre. • **Laissez cuire** 3 min env. jusqu'à ce que l'œuf soit pris et ajoutez des lamelles de saumon. Poivrez et parsemez de persil. Procédez de même avec le reste des ingrédients. • **Accompagnez** les galettes de crème fraîche.

PHOTOS : SHUTTERSTOCK

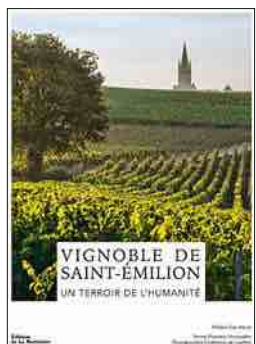


L'actu gourmande

Nathalie Collin, cheffe de service maison

SAINT-ÉMILION, TERRE VITICOLE

Il y a 25 ans, l'Unesco classait la juridiction de Saint-Émilion au Patrimoine mondial au titre de paysage culturel : une première pour un environnement viticole. À l'occasion de cet anniversaire, ce beau livre propose aux amateurs éclairés et aux épicuriens curieux de découvrir 20 propriétés emblématiques. Accompagnée du photographe Guillaume de Laubier, la journaliste bordelaise Florence Hernandez a arpenté 5 400 ha de vignes pour en capturer les saveurs gustatives et visuelles. *Vignoble de Saint-Émilion*, de Florence Hernandez, éditions de La Martinière, 224 p., 40 €.



C'est nouveau!

FROMAGE DES VOSGES



Fabriqués au lait de vache, ce munster géromé (AOP) révèle une pâte onctueuse au fumet puissant. **Aldi. Munster Pays gourmand, 200 g, 2,50 € env.**

CHOCOLAT GRAND CRU



Paul Occhipinti, Meilleur Ouvrier de France chocolatier, et la maison Weiss, de Saint-Étienne (42), ont créé ces tablettes à partir de fèves de production bio et équitable. **Nico et les chocolats. 4 tablettes, 90 g, 5 € env.**

HUILES SPÉCIFIQUES



Ces huiles bio, de la gamme Évolution, tiennent compte des besoins en vitamines E et oméga-3 et 6 selon les âges, enfant, adulte et 50+. **Émile Noël. De 5,50 € env. 250 ml à 12 € env. 750 ml.**

AROMATIQUE D'OCCITANIE



Apportez la Méditerranée dans vos plats! Cultivé dans les collines, ce thym citron bio (label Écocert) n'a pas son pareil pour réveiller la cuisine et les papilles de ses notes fraîches. **Romatic. Tube cartonné, 15 g net, 9 € env.**



Au menu

SAMEDI

- Velouté aux endives
- Œufs brouillés aux herbes
- Tartelettes aux kiwis

DIMANCHE

- Tapenade d'olives noires
- Choucroute de la mer
- Granité au citron vert

LUNDI

- Tartines de harengs fumés
- Pilaf de petit épeautre et coulis de tomate
- Salade d'oranges au miel

MARDI

- Chou rouge aux pommes
- Crêpes au saumon fumé
- Poires rôties aux épices

MERCREDI

- Caviar de betteraves
- Flan aux carottes
- Kouglof

JEUDI

- Nems de légumes fermentés
- Palets à l'anguille fumée et aux pommes de terre
- Tomme de Savoie

VENDREDI

- Carpaccio de radis noir
- Risotto perlé à la truite fumée
- Vin chaud à la cannelle



La sélection du sommelier

Antoine, membre du comité de dégustation Avenue des vins

En partenariat avec



Domaine Freudenreich et fils, Prestige riesling AOC alsace, Alsace

Le domaine Le Freud, situé entre Colmar (68) et Rouffach, présente sa cuvée Prestige, un vin sec au caractère légèrement muscaté et minéral. Il est originaire de sols argilo-calcaires, ce qui lui confère une certaine nervosité et une vivacité, tout en soulignant son côté minéral. Il présente une belle longueur en bouche très appréciable.

Accord : idéal avec une choucroute de la mer, mais également avec une choucroute alsacienne. Cépage : 100 % riesling. **Prix : 13,50 € env.**



Domaine des Tilleuls, Sélection sauvignon 2022 IGP val-de-loire, Loire

Alliant vivacité et fraîcheur, ce vin élégant révèle des arômes dominés par des notes d'agrumes, telles celles du pamplemousse, et de fruits exotiques, le tout souligné d'un caractère acidulé. Quant à la bouche, elle offre une harmonie entre des nuances florales et fruitées, s'achevant sur une finale souple.

Accord : ce vin se marie parfaitement avec des tartines de chèvre chaud, un plateau de fruits de mer ou encore un risotto à la truite fumée. Cépage : 100 % sauvignon. **Prix : 6,50 € env.**



Tartines de harengs fumés

Pour 4 personnes

Préparation: 15 min

- 4 harengs fumés
- 15 brins d'aneth • 1 oignon blanc
- 20 brins de ciboulette
- 1 bulbe de fenouil
- 1 pomme non traitée
- 10 petits cornichons
- 2 gros cornichons aigres-doux
- 2 cuill. à soupe de sauce raifort
- 150 g de fromage frais (type cream cheese)
- 8 tranches de pain complet
- poivre du moulin

• **Passez** les brins d'aneth et de ciboulette sous l'eau, puis séchez-les dans un linge. • **Conservez-en** quelques brins pour le décor, hachez le reste. Lavez et séchez la pomme. • **Coupez-la** en quartiers, ôtez les pépins et débitez sa chair en petits cubes. Lavez et séchez le fenouil, émincez-le. • **Détendez** le fromage frais et la sauce raifort avec une fourchette, puis ajoutez les fines herbes hachées. • **Taillez** les petits cornichons en dés. Incorporez-les à la crème au raifort et aux herbes. • **Toastez** les tranches de pain, puis recouvrez-les de la préparation. • **Répartissez**, en alternance, un demi-hareng, des tranches fines de cornichons aigres-doux, du fenouil émincé, des rondelles d'oignon blanc émincé. • **Décorez** avec l'aneth et la ciboulette réservés. • **Poivrez** et servez bien frais.



Choucroute de la mer

Pour 4 personnes

Préparation : 50 min

Cuisson : 2 h

- 300 g de filet de haddock
- 12 langoustines surgelées
- 400 g de filets de merlu
- 850 g de choucroute crue
- 8 pommes de terre à chair ferme
- 75 cl de vin blanc d'Alsace
- 50 g de beurre • 25 cl de lait
- 1/2 cuill. à s. de baies de genièvre
- 1 bouquet garni • poivre

• **Laissez fondre** 30 g de beurre dans une cocotte. • **Faites revenir** la choucroute sans coloration. • **Mouillez** à hauteur avec le vin blanc et un peu d'eau si besoin. Placez les baies de genièvre dans un nouet. • **Ajoutez-les** avec le bouquet garni. Laissez cuire pendant 1 h 15 à feu doux. Pelez les pommes de terre, cuisez-les à l'eau bouillante salée 20 min. • **Placez** les langoustines 4 min dans de l'eau bouillante salée. • **Versez** le lait dans une casserole avec 10 cl d'eau. • **Chauffez** doucement, puis aux premiers frémissements, pochez le haddock 10 min hors du feu. • **Faites cuire** les filets de merlu dans 20 g de beurre pendant 15 min. • **Réchauffez** tous les poissons et les pommes de terre coupées en quartiers dans la choucroute avant de servir. Poivrez.



Tartelettes aux kiwis

Pour 6 personnes

Préparation: 30 min

Réfrigération: 2 h 30

Cuisson: 20 min env.

- 4 kiwis
- 100 g de beurre mou
- 50 g de sucre glace
- 1 œuf • 200 g de farine
- 20 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- 150 g de chocolat blanc
- 7,5 cl de crème liquide entière
- 1 cuill. à café de miel

• **Mélangez** le beurre mou, le sucre glace et le sel. • **Incorporez** l'œuf, la farine ainsi que la poudre d'amandes. • **Formez** une boule et réservez-la 30 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). • **Étalez** la pâte, foncez-en des moules à tartelette et piquez le fond à la fourchette. Recouvrez de papier et de billes de cuisson. Faites cuire pendant 15 min. • **Hachez** le chocolat blanc. Laissez-le fondre au bain-marie ou encore dans le four à micro-ondes. • **Mixez** la chair d'un kiwi et déposez-la dans une petite casserole avec la crème et le miel. • **Portez** ensuite à ébullition. Versez sur le chocolat blanc fondu en mélangeant vigoureusement. • **Placez** la préparation dans les fonds de tarte et laissez durcir pendant au moins 2 h au réfrigérateur. • **Épluchez** les trois kiwis restants, coupez-les en deux, puis tranchez chaque moitié en très fines lamelles. • **Enroulez-les** sur les tartelettes en partant du pourtour de manière à former une rosace.



Palets à l'anguille fumée et aux pommes de terre

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

- 150 g d'anguille fumée
- 2 grosses pommes de terre à chair farineuse
- 1 oignon
- 15 g de graines germées
- 2 cuill. à café de raifort râpé
- 45 g de beurre
- 1/2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de graines de carvi broyées
- 3 cuill. à soupe de mayonnaise
- 1 cuill. à soupe de moutarde
- 1 cuill. à café de vinaigrette

• **Mélangez**, dans un bol, la mayonnaise, la moutarde, le raifort râpé ainsi que la vinaigrette dans un saladier. Réservez la sauce au frais. • **Râpez** les pommes de terre épluchées. Émincez l'oignon. • **Détaillez** l'anguille fumée en petits morceaux. Chauffez 30 g de beurre dans une poêle et faites-y suer l'oignon. • **Ajoutez** les pommes de terre râpées et les graines de carvi. • **Chauffez** 15 g de beurre avec de l'huile d'olive dans une poêle. • **Déposez-y** de petits tas du mélange de pommes de terre aplaties en disques épais. • **Faites-les cuire** 10 min sur chaque face. Servez à l'assiette les palets de pommes de terre surmontés de sauce et de morceaux d'anguille fumée. • **Décorez** de graines germées.



Risotto perlé à la truite fumée

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min env.

- 6 filets de truite fumée à chaud
- 250 g de pâtes perles
- 2 échalotes • 30 g de beurre
- 400 g de légumes d'hiver (topinambour, panais, carotte, courge...)
- 90 cl de bouillon de légumes
- 8 feuilles d'estragon
- 7 cl de vin blanc sec
- jus de 1/2 citron jaune
- sel • poivre du moulin

• **Pelez** et émincez les échalotes. Épluchez et taillez les légumes en petits cubes. • **Chauffez** le bouillon de légumes. Faites fondre le beurre dans une cocotte et, lorsqu'il crépite, laissez suer 4 min les échalotes et les légumes. • **Ajoutez** les pâtes perles. Mélangez pour bien les enrober. • **Incorporez** le vin blanc et laissez réduire pendant 3 min. • **Versez**, louche par louche, le bouillon maintenu au chaud. • **Remuez** délicatement jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et aient absorbé le liquide. Assaisonnez. • **Déposez** les filets de truite sur le risotto, couvrez et laissez remonter en température 5 min. Arrosez du jus de citron. • **Parsemez** d'estragon ciselé et donnez un tour de moulin à poivre.



Kouglof

Pour 6 personnes

Préparation : 45 min – Repos : 2 h 30

Cuisson : 40 min env.

- 100 g de raisins secs
- 14 cl de lait • 60 g de sucre
- 15 g de levure fraîche
- 320 g de farine T 45
- 4 cuill. à soupe de rhum
- 50 g d'amandes • 1 œuf
- 80 g de beurre demi-sel mou
- 1 cuill. à café de sel

• **Mélangez** 3 cl de lait tiédi avec la levure émiettée et 40 g de farine. Placez ce levain dans le bol du robot, muni du crochet pétrisseur, et couvrez de la farine restante. • **Laissez reposer** pendant 30 min. Mélangez les raisins, le rhum et 3 cuill. à s. d'eau minérale tiède, puis laissez macérer. • **Concassez** la moitié des amandes. Mettez dans le bol du robot l'œuf, le lait restant, le sucre, le beurre en morceaux et le sel. • **Pétrissez** 10 min à vitesse 1, puis augmentez. Ajoutez les raisins égouttés et continuez de pétrir. • **Réservez** la pâte dans un bol fariné, filmez-la et laissez-la lever 1 h dans le four préchauffé à 40 °C (th. 1-2), puis éteint. • **Beurrez** un moule à kouglof et disposez une amande entière dans chaque rainure. • **Dégazez** la pâte. • **Pétrissez-la** sur un plan de travail fariné en incorporant les amandes concassées, puis placez-la dans le moule. Laissez de nouveau lever 1 h dans le four préchauffé à 40 °C (th. 1-2), puis éteint. • **Préchauffez** le four à 170 °C. (th. 5-6). Enfournuez 40 min.

UPCYCLING des produits usagés

De nombreux sous-produits végétaux, autrefois jetés par l'industrie, sont aujourd'hui valorisés en parfumerie ou en cosmétique.

✦ ADELIN GADENNE

L'upcycling des fruits et légumes invendus est courant dans l'univers de la beauté.

A quelques semaines de la Saint-Valentin, il vous est désormais possible d'offrir à l'être cher un parfum qui a du sens : Nina Nature, de Nina Ricci, contient un extrait de citron qui provient de fruits rejetés par l'agroalimentaire car ils ne répondent pas à certains critères de taille ou d'apparence. Tel le phénix qui renaît de ses cendres, ces agrumes qui avant étaient des déchets sont désormais transformés en ingrédients de luxe !

Mise au parfum

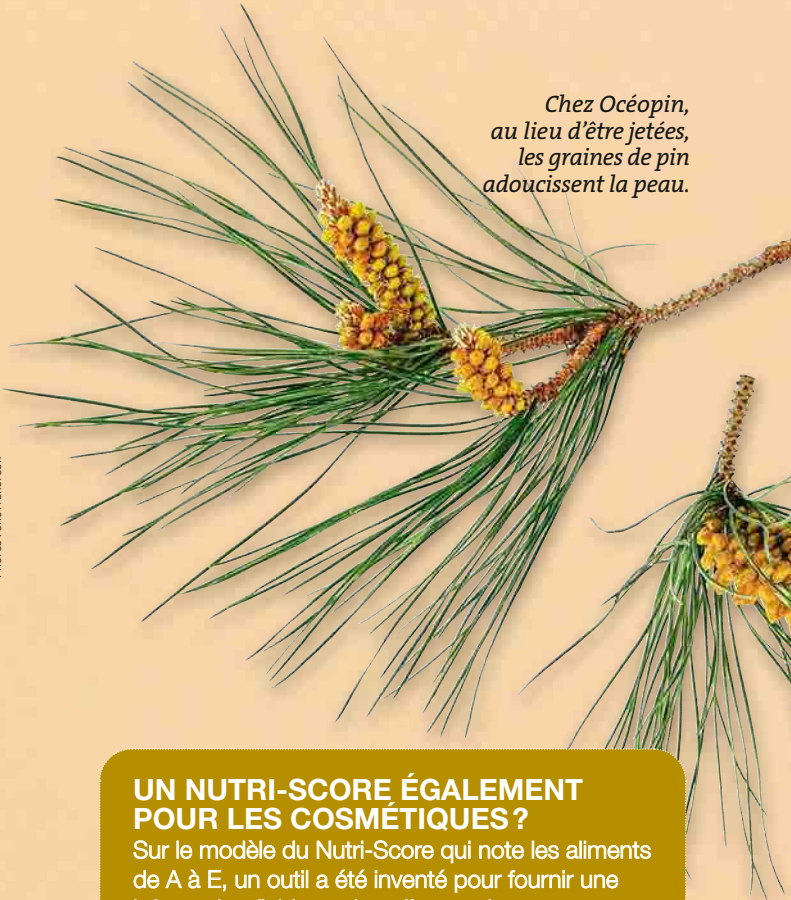
Cette démarche s'inscrit dans une nouvelle tendance appelée upcycling, ou surcyclage en français, qui consiste à réutiliser des matières assez simples, habituellement jetées, afin d'obtenir des produits de qualité. Thierry Mugler avait ouvert la voie quelques années auparavant avec Angel Nova : dans cette fragrance, des roses de Damas, déjà distillées, sont réutilisées pour créer un nouvel ingrédient.

L'upcycling s'est désormais diffusé dans le monde de la parfumerie. La société grasse Robertet, considérée comme l'un des leaders mondiaux des ingrédients aromatiques naturels, propose à ses clients de nouvelles



Des processus de vérification garantissent la qualité des produits.

PHOTOS : SHUTTERSTOCK



Chez Océopin, au lieu d'être jetées, les graines de pin adoucissent la peau.

senteurs à l'instar de l'essence de cèdre de Virginie. Or elle est obtenue par distillation de rebuts de bois issus de l'industrie du meuble. On retrouve cet ingrédient upcyclé dans le parfum Hespereden de la maison française Aemium. Emmanuel Roche, son fondateur, confie : "J'ai choisi cet extrait de cèdre pour la démarche écologique, mais mon premier critère reste la qualité olfactive, qui ne manque pas à cette huile essentielle boisée aux notes miellées."

Peau vitaminée

La parfumerie n'est pas la seule industrie à se tourner vers les sous-produits industriels afin de participer à une consommation plus responsable. En cosmétique, la marque Pulpe de vie fabrique ses crèmes et autres soins à

partir de fruits et légumes bio invendus de petits producteurs français : raisins des Hautes Alpes, citrons de Corse, etc. "En moyenne grâce à notre intervention, 5 t de fruits et légumes par an sont ainsi sauvés de la poubelle et transformés en soins de la peau vitaminés, avance la marque Pulpe de vie, qui donne sa définition de l'upcycling : c'est offrir une seconde vie à ce qui a encore tellement de potentiel, malgré les apparences." La marque, basée à Marseille (13), est pionnière, puisqu'elle valorise ces déchets végétaux depuis plus de dix ans. En Gironde, une autre entreprise cosmétique s'attache à ne pas jeter un ingrédient qu'elle juge précieux : Océopin, spécialiste de l'huile de pin maritime, a en effet formulé un gommage

UN NUTRI-SCORE ÉGALEMENT POUR LES COSMÉTIQUES ?

Sur le modèle du Nutri-Score qui note les aliments de A à E, un outil a été inventé pour fournir une information fiable sur les effets environnementaux et sociétaux des cosmétiques : le Green Impact Index. Parmi les critères de notation, citons la biodégradabilité et la naturalité de la formule, l'empreinte carbone, la consommation d'eau, le mode de production (agriculture biologique par exemple), les engagements RSE (responsabilité sociétale des entreprises)... Au total, vingt critères sont passés au crible pour attribuer au produit une note entre A et E. Une vingtaine de marques françaises sont à l'origine de ce Green Impact Index dont ils ont fait évaluer la pertinence par l'organisme indépendant Afnor Certification. L'une de ces entreprises, le groupe Léa nature, prévoit de communiquer ses scores sur internet au printemps 2024 : vous pourrez ainsi découvrir le Green Impact Index des produits So'Bio Étic et de la gamme de soins Eau thermale Jonzac, sur les sites respectifs de ces deux marques.



Masque pour cheveux au melon bio déclassé Pulpe de vie.



L'upcycling, c'est aussi atténuer l'impact écologique du gaspillage alimentaire.

Rien ne se perd ! Utilisez le marc de café pour nettoyer vos mains. Des sachets de thé infusés appliqués sur vos cernes font des miracles !



L. INVERNIZZI TETTONI/AGF FOTO/PHOTONONSTOP

THÉ OU CAFÉ ?

Le marc de café n'est pas un déchet alimentaire comme les autres : il peut améliorer vos produits cosmétiques. Après l'avoir laissé sécher, versez-en une cuillerée à café dans votre gel douche ou dans votre flacon de shampooing. Le premier devient tonifiant pour le corps, le second nourrissant pour les cheveux. Il s'avère même utile à l'hygiène post-jardinage : gardez toujours un petit bol de marc de café à côté de l'évier ou du lavabo pour l'employer en même temps que le savon lorsque vos mains sont particulièrement sales. De la même manière, il peut servir à dégraisser divers ustensiles, à l'aide d'une éponge.

Vous buvez du thé ? Les sachets, après avoir été infusés, peuvent être employés sur les cernes pour les décongestionner. Placez-les au préalable au réfrigérateur. Autre geste beauté décongestionnant : si vous n'avez pas terminé votre tasse de thé vert, placez ce reste au frais et appliquez-le au réveil, à l'aide d'un coton, sur votre visage comme une lotion. Côté maison, ajoutez un sachet de thé usagé dans un vaporisateur rempli d'eau, afin d'éliminer plus facilement les taches de graisse sur les ustensiles de cuisine et les plaques de cuisson.

“Ce dont nous avons besoin est le surcyclage. Où de la valeur est ajoutée aux anciens produits, et non perdue.”

Reiner Pilz, inventeur du terme surcyclage en 1994

obtenu par broyage fin des graines de pin après leur pressage pour en extraire l'huile végétale.

Blé dégraissant

Les ingrédients upcyclés s'invitent aussi dans la maison avec des innovations aussi efficaces que vertueuses. La marque Étamine du lys, pionnière des produits d'entretien bio, a développé une gamme de cinq liquides vaisselle ultradégraissants dont les bases lavantes reposent sur la réutilisation de pailles de blé jusque-là jetées par les

agriculteurs. “Pour être proclamé ultradégraissant, un liquide vaisselle doit faire la preuve de son action lavante accrue dans le cadre de tests”, explique les responsables de la marque, montrant ainsi qu'écologie peut rimer avec efficacité. Quant à la nouvelle société 900.care, elle a intégré un dérivé de betterave upcyclé dans des tablettes de lessive afin de les protéger de l'humidité : “Nous avons réussi à éliminer entièrement l'utilisation de film plastique contrairement aux marques conventionnelles”, s'enorgueillissent les fondateurs.



SHUTTERSTOCK

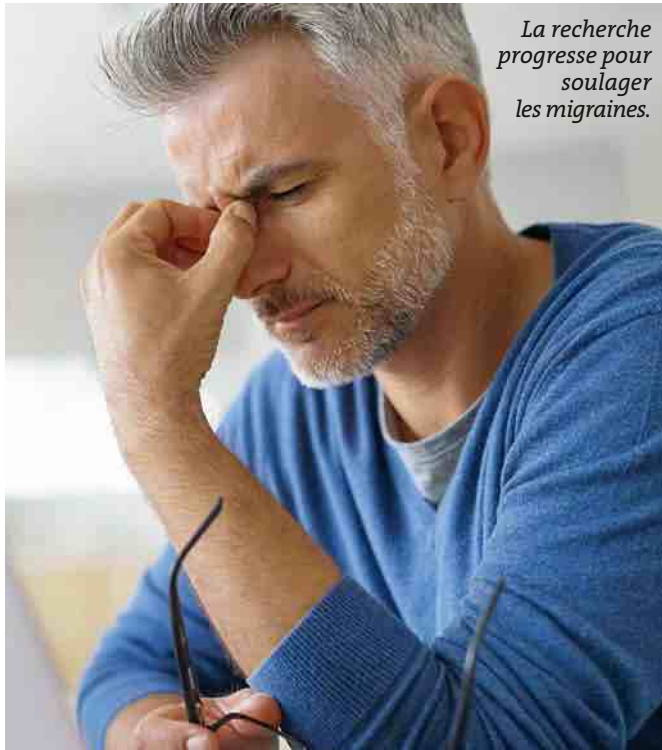


M. MOREIRA/BIOSPHOTO

La paille de blé est récupérée, puis valorisée par Étamine du lys pour créer des liquides vaisselle capables de dissoudre les graisses.

Du nouveau contre LES MAUX DE TÊTE

Remèdes novateurs, plantes médicinales, huiles essentielles... Choisissez votre arme pour vaincre ces douleurs qui empoisonnent la vie.



La recherche progresse pour soulager les migraines.

mois. Autre innovation : des lunettes ou des filtres à clipser pour vous protéger de la lumière en cas de migraine ophtalmique.

Plantes bienfaisantes

Il existe aussi des remèdes naturels, à commencer par la reine-des-prés, surnommée "aspirine végétale" car elle contient de l'acide salicylique (voir *Rustica* n° 2744). Prenez-la en tisane, à raison d'une cuillerée à soupe de feuilles et fleurs dans une tasse d'eau chaude. Enfin, vous pouvez opter pour les huiles essentielles (HE) en versant, dans un roll-on de 10 ml, 60 gouttes d'HE de gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*), 30 gouttes d'HE de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) et 30 gouttes d'HE de menthe poivrée (*Mentha piperita*). Complétez avec de l'huile végétale de noyaux d'abricot. Appliquez ce mélange sur les tempes et la nuque jusqu'à trois fois dans la journée.

On distingue les simples céphalées des vraies migraines qui, elles, correspondent à des crises répétées de fortes douleurs pulsatiles, souvent d'un seul

côté du crâne. Stress, mauvaise posture, surmenage, variations hormonales... Les causes possibles sont légion. Un nouveau médicament, le Vydura, est disponible depuis quelques

Bouger contre Parkinson

Activité physique et kinésithérapie : l'association France Parkinson demande aux autorités de santé à ce qu'un nouvel acte de soin post-diagnostic soit proposé aux malades nouvellement diagnostiqués (ils sont chaque année 27 000). Les patients font, en effet, face à des inégalités criantes en matière d'accès aux soins. Cet entretien de prévention permettra d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes, de mieux lutter contre la perte d'autonomie et de réduire la progression de la maladie – qui représente la deuxième cause de handicap moteur, après les AVC, et qui augmente constamment.



LE CARESSER DANS LE SENS DU POIL

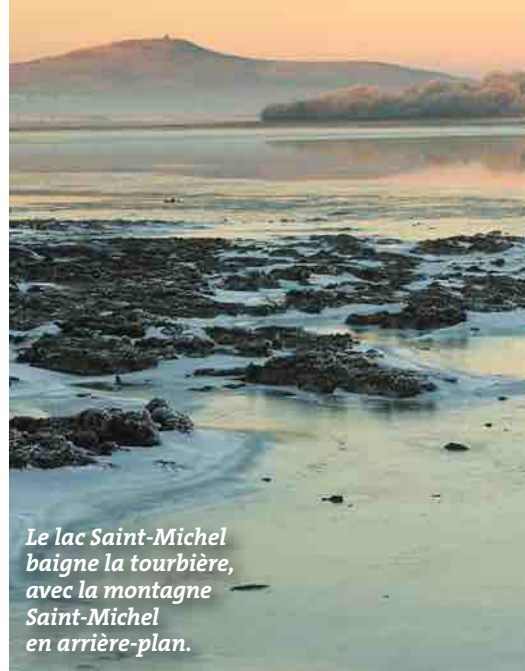
D'après des recherches publiées dans la revue *Plos One*, le fait de caresser un chien active une zone de notre cerveau associée à l'attention et aux émotions (le cortex préfrontal). Ces résultats viennent compléter d'autres études ayant démontré qu'interagir avec un chien, lorsqu'on n'en a pas peur, réduit la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Une autre étude japonaise, parue en juin dernier, était arrivée à la même conclusion concernant le contact avec les chats.

UN BAIN LACTÉ RELAXANT

Dans un bol, mélangez 50 g d'arrow root (en magasin bio), 10 g de lait d'amande en poudre, 10 g de lait de coco en poudre et 2 g d'argile rose. Ajoutez ensuite 5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce bio (*Citrus sinensis*) et mélangez soigneusement à la minimix. Transférez ce mélange dans un pot de 200 ml. Saupoudrez 1 ou 2 cuill. à s. de ce produit dans l'eau du bain chaude puis détendez-vous. Cette mixture se conserve environ six mois.



Le lagg, zone de transition entre les landes du Venec et la tourbière bombée.



Le lac Saint-Michel baigne la tourbière, avec la montagne Saint-Michel en arrière-plan.

LA RÉSERVE DU VENEC à paysages découverts

À l'occasion de la Journée mondiale des zones humides, le 2 février, cap sur le Venec, dans le Finistère ! Cette réserve naturelle, composée d'une tourbière bombée, est une précieuse alliée dans la lutte contre le réchauffement climatique. ❖ JÉRÔME VERROUST

Trente ans : l'âge de raison pour la réserve naturelle nationale du Venec, officiellement créée en 1993 à Brennilis (29), au cœur des monts d'Arrée. Un anniversaire dignement fêté lorsque la surface du site

s'est vue, par décret en mai 2023, multipliée par sept et passer de ce fait de 48 à 334 ha ! Cette extension, lancée à l'initiative de l'association Bretagne vivante (qui gère le site depuis 1994), a été accueillie avec soulagement. "On s'y attendait et on a tout fait pour, raconte Emmanuel Holder, conservateur de ce territoire. Cet agrandissement du périmètre de la réserve grâce à « l'arrière Venec », composé de landes, de prairies, de landes tourbeuses

et de zones cultivées, a permis de maintenir la fonction écologique de la tourbière, qui est située en bordure du réservoir de Saint-Michel."

Zone sensible

De l'aveu du naturaliste, cet agrandissement servira aussi à assurer la sauvegarde de milieux sensibles, ainsi que d'une diversité d'espèces végétales et animales. Il contribuera enfin à la création d'un réseau de réservoirs de biodiversité, essentiel pour protéger la faune et la flore en danger. Seule en Bretagne à être classée en "réserve naturelle", cette tourbière bombée, alimentée par les précipitations, est la mieux conservée des trois de ce type – avec Logné et Landemaraais – du Massif armoricain. "Les sphaignes, des mousses végétales, en se décomposant moins vite qu'elles ne s'accumulent, finissent par former un bombement, explique Emmanuel Holder. Vous avez ici beaucoup d'eau, de froid, peu d'oxygène et de l'acidité : les végétaux s'y dégradent très lentement. C'est un peu



Veau Nantais.



Tapis de sphaignes.



*Lande tourbeuse
et callunes en
pleine floraison.*

DE LA TOURBE À LA MISE EN RÉSERVE

L'exploitation artisanale de la tourbe comme combustible démarre au Venec au ^{xviii} siècle. À la fin de la Première Guerre mondiale, l'État se rend compte de l'intérêt stratégique de cette ressource naturelle et lance une exploitation industrielle. En 1920, sont extraits 17 000 m³ de tourbe fraîche de juin à septembre à Brasparts (29), Brennilis, Loqueffret et Botmeur. Mais les coûts et la qualité du matériau – la tourbe du Venec “puait” lors de sa combustion, selon Emmanuel Holder – font périlcliter cette activité. Au début des années 1980, le gisement de tourbe

blonde, utilisée cette fois en jardinerie, de la tourbière du Venec est convoité. Après des années de procédure, il est sauvegardé et classé en réserve naturelle nationale en 1993.

*Briquettes
de tourbe.*



comme votre bocal de cornichons au fond du réfrigérateur : les condiments y restent longtemps en état.”

Mais si ces zones humides, longtemps négligées, font aujourd'hui l'objet de l'attention particulière des chercheurs et des pouvoirs publics, c'est autant pour leur rôle de réservoir de biodiversité (voir encadré p.42) que celui d'amortisseurs du changement climatique. “Les sphaignes peuvent absorber jusqu'à quarante fois leur poids en eau. Grâce à cette capacité, ces mousses limitent les risques de crues et d'inondations lors des grosses pluies. Elles maintiennent un débit régulier dans les cours d'eau en aval lors des périodes de sécheresse. Les tourbières purifient aussi l'eau de ses différents polluants (nitrates, sédiments...) et restituent des eaux de grande qualité. Elles sont enfin de merveilleux régulateurs du climat. Elles stockent jusqu'à 1790 tonnes de carbone à l'hectare. On ne fait pas mieux !”

Forêts indésirables

Les tourbières n'en restent pas moins des milieux soumis à une forte pression des activités humaines. Les chiffres publiés en 2020 par le service

statistique du ministère de la Transition écologique montrent que 41 % des zones humides évaluées en France ont vu leur état se dégrader sur la période 2010-2020. “Afin de tenter de valoriser économiquement ces zones dites improductives, certaines tourbières, comme ici au Venec, ont fait l'objet de

plantations d'épicéas au cours de la seconde moitié du ^{xx} siècle, explique Emmanuel Holder. C'était une mauvaise solution, car ces résineux provoquaient la disparition d'espèces patrimoniales des tourbières. Le busard Saint-Martin, le busard cendré, l'alouette des champs ou bien le pipit farlouse ont besoin de nicher dans des milieux ouverts.”

Richesse à découvrir

Un entretien par fauche des landes et des prairies pauvres est donc pratiqué, ainsi que le débroussaillage des friches et la transformation des boisements de résineux en landes. Les parcelles les plus humides sont pâturées par des vaches de race Nantaise et Bretonne Pie Noir ou encore des poneys Dartmoor. Certaines zones sont également “décapées” pour permettre aux plantes les plus rares de ne pas subir la concurrence des espèces les plus dominantes. Un parcours de randonnée facile de 6 km (1h30 de marche) a enfin été mis en place. Quand on n'a pas la chance d'être accompagné d'un animateur, on peut fort bien découvrir ce site naturel en toute autonomie grâce à un dépliant comportant des panneaux explicatifs.

*La linaigrette à feuilles étroites
(lin ar yeun en breton) est
protégée et sa cueillette interdite.*

Mais la lande demeure un milieu fragile, comme en témoignent les incendies qui se sont déclarés dans les monts d'Arrée, à 10 km de là, lundi 18 juillet 2022 : plus de 1000 ha de landes sèches à mésophiles (qui croissent dans des conditions de température modérée) et 650 ha de landes humides et de tourbières sont partis en fumée, avec un bilan lourd pour la microfaune et les oiseaux. *"Tous ces épisodes de sécheresse minéralisent la tourbe, la rendent dure et cassante, déplore Emmanuel Holder. On va perdre des espèces, c'est sûr... La vipère péliade, le pouillot fitis et quantité d'animaux qui apprécient particulièrement la fraîcheur des tourbières sont menacés. On dit de ces milieux qu'ils sont pauvres, mais il y a ici une incroyable richesse qui s'offre à ceux qui la connaissent bien !"*



Gentiane pneumonanthe.



C. BALCAEN/BIOSPHOTO

Pouillot fitis

Migratrice, cette espèce aime les bois humides, les tourbières boisées, les saules en bord de rivière. Elle niche de plus en plus au nord de l'Europe.



D. DELFINO/BIOSPHOTO

Vipère péliade

La dégradation des haies bocagères mais aussi des landes menace le reptile, "relique glaciaire". Il est encore présent dans l'ouest et le nord de la France.



H. CHELÉ/BIOSPHOTO

Linaigrette à feuilles étroites

Aujourd'hui en déclin, le "coton des marais" se pare, après la fécondation, d'épillets couverts de poils soyeux, leur donnant l'aspect de touffes cotonneuses.



O. GUTFREUND/BIOSPHOTO

Castor

Le mammifère a été introduit au Venec en 1967. Une communauté de quelques familles prospère le long du ruisseau du Roudoudour et de la rivière de l'Ellez.

TERRITOIRE MOUVANT ET RARE

Avec 5 m d'épaisseur de tourbe accumulée depuis 5000 ans, la réserve du Venec abrite, dans un paysage de fin du monde, des espèces rares, de valeur internationale pour ce qui concerne la flore, telles que le droséra à feuilles rondes, l'utriculaire fluette ou la gentiane pneumonanthe. Elle abrite un ensemble remarquable de sphaignes et d'espèces de linaigrette, aux fruits semblables à du coton effiloché. Les mares ou "gouilles" cachent une diversité d'espèces fascinantes, allant des libellules aux couleuvres à collier, en passant par les campagnols amphibies et les musaraignes aquatiques. La maison de la Réserve naturelle et des Castors, à Brennilis (29), présente la tourbière et les nombreuses espèces qui la peuplent. Sa muséographie a été repensée l'été dernier.



Droséra à feuilles rondes, plante carnivore.

J.-P. DELOBELLE/BIOSPHOTO

LES PUNAISES DE LIT propagées par nos bêtes ?

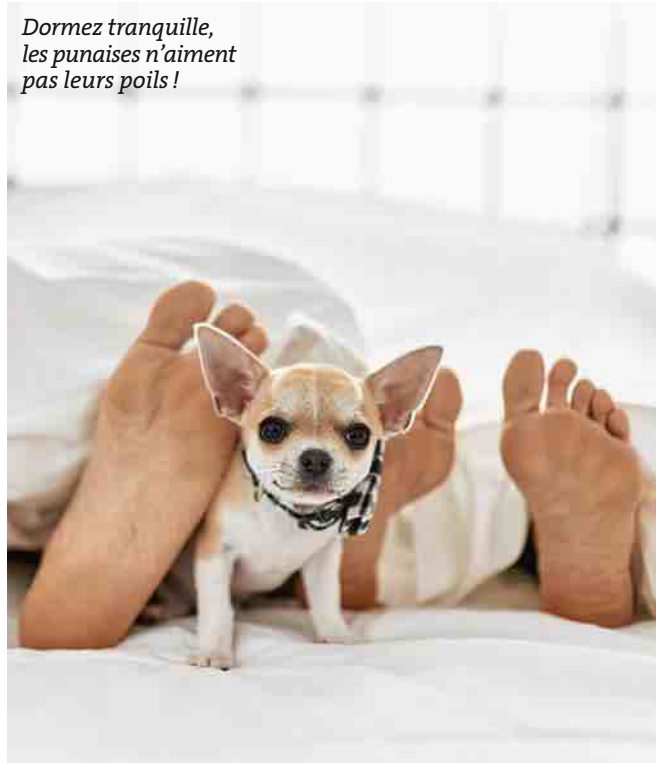
La psychose autour de ces parasites s'étend parfois à nos compagnons domestiques. Peuvent-ils les transmettre, s'attaquent-elles à eux ?

Depuis quelques mois, certaines idées reçues associent les punaises de lit à la présence d'animaux domestiques au sein des foyers. Or, ces derniers ne sont en rien des vecteurs de transmission. Les pattes des parasites ne sont pas adaptées pour crapahuter sur les poils – pas plus que sur les cheveux ! Il y a donc peu de risque que vos compagnons transportent ces insectes d'un endroit à un autre. Les punaises ne volent pas, ne sautent pas et ne vivent pas sur leurs hôtes. Enfin, elles ne transmettent pas de maladies et ne sont dangereuses ni pour toutou, ni pour minet, ni d'ailleurs pour leurs maîtres.

Minivampires

De la même manière, sauf cas de disette, elles ne piquent pas un chien ou un chat pour se sustenter et préfèrent se nourrir de sang humain. Leur morsure prendra alors

*Dormez tranquille,
les punaises n'aiment
pas leurs poils !*



l'aspect d'une petite rougeur qui sera amenée à rapidement s'estomper. En revanche, les produits utilisés pour éradiquer ces parasites sont toxiques pour les

animaux. Il est conseillé de faire garder votre boule de poils pendant toute la durée du protocole de désinsectisation et de mettre à l'écart son panier et ses jouets.

Bobi, le doyen des chiens

Il y a trois mois, Bobi, un toutou de race Rafeiro de l'Alentejo, s'est éteint à l'âge incroyable de 31 ans et 165 jours, dans son petit village natal du centre du Portugal. Une longévité surprenante quand on sait que cette race vit en moyenne de 12 à 14 ans. Le Canidé avait fait son entrée dans le livre *Guinness World Records* en février 2023, raflant le titre du plus vieux chien vivant du monde et détrônant Spike, un Chihuahua alors âgé de 23 ans, vivant

aux États-Unis. Bobi est devenu par la même occasion le chien le plus vieux de tous les temps ! Le précédent record était détenu par Maggie, une femelle Kelpie (chien de berger australien), décédée en 2016, à l'âge présumé de 30 ans. Bobi a fait un sacré pied de nez au destin, lui qui n'aurait pas dû vivre. En effet, caché derrière un tas de bûches, le chiot tout juste né avait échappé de justesse à la mort cruelle qui fut réservée à sa fratrie.



PAS COPAINS COMME COCHONS

Faire cohabiter un cochon d'Inde et un toutou (a fortiori un chien de chasse) n'est pas très judicieux. Le premier est un rongeur craintif et sans défense et donc une proie potentielle pour le second, qui pourrait bien en faire son casse-croûte ou juste le courser par instinct ou par jeu. Dans la nature, ces deux-là ne cohabiteraient jamais. En cas de stress intense, le cochon d'Inde va tenter de trouver son salut dans la fuite. Outre les risques de blessures, le rythme de son cœur va s'accélérer, ce qui peut provoquer sa mort, car le chonchon est sujet à des crises cardiaques ! Certes, on a déjà vu un cochon d'Inde et un chien devenir copains comme cochons, tout comme un chat et un oiseau. Mais ces amitiés-là n'en restent pas moins des exceptions ! Le meilleur cas de figure pour qu'ils deviennent "amis" est de les adopter très jeunes et en même temps. Dans le cas contraire, installez votre cochon d'Inde dans un enclos sécurisé équipé d'un abri où il peut se réfugier. Et sortez-le toujours sous votre surveillance en gardant votre chien dans une autre pièce.



Ci-contre, la chrysope des églantiers ou fausse capillaire et ci-dessus, une larve de coccinelle à 2 points, dévorant des pucerons jaunes.

G. FERRARI/FLPA/BIOSPHOTO

D. BINGARD/BIOSPHOTO



ROUSSELLE/SP

3 questions à Sébastien ROUSSELLE

Depuis plus de 25 ans, la société Biotop s'illustre dans le domaine de la lutte biologique. Contre les ravageurs des jardins, elle propose le biocontrôle.

Chef des marchés grand public, Sébastien Rousselle nous explique comment bien utiliser les nouvelles boîtes ViVapack, pour une efficacité maximale des larves d'auxiliaires.

Rustica : Quels sont les insectes disponibles chez Biotop ?

Sébastien Rousselle : Nous faisons l'élevage de deux coccinelles, celle à deux points (*Adalia bipunctata*), commercialisée sous le nom de Coccifly, qui est destinée à tous les arbustes, et Coccilaure à 11 points (*Coccinella undecimpunctata*), qui est réservée aux arbustes dont la sève est toxique, à l'instar de celle du laurier-rose. Nous produisons aussi des chrysopes (*Chrysoperla carnea*) et des macrolophus (*Macrolophus pygmaeus*). Les coccinelles et les chrysopes consomment des pucerons, et ces dernières se nourrissent également des œufs de papillons, des larves de cochenilles ou de thrips. Quant aux macrolophus, des punaises polyphages, ils s'attaquent aux aleurodes qui sévissent sous les serres.

R. : Où placer les larves dans le jardin ?

S.R. : Avec les anciens emballages, il fallait déposer les larves sur les arbustes à l'aide d'un pinceau, ce qui était peu pratique, celles-ci tombant parfois au sol. Aujourd'hui, les boîtes sont conçues avec une languette qu'il suffit d'ôter pour libérer les larves. Il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'êtres vivants, aussi après achat, ouvrez le contenant sans tarder. Et pour la mise en place, observez la présence des pucerons, retirez la languette et accrochez la boîte dans la plante, les larves vont sortir en quête de nourriture. Il faut attendre 2 ou 3 h avant de déplacer le "piège" vers un autre support végétal.

R. : Comment les larves agissent-elles et comment vérifier leur action ?

S.R. : Selon les températures, les larves sont plus ou moins actives. Plus il fait chaud, plus elles sont efficaces. L'idéal est de vérifier à l'œil leur présence sur les pucerons ou autres ravageurs. Selon la pression des insectes à repousser, placez une ou deux boîtes. Notez que la chrysope est surtout active la nuit, donc peu visible. Attendez le début du

printemps pour installer vos contenants, dès qu'il fait 10 °C. Les larves se déplacent un peu mais, contrairement aux adultes, ne volent pas. Leur périmètre d'action est donc plus restreint. S'il y a de grands arbres à traiter, mieux vaut se tourner vers les boîtes d'auxiliaires adultes. Dans le Sud, quand il fait doux, il est possible de les mettre en place dès fin février ou début mars. Si votre jardin offre un espace accueillant à tous ces insectes, nul besoin de les réintroduire dans l'année, ni même les suivantes. Ils vont se reproduire et poursuivre leur action. C'est donc un cercle vertueux très intéressant pour tout le monde !

ViVapack



Les 20 coccinelles à deux points vont dévorer pucerons verts, noirs, etc., sur les arbres fruitiers et ornementaux. Divers "packs" en vente sur Biotop.fr

Petites annonces Rustica

KATTIA DIEUDONNÉ : tél. 01 53 26 34 69 • k.dieudonne@cambium-media.com

Arrosage goutte à goutte individuel



Médaille d'Or
Concours Lépine

- Idéal pour les vacances
- Pour l'intérieur et l'extérieur
- Débit réglage - 11 vitesses
- Démontable et nettoyable




IRISO

www.iriso.fr

MAISONS PAS CHÈRES

www.transaxia.fr

ou doc
couleur

02 48 23 09 33

Crédit total : prix + frais de notaire

Jardivigne

Le Spécialiste de la vigne à raisins de table :

Près de 60 variétés anciennes, nouvelles, sans traitement.

Catalogue gratuit

Route de Dolmayrac
47110 STE LIVRADE/LOT

Tél. 05 53 01 30 80 - Fax 05 53 01 25 05

E-mail : contact@jardivigne.com

VÉRITABLES FOURS À BOIS

Fabriqués en France

Faciles à monter



GARANTIE 10 ANS

Régalez vos amis et votre famille
Pizzas - Pains - Grillades - Plats mijotés...



FOUR GRAND-MÈRE

— Le temps du bon ! —

03 29 65 20 53

fourgrandmere.com

SERRES TUNNELS

SERRES EN VERRE

ABRIS de STOCKAGE

Tunnels maraichers

La Bretonne 3x4m.....	471€
Izella 4x4m.....	629€
Cybelle 3x6m.....	629€
Ombelle 5x8m.....	1175€
Noiselle 6x10m.....	1950€

Documentation sur demande, vous découvrirez d'autres modèles et d'autres tailles de serres

02.98.59.72.87

Serre Crysland

ZA Lanviliou 29370 CORAY

www.serre-de-jardin-crysland.com

Tous nos tubes sont en Alu anodisé, les films 200 micron, traité UV

Crysland

Atelier
Aertgeerts

Artisan en France depuis 1923

**NOTRE PANIER
FABRIQUÉ AVEC PASSION**

Pour vos récoltes...et bien plus !

<http://www.aertfil.fr>



Atelier Aertgeerts
28 route de Coësmes 35640 Martigné-Ferchaud
02 99 47 84 42

Komat

Serre de jardin




Serres tunnels
Serre en verre et polycarbonate
Accessoires de serre- Volières

CATALOGUES GRATUITS

38 av. F. Mitterrand - RU - BP 10015
59494 PETITE FORET

Tél : 03 27 42 96 95 -
mail : contact@komat.fr

www.komat.fr

FILETS DE VOLIERES

Mailles 14, 22, 35, 60 et 125 mm

FILETS DE PROTECTION

Piscines, habitations, cultures, sports, chantiers

FILETS DE PECHE ET CHASSE

Tromails, serres, pantalons, reprise, nasses, cordages

LARRIERE FRERES Fabricant

414 rue Dauphine, Zone du Partage
33127 ST JEAN D'ILLAC
Tél. 05 56 52 59 00

www.lARRIEREfreres-filets.fr

Vente en ligne - Catalogue gratuit sur demande

Cherche couple gardien :

Pour l'entretien de la maison et l'entretien de la propriété plus petits bricolages si besoin pouvant avoir aussi un travail à l'extérieur. **Lieu : Proche de Limoges (87).** Logement de fonction gratuit. Maison T4. Grand jardin potager.

Tel : 06 09 75 51 21

Eure et Loir. Recherche couple de gardien en CDI. Jardinage-Bricolage-Ménage-Cuisine. Véhicule obligatoire.

100 heures mensuelles chacun.
Adresser lettre de motivation à : Leonard.campagne@gmail.com
Tél : 06.13.50.83.24

65 LOURDES 5 Km,
loue gîte pour 2/4 personnes
Parking, jardin, vue imprenable
Sept à juin : 250€ la semaine
Juillet-août : 310€ la semaine
tel : 05 62 42 93 02

Dans le Lot, pour location de vacances, jolie petite maison avec enclos, 4 pers, salle à manger, coin cuisine, 2 chambres, tout confort. **Libre de juin à sept.** Tél : 05 65 40 51 62 ou 05 65 40 58 10 (Le soir)

Artisan Puisatier :
Curage, nettoyage de puits ; toute région de France . **Devis gratuits**
Tél : 06 66 54 13 35

Au cœur de la baie de Somme
Le Marais de Lavières
Chambres d'hôtes et gîte
Un Havre de paix, accueil chaleureux
Tél : 06 98 90 89 98

Dpt 56 Loue maison de campagne
Avec enclos 4 pers. 2 chambres.
Libre de juin à septembre
Tél : 02 97 51 60 88
ou 06 48 39 81 82

Dans le Cantal producteur fromages Cantal Fermier AOC/ Le Montagnard
Liste et tarifs sur demande à l'adresse mail : www.lafermedescochonsdor.com
ou 04 71 62 27 50

PARTICULIERS, votre petite annonce dans cette rubrique

POUR PASSER VOTRE ANNONCE

Par courrier à RUSTICA PETITES ANNONCES
Service ADV. 32 avenue Pierre Grenier. 92100 Boulogne-Billancourt.
Libeller votre annonce sur papier libre en écrivant en majuscule (35 caractères par lignes, espaces compris).

TARIF (5 LIGNES)

1 PARUTION 45 € OU 2 PARUTIONS 75 €

Joindre à votre courrier

le règlement par chèque à l'ordre de Rustica

CONTACTEZ KATTIA DIEUDONNÉ : TÉL. 01 53 26 34 69 • k.dieudonne@cambium-media.com

Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !



Karin
Maucotel



Hubert
Fontaine



Éric
Costan



PHOTO LECTEUR

Courges hybrides

“Mes courgettes ‘Greysini’, non coureuses, ont pourtant formé trois longues tiges après la taille. À quoi est-ce dû ?” Jean-Luc S., Caugé (27)

Il n’y a aucune raison pour que cette variété ancienne, non coureuse, produise des tiges d’une telle longueur. Ce n’est pas dans son capital génétique. Il ne peut donc s’agir que d’une erreur d’étiquetage sur les graines ou plants achetés, ou bien d’une hybridation involontaire. En effet, les courgettes, pâtissons, courges ‘Spaghetti’ et citrouilles peuvent s’hybrider entre eux. C’est certainement ce qui s’est passé l’année précédente, par le truchement d’une abeille butinant les fleurs des Cucurbitacées. Ces insectes visitent plusieurs jardins, dans un très grand

périmètre. De plus, il est impossible de savoir si un fruit que l’on a récolté porte des semences hybridées. Les précautions à prendre sont fastidieuses, c’est pourquoi les semenciers réalisent un nécessaire travail de conservation des propriétés des variétés. **ÉC**

Engrais verts

“Pouvez-vous me dire quels engrais verts semer dans mon potager, entre deux cultures ?” Claude G., Ussac (19)

La vesce commune, comme le trèfle, la luzerne, les haricots, les fèves... enrichit le sol en azote, et se sème de mars à juin et au début de l’automne. Comptez deux ou trois mois avant de procéder à son enfouissement. Vivace, le trèfle blanc fixe l’azote de l’air dans le sol. Mellifère, il attire les pollinisateurs. Il s’utilise entre les planches de culture (tomates, petits fruits, vignes, fraisiers...) et se sème d’avril à septembre. Autre engrais vert, la phacélie, aux fleurs bleues mellifères, se sème à partir du mois de mai et jusqu’en automne, de manière échelonnée. Une fois tondue, elle enrichit le sol en humus et en azote. Enfin, la moutarde, semée entre août et septembre, est détruite par le gel ou broyée en février et laissée sur place sous forme de paillis. Les lombrics la transforment en matière organique. Ses racines ameublissent le terrain et empêchent les plantes adventices de se développer. **HF**

Poires déformées

“Toutes mes poires sont déformées. Que dois-je faire pour remédier à ce phénomène ?” Marc F., Meaulne (03)

Plusieurs causes peuvent être responsables de la déformation des poires. Si les échancrures sont profondes et que des taches brunes apparaissent sur la peau, il peut s’agir du virus de la gravelle. Lorsque vous coupez votre fruit, au fond de chaque crevasse, vous pouvez observer une masse brune qui ressemble à du liège. La poire est immangeable. Aucun

traitement n’est efficace, mais sachez que le virus peut être absent l’année suivante. Autre possibilité : si vos poires sont tachées et très bosselées, mais sans creux profonds, cela peut être dû à la sécheresse. Apportez de la fumure, binez et arrosez. Enfin, les piqûres de punaises de la famille des Miridés provoquent la formation de bosses et de trous en forme de coupe. La chair des fruits piqués en cours de croissance prend un aspect pierreux. Brossez les troncs et traitez-les à l’huile pour ôter les larves, qui éclosent en avril. **KM**

Oïdium sur la vigne

“Ma vigne ‘Muscat de Hambourg’, cultivée sous abri, est attaquée par l’oïdium depuis deux ans. Les pulvérisations de soufre sont sans effet. Que faire ?” *Christian Q., Pléhédel (22)*

Contrairement au mildiou, l’oïdium, aussi appelé blanc, touche de nombreuses plantes sous abri (les courges, la mâche...). La vigne n’y échappe pas ! Ce champignon, pour se développer, a besoin d’une grande amplitude thermique entre le jour et la nuit et d’une alternance de périodes humides et ensoleillées. En plein air, le champignon propage ses spores uniquement au printemps et en automne. Alors que sous un tunnel ou une serre, ces conditions sont réunies toute l’année. Un rayon de soleil fait grimper le thermomètre à l’intérieur, puis le froid tombe avec la nuit. L’oïdium apprécie une végétation dense pour disperser ses spores. La vigne doit impérativement être taillée de telle sorte que les sarments ne se touchent pas. Attention, le soufre ne doit jamais être pulvérisé en plein soleil ! Une décoction de prêle, le lait dilué à raison de 10 % ou le bicarbonate de soude (5 g/l d’eau) stimulent les défenses de la vigne contre les maladies. Enfin, choisissez des variétés résistantes. En voici une liste non exhaustive : ‘Muscat bleu’ (ou ‘Garnier’), ‘Isabelle’, ‘Angela’, ‘Rosemary’, ‘Clinton’, ‘Fanny’, ‘Ampelia Perdin’... Demandez conseil à un pépiniériste. **HF**



PHOTO LECTEUR



“Nous avons découvert cette créature. Quelle est-elle ?” *Jean-Marc et Michèle F., Sales (74)*

C’est le cadavre d’une chenille de sphinx parasitée par les larves d’une mouche tachinaire. Celle-ci pond sur la chenille, ou sur les œufs du papillon. Les larves de la mouche s’y accrochent comme des tiques et finissent par tuer leur hôte. Cela permet de réguler les populations d’insectes. Aussi appelées “mouches des chenilles”, elles sont utilisées en lutte biologique, et sont aussi pollinisatrices. **ÉC**

“Quel est le nom de ce champignon qui pousse sur une souche de chêne ?”

Lucette D., Tartas (40)

Le polypore versicolore (*Trametes versicolore*) est un champignon saprophyte, c’est-à-dire qu’il se nourrit de matière en décomposition : son mycélium décompose les fibres du bois, la lignine. La souche sera lentement transformée. Ce champignon apparaît en général lors des étés humides. Il se consomme très jeune, et est cultivé dans le but de prévenir certains cancers. Il n’est toutefois pas facile à mâcher. **ÉC**



PHOTO LECTEUR

**La photo
des
lecteurs**



PHOTO LECTEUR

Saine lecture pour la mésange qui avait élu domicile dans la hotte de la cuisine de Camille E., à Chelun (35) !

ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

1. Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à : **courrier@rustica-info.fr**

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

2. Adressez votre courrier à : **Rustica rédaction, Cambium Média, 32, rue Pierre-Grenier 92100 Boulogne-Billancourt.**

Pour toute question sur votre abonnement, tél. : 0 806 000 465 (prix d’un appel local).

POUR TOUT TROUVER...

À FAIRE CETTE
SEMAINE AU JARDINValérie grecque
'Brise d'Anjou' :

Pépinières Travers,
chemin du Portu,
49130 Les Ponts-de-Cé.
Tél.: 02 41 44 93 51
ou www.lepage-vivaces.com
Pépinières Travers,
domaine de Bellevue,
chemin rural des Montées,
RD126, 45590 Saint-Cyr-en-Val.
Tél.: 02 38 66 1370
ou <https://www.clematite.net>
ou www.pépinières-travers.fr

Flamboyant d'Hyères :

Leader plant,
tél.: 02 40 04 38 04 ou
www.leaderplant.com
À l'ombre des figuiers,
ZA de Bel-Air, 29700 Pluguffan.
Adresse postale : Kergoleg, 29120
Combrit. Tél.: 06 86 79 93 48.
FB : [alombredesfiguiers](https://www.facebook.com/alombredesfiguiers) ou
www.achat-vente-palmiers.com

DOSSIER
LES CHICORÉESRacines de chicorées
prêtes à forcer :

disponible en jardinerie.
La Ferme du Plant d'endive
de Pierrick Capelle,
24, rue Principale, 80360 Flers.
Tél.: 06 84 97 13 95 ou
www.bienvenue-a-la-ferme.com
Chicorée rouge 'Festive' F1 :
La Bonne Graine,
Voir ci-contre.
Magellan,
350, rue de la Muque,

59830 Cysoing. Tél.: 03 74 09 47 50
ou www.magellan-bio.fr

Voltz, www.graines-voltz.com

Chicorée 'Demi-hâtive

de Malines' :

Graines Baumaux,
88503 Mirecourt Cedex.
Tél.: 03 29 43 00 00
ou www.graines-baumaux.fr
Ferme de Sainte Marthe,
3, route de la Plotinière,
49800 Brain-sur-l'Authion.
Tél.: 02 41 44 11 77.

Courriel : accueil@fermedesaintemarthe.com
ou www.fermedesaintemarthe.com

Kokopelli, forêt de Castagnès,

route de Sabarat, 09290
Le Mas-d'Azil. Tél.: 05 61 67 69 87
ou www.kokopelli-semences.fr
Chicorée 'Crénoline' F1 :
Vilmorin,
65, rue de Luzais, BP 37,
38291 Saint-Quentin-Fallavier
Cedex. Tél.: 04 74 82 11 11 ou
www.vilmorin-jardin.com

Meilland Richardier,
38790 Diemoz. Tél.: 04 78 34 46 52
ou www.meillandrichardier.com

Chicorée frisée 'Primafine' :

Le Colporteur, Marcel Petey,
tél.: 06 88 44 94 06 (ou 04 57 43 61 32
après 17 h). Vente en ligne sur :
www.le-colporteur.fr

Agrosemens,
ZA du Verdalaï,
105, rue du Chemin-de-Fer,
Peynier, 13790 Rousset.
Tél.: 04 42 66 78 22
ou www.agrosemens.com

Chicorée scarole
'Cornet De Bordeaux' :

Graines Bocquet,
255, rue de la Mairie,
59283 Moncheaux.
Tél.: 03 27 80 11 36 ou
www.graines-bocquet.fr
Ferme de Sainte Marthe,
voir ci-contre.

Meilland Richardier,
voir ci-contre.

Willemse, tél.: 08 92 700 205
ou www.willemsefrance.fr

Graines Baumaux,
voir ci-contre.

Kokopelli, voir ci-contre.

Chicorées frisées

'De Meaux', 'Wallonne' :

Ferme de Sainte Marthe,
voir ci-contre.

Graines Bocquet,

voir ci-dessus.

Chicorées italiennes

'Amaranta' F1, 'Rouge

de Trévise', 'Variegata

di Castelfranco', 'Rosa' :

Graines Baumaux,

voir ci-contre.

EXPOSITION "MILLE
ET UNE ORCHIDÉES"

Grandes Serres du Jardin
des plantes,
accès par le Jardin des plantes,
57, rue Cuvier ou 18, rue Buffon,
75005 Paris (en cas de fermeture
du jardin). Ouvert tous les jours
(sauf le mardi) : de 10 h à 17 h,
à partir du lundi 28 février,
jusqu'à 18 h. Tarifs : 9 € et 7 €.
Rens.: jardindesplantesdeparis.fr
L'Orchidium,
29, rue des Moulins-à-Vent,
41700 Fresnes.

Tél.: 02 54 79 80 77 ou
producteur-orchidees.fr

Vacherot & Lecoufle,

La Tuilerie,
29, rue de Valenton,
94470 Boissy-Saint-Léger.

Tél.: 01 45 69 10 42

ou www.lorchidee.fr

Les Orchidées du Val d'Yerres,

51, rue du Réveillon,
91800 Brunoy.

Tél.: 01 60 46 14 98 ou www.lesorchideesduvaldyerres.fr

Ryanne Orchidée,
10, rue de la Chaussée,
59570 Bavay. Tél.: 09 83 09 99 90
ou ryanne-orchidee.com
ou contact@ryanne-orchidee.com

La Cour des orchidées,

5, rue du Morillon,
91940 Gometz-le-Châtel.
Tél.: 01 60 12 25 42

ou www.lacourdesorchidees.fr

Fédération France orchidées

(FFO),
france-orchidees.org

Association française culture

et protection des orchidées

(AFCPO), afcpo.fr

PLAN-PATRON

Rose de Noël, narcisse

'Paperwhite', camélia

'Yuletide' :

Promesse de fleurs,

23, route du Fresnel,
59116 Houplines.

Tél.: 03 61 76 08 10 ou

www.promessedefleurs.com

Lierre commun 'Dyinni' :

Pépinières Lepage "bord de mer",

2, parc Meur,

axe Lannion-Trebeurden,
22560 Pleumeur-Bodou.

Tél.: 02 96 47 27 64 ou

www.pépinière-bretagne.fr

EN CUISINE

L'Épicerie marine,

Terre-Plein-du-Port,
29740 Plobanna-Lelesconil.
Tél.: 02 98 82 26 56.

Munster :

Aldi, www.aldi.fr

Huile Évolution :

Émile Noël, emilenoeil.com

Thym citron :

Romatic, www.romatic.fr

Tablettes de chocolat :

Weiss, www.chocolat-weiss.fr

TERROIR

Maison de la Réserve naturelle

et des Castors,

29690 Brennilis.

Tél.: 02 98 99 65 76 ou

www.reserves-naturelles.org/

Venec

L'INVITÉ
DE LA SEMAINELarves de macrolophus,
chrysopes, coccinelles,

adultes de coccinelles,

cryptolaemus... :

Biotope, passage des 4-Saisons,

26250 Livron-sur-Drôme.

Tél.: 04 75 60 09 31 ou

www.biotope.fr/nos-produits-par-gamme/lutte-biologique-contre-ravageurs

La plupart des produits de la

gamme Lutte biologique sont

en vente dans les jardinerie.

Rustica

Média Participations, Rustica SA,
57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19.
Bureaux : 32 av. Pierre-Grenier, 92100 Boulogne-Bill.
Standard : 01 53 26 33 00. **Site :** 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 : 50 n° à 89,90 €.

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.

Directrice artistique : Aurora Nguyen.

Rédactrice en chef adjointe jardin :

Karin Maucotel.

Rédacteur en chef adjoint univers

jardin inspiration, art de vivre :

Pierre Nessmann.

Cheffe de service maison :

Nathalie Collin.

Chef de service (actus, animaux, terroir,

bien-être) : Jérôme Verroust.

Rédactrice bimédia :

Patricia Kadijevic.

Rédacteurs-graphistes :

Aline Bahuchet (1^{re}), Marc Béguin,

Gérard Bahuchet.

Secrétaire générale de la rédaction :

Véronique Gonzalez.

Secrétaires de rédaction :

Claude Bourdel (1^{re}), Florence Blondel (2^e)

et Camille Schuster.

Cheffe du Pôle image :

Karine Israël.

Iconographes :

Rougui Barry-Oger, Maria Varnier.

Photographe : Frédéric Marre.

Assistante de la rédaction :

Muneerah Shamsudine,

tél.: 01 53 26 32 82.

Publicité et contenus :

Cambium Média Solutions,

www.cambium-media.com/solutions

Directrice commerciale B2B :

Laurence Gaboury,

lgaboury@cambium-media.com

Directeur de publicité :

Thierry Vimal de Flechac,

tvimaldeflechac@cambium-media.com

Directeurs de clientèle :

Julie Foulonneau,

jfoulonneau@cambium-media.fr

Antoine Zouaghi,

a.zouaghi@cambium-media.fr

Responsable administration

des ventes :

Kattia Dieudonné,

k.dieudonne@cambium-media.com

Directrice Marketing BtoC :

Anne-Sophie Salamon,

a.salamon@cambium-media.com

Responsable des ventes et contact

diffuseurs : Olivier Blochet,

o.blochet@cambium-media.com

Communication :

Agence Think +. think@bourgarel.eu

Directeur de la fabrication :

Claude Pedrono.

Photogravure : Key Graphic.

Impression : Maury - Malesherbes,

56, rue du Général-Patton,

45330 Le Malesherbois

Dépôt légal janvier 2024.

Vente au numéro MLP.

Commission paritaire : n° 0229 K 82753.

ISSN 2270-1915.

Papiers 100 % PEFC.

Provenance papier intérieur : Norvège.

Carnet abonnés, kiosque et poster :

Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %.

Impact sur l'eau : P_{int} 0,016 kg/tonne

A B P P

autorité de

régulation professionnelle

de la publicité

Audience mesurée par

AUDIPRESSE

PEFC

1041-1282

IMPRIM'VERT

pour l'environnement

signé pour l'environnement

LA SEMAINE PROCHAINE



R. MABIC / GAP PHOTOS

Dossier

ORGANISATION DU POTAGER

Cet hiver, imaginez votre potager idéal, celui qui convient à l'espace que vous cultiverez ! Suivant son exposition, sa surface et le temps que vous lui accorderez, optez pour une structure **en lignes, en carrés ou à la verticale**. Examen détaillé de ces trois configurations.

ET AUSSI...

DEMAIN AU JARDIN

Pommiers d'ornement

EN CUISINE

Le lait ribot

VIE PRATIQUE

Kit solaire

BIEN-ÊTRE

La santé digestive

NATURE

Les Atlas de la biodiversité

TERROIR

La Vallée des Saints à Carnoët (22)

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # Je sème l'épinard en minimottes # Je contrôle la température de la couche chaude # ARBRES # Je remplace le buis par le myrte # PLANTES D'INTÉRIEUR # J'hydrate les potées précisément # FRUITS # Je taille l'abricotier

Rustica

Classez et protégez vos numéros

Votre lot de
2 reliures pour **22,40€**



Chaque reliure peut contenir
26 numéros de **Rustica**



Bon de commande

À renvoyer sous enveloppe NON AFFRANCHIE avec votre règlement à :
RUSTICA libre réponse 23102 - 60 647 CHANTILLY CEDEX

☒ **Oui, je souhaite recevoir le lot de 2 reliures Rustica au prix de 22,40 €.** (Frais de port compris)

Je choisis mon règlement :

☐ Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica** ou par carte bancaire / Paypal sur laboutiquejardinmaison.fr/reliures

Je complète mes coordonnées : ☐ M ☐ Mme

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : [] [] [] [] Ville :

Tél. fixe : [] [] [] [] [] []

Mobile : [] [] [] [] [] []

Pour être informé de vos prochaines publications, je vous indique mon Email :

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

☐ Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Rustica

Livraison des reliures dans un délai de 6 semaines environ dans la limite des stocks disponibles. Offre valable 1 mois en France métropolitaine *22,40€ - prix de vente du lot de 2 reliures Rustica. 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 e-mails 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. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA - Service Abonnements - B2000 - 60 643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site www.rustica.fr/chartepdp

Pour commander vos reliures :

@ Par internet sur laboutiquejardinmaison.fr/reliures

✉ Par courrier, complétez et renvoyez le bon de commande ci-contre

MOTS FLÉCHÉS



JEUX



LE CIDRE

CAMARADE		ALLIÉ		AFFAIBLIR		LANGUE DE TROUBADOURS		IL EN CONTIENT DE 2 À 8 %		BIFFENT		NOTE		VÊTEMENT INDIEN
FRUITS UTILISÉS POUR SA CONFECTION		IL MAINTIENT LE BOUCHON D'UNE BOUTEILLE		LONGUE PIÈCE DE BOIS UTILISÉE COMME MÂT		EAU-DE-VIE		PLANCHETTE		ME RENDS		ARTICLE DE JEU		
						INSTRUMENT À CORDE								
PRENDRE À LA SOURCE							IL S'EST BRÛLÉ LES AILES						EN BRETAGNE, IL ACCOMPAGNE CELLES DE BLÉ NOIR	
SYMBÔLE DE PURETÉ			IL PERMET D'EXTRAIRE LE JUS DES POMMES				SERVICE D'AIDE MÉDICALE					LES RANDONNEURS L'EMPRUNTENT		
			BRIGUER									REACTION AUX GAGS		
FLEUVE DE RUSSIE					IL PASSE À SAINT-OMER			SERAI ENTREPRENANT						
ENTHOUSIASME EFFRÉNÉ					TOUCHÉ			PARTICULE						
						D'UNE MANIÈRE FÂCHEUSE				LONG COURS				ASSAISONNÉE
						SOLIDEMENT BÂTIE				MOYEN DE BLANCHIR				
ACQUIS	PRÉPOSITION			JUS DE POMMES QUE L'ON FAIT FERMENTER				PLACES DE CHENETS						
	TEL LE PLUS RÉPANDU EN FRANCE			DÉVÉTUS				SOLEIL ADORÉ						
							SPECIALISTE					LETTRE GRECQUE		
							PROTECTION DES HOMMES D'ARMES AU MOYEN ÂGE					AU CHANT DU COQ		
IL PEUT CONTENIR PLUSIEURS DIZAINES DE LITRES		PETITE VOIE D'EAU			CREUSAIT L'ÉCART							THALLIUM		
		POSSESSIF			INTERJECTION							SAINT NORMAND		
			PRÉPARATION DONT IL PEUT ÊTRE L'INGRÉDIENT PRINCIPAL						RÉCIPENT POUR CETTE BOISSON					
LIEU DE FORMATION				MARQUE D'HÉSITATION				MODE DE DIVISION LE PLUS FRÉQUENT DE LA CELLULE VIVANTE						

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 par 3 ne contienne qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

		4				5		
		3		1		7		
			8		5			
1				3				4
5	6		7		4		2	1
				9				
	2						4	
4	1					5	3	
8			6	2				7

difficile

	6	4				3	9	
	2			4			7	
			6	2	3			
		6				8		
		1				2		
			5	9	7			
9				8				5
5	4						6	3
				1				

DEVINETTE

CAMÉLIA DU JAPON

Quel passionné de botanique l'a acclimaté à partir de semis anglais ?

- Gaston Bonnier (1853-1922)
- Bernard de Jussieu (1699-1777)
- Ferdinand Fabre (1779-1867)

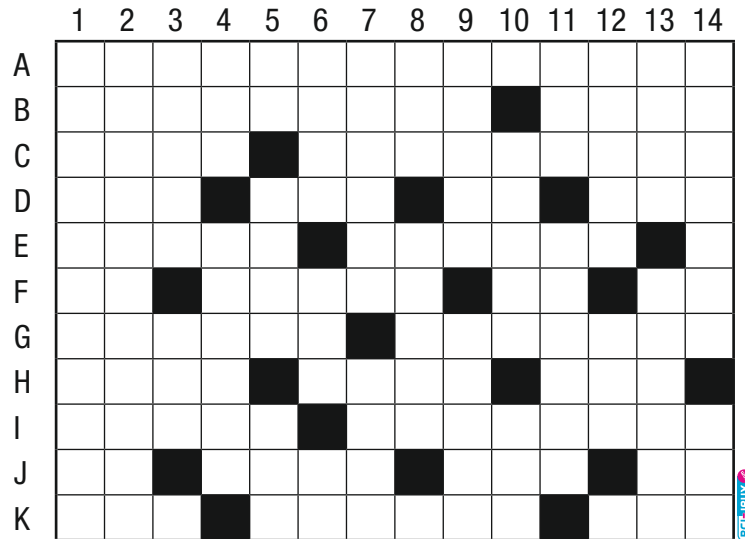


Réponse : l'homme politique Ferdinand Fabre.

MOTS CROISÉS

Horizontalement : A. Elle peut même se présenter sans laitue ou frisée (deux mots). B. Sa production finira bien pressée. Est lâché dans la montée. C. Superposé. Fit un petit bond sur place. D. Fin de belote. Adams, jeune acteur. Réfléchi. Il a roulé sur la lune. E. Fenouil bâtard. Autre nom de la corbeille-d'argent. F. Mot d'enfant. Mauvais canasson. Grand axe. Manganèse au labo. G. Est d'argent pour l'edelweiss. Approfondie. H. Sable mouvant. Il aura toujours le dernier mot. Le pêcheur en sort de l'ombre. I. Éternel perdant. Garnir les endroits du champ où les graines n'ont pas poussé. J. Dedans. Remonte plein du puits. Dupés. Comme un ver. K. Sud-sud-est. Bien établie. Morgane ou Viviane.

Verticalement : 1. Herbacées des massifs montagneux. 2. Privations de liberté. 3. Bonne contenance. 117 en littérature et au cinéma. 4. Salut à Marie. Sélectionnées. 5. Instrument du hasard. Il maquille les yeux de l'almée. Roue de poulie. 6. Artiste franco-russe. Elle arrose Avranches. Tombeur de dames. 7. Ombellifères aromatiques. Sont grands dans la cave d'un château. 8. Bête à gaver. Retourne la terre. 9. Le prix de Paris. Belles du jardinier. 10. Un abri pour les primeurs. Se donne du mal. 11. Elle fait le tour du stade. Encore nommées aunées. 12. Livrés à eux-mêmes. Oncle américain. 13. Maison d'Émilie. Il soutient les artistes. 14. Élément de la partie mâle d'une fleur. Plante vivace des prés, à fleurs jaunes.



PHOTOS-MYSTÈRES

QUELS SONT CES MUSTÉLIDÉS ?



☐ Putois

☐ Loutre

☐ Belette

☐ Fouine

Réponses : 1-Fouine, 2-Belette, 3-Putois, 4-Loutre.

COMBINAISONS GAGNANTES

CUISINES DU MONDE

Reliez ces spécialités à leur pays.



1. Bibimbap

2. Ceviche

3. Moutabal

4. Poulet tandoori

5. Poutine

6. Thiéboudienne

7. Yakitori

A. Canada

B. Corée du Sud

C. Japon

D. Inde

E. Liban

F. Pérou

G. Sénégal

Réponses : 1-B, 2-F, 3-E, 4-D, 5-A, 6-G, 7-C.

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2821

