

À FAIRE  
 CETTE SEMAINE

\* Planter les courgettes \* Composer une suspension de bégonias tubéreux \* Installer nénuphars et lavandes \* Bouturer le cypérus

Rustica

# Rustica

Le magazine n°1 du jardinage au naturel

## RECETTES



L'agneau, la meilleure saison pour le déguster

## UN JARDIN DES IDÉES

Une succession d'ambiances  
dans le jardin Agapanthe

## NUTRITION

Quel pain choisir ?

## STRUCTURER ET FLEURIR LE JARDIN

# PLANTER ET GUIDER LES GRIMPANTES

- \* Où et comment les installer ?
- \* Quel support choisir et comment y palisser les plantes ?

Du 2 au 7 mai 2025 CPPAP  
L 11850 - 2888 S - F: 2,90 € - RD

# Nos formations recommandées par *Rustica*

Découvrez les secrets du jardinage et faites fleurir vos talents



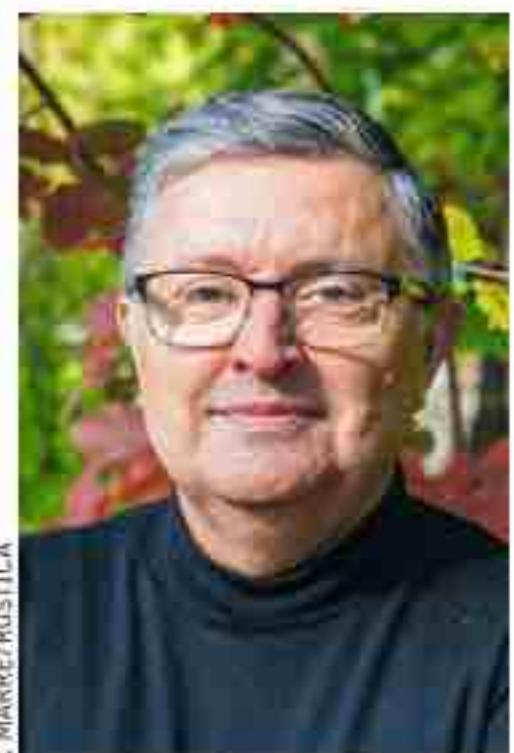
Débutant ou expert, nos formations vous guident vers un jardin naturel et durable. Apprenez des gestes professionnels, échangez avec des passionnés et maîtrisez votre jardin !

**Inscrivez-vous dès maintenant sur :**

[www.rustica.fr/formation](http://www.rustica.fr/formation)

**ou scannez le QR code pour commencer !**





F. MARRE/RUSTICA

## ÉDITO

Clématites, rosiers sarmenteux, glycines, chèvrefeuilles, hortensias grimpants, bignones et bien d'autres espèces qui se hissent ne demandent qu'à fleurir avec générosité nos jardins, nos terrasses et l'extérieur de nos maisons. Mais pour cela, s'il est important de bien les choisir selon l'utilisation que l'on souhaite en faire et l'emplacement qui leur sera attribué, il est tout aussi primordial de soigner leur plantation et de bien les installer avec le support le mieux adapté. Si, au cours d'une balade dans une jardinerie, une pépinière ou une fête des plantes, vous craquez pour l'une ou l'autre de ces plantes, vous trouverez dans notre dossier les conseils utiles pour lui permettre de bien se développer et s'épanouir. À vous les volutes, guirlandes et murs de fleurs renouvelées au fil des années ! **Alain Delavie**



É. BRECKLER/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VAL SAINTES

9



19

V. QUÉANT/RUSTICA



32

SHUTTERSTOCK

## SOMMAIRE

### 4 ACTUALITÉS

### 8 ACTUS LIVRES

### 9 À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

**Potager** • J'acclimate les tomates avant leur plantation • J'installe les courgettes dans le Sud • **Balcon**

**& terrasse** • Je crée une potée suspendue de bégonias • **Arbustes** • Je (re)plante des lavandes

### 19 DOSSIER : hissez haut les plantes grimpantes

• Guidez les jeunes pousses de clématites, bignones, rosiers...

### 26 UN JARDIN, DES IDÉES

L'Agapanthe, en Normandie

### 32 EN CUISINE CETTE SEMAINE

• L'agneau  
• Vos menus de la semaine  
• 7 recettes de saison

### 36 BIEN-ÊTRE

Baguette contre pain rustique

### 38 VIE PRATIQUE

Le store d'intérieur

### 40 ANIMAUX

Le check-up de Toutou

### 41 TERROIR

Une IGP pour les vins mousseux de Lorraine

### 42 AGENDA

### 44 LEÇONS DE POTAGER

Premiers semis de légumes primeurs

### 46 COURRIER

### 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. 43

Photos couverture : F. Strauss/Biosphoto (dossier grimpantes) - N. Edwige/Photocuisine (Vignette : navarin d'agneau printanier).

# Vos actualités

*Cantharides livides.*



## JARDINS BOTANIQUES

### EN SUROCCUPATION

Faute d'espace, les jardins botaniques mondiaux arrivent à saturation et peinent à protéger les espèces végétales les plus menacées. En analysant un siècle de données issues de 50 jardins, des chercheurs de l'université de Cambridge (Angleterre) ont constaté que la capacité maximale était atteinte alors que le nombre d'espèces menacées croît rapidement. De plus, les restrictions internationales freinent l'échange de matériel végétal, empêchant l'accès à certaines espèces. Le climat et la répartition inégale des jardins compliquent aussi la conservation. Une coopération mondiale est urgente pour éviter une extinction massive de la biodiversité végétale. L'étude, publiée fin janvier 2025 dans *Nature Ecology & Evolution*, suggère d'investir dans les collections basées dans le sud de la planète et d'innover en développant l'approche collaborative des jardins botaniques.



## La peste soit des engrains

*Il n'y a pas que les pesticides qui nuisent à l'abondance des insectes dans les prairies, il y a aussi les engrais.*

L'utilisation d'engrais dans les prairies agricoles réduit de moitié l'abondance des polliniseurs et diminue leur diversité. C'est le résultat d'une étude parue dans la revue *NPJ Biodiversity*, en janvier 2025. Après deux ans d'expérimentation sur une surface de 56 640 m<sup>2</sup> au nord de Londres (Angleterre), des chercheurs ont constaté que les parcelles traitées avaient cinq fois moins de fleurs et huit fois moins de diversité florale que celles qui n'en avaient pas reçu ! L'azote des engrais

favorise la croissance des herbes au détriment des fleurs, entraînant ainsi une baisse du nombre de polliniseurs. "Cela a un effet radical sur les fleurs et les insectes. L'effet boule de neige se fait sentir tout au long de la chaîne alimentaire", déclare le Dr Nicholas Balfour, de l'université du Sussex. Selon l'étude, il serait nécessaire de faire le compromis suivant : réduire le rendement à l'aide d'incitations financières pour soutenir des pratiques agricoles respectueuses de la biodiversité.



## CARAMEL EN BARRE SEPTUAGÉNAIRE

Créé par l'entreprise Delespaul-Havez en 1954 à Marcq-en-Barœul (59), le Carambar a fêté ses 70 ans en janvier 2024. La confiserie est fabriquée à base de caramel et de cacao sous forme de barre, d'où son nom Carambar. Au fil des ans, sa taille et sa recette ont légèrement évolué. À l'origine, le bonbon était réputé ferme et collant et n'était pas l'ami des dentistes. Au fil des ans, le caramel s'est attendri et d'autres saveurs ont été créées. Mais ce qui n'a pas changé depuis 1969 (avant existait un système de points pour gagner des cadeaux), c'est la présence de ses fameuses blagues à l'humour potache et désuet qui ont contribué à son succès jusqu'à devenir une locution : blague Carambar... La production a quitté son lieu historique en 2021 pour une usine plus grande et plus moderne à Bondues (59), à 7 km de là. Quelque 2000 barres sont fabriquées à la minute, soit 900 millions par an.

# DÉCOUVREZ SYSTÈME D

Bricoler, construire, aménager, faire des économies



Chaque mois, recevez **Système D**, le magazine incontournable du bricolage et recevez en cadeau votre Opinel® N°08

## ABONNEMENT

1 an - 12 numéros  
**59,90 €**

Près de  
**30%**  
de réduction



Chaque trimestre  
un carnet pratique  
de 32 pages



Dans chaque numéro,  
un plan de réalisations,  
inclus dans votre  
abonnement



**en cadeau**  
le couteau Opinel® N°08  
Valeur publique : 10,80€

PSDRU2888



## BULLETIN D'ABONNEMENT

Complétez le bulletin ci-dessous et retournez-le accompagné de  
votre règlement dans une enveloppe SANS L'AFFRANCHIR à :

**Système D - Libre réponse 33103 - 60647 Chantilly Cedex**

**+ SIMPLE + RAPIDE, ABONNEZ-VOUS**

Par internet sur [abo.systemed.fr/PSDRU2888](http://abo.systemed.fr/PSDRU2888)

0 809 400 390 Service gratuit + prix appel indiquez le code **PSDRU2888T**

**Oui, je souhaite m'abonner à**

**SYSTÈME D - 1 AN**

**59,90 €**

PSDRU28881

au lieu de 85,20 €\* soit près de **30 % de réduction**. Je reçois la formule intégrale, soit 12 numéros de Système D+ 12 plans de réalisations + 4 carnets pratiques + En cadeau le couteau Opinel® n°08  
Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire

### JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

- Chèque bancaire à l'ordre de **PGV Maison**
- Carte bancaire / PayPal (4x sans frais possible avec sur le site internet [abo.systemed.fr/PSDRU2888](http://abo.systemed.fr/PSDRU2888))

**MES COORDONNÉES : M**  **Mme**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Tél. fixe :

Mobile :

Pour accéder à la version numérique incluse dans votre abonnement, renseignez votre e-mail ci-dessous

E-mail :

Je souhaite recevoir les newsletters du site [systemed.fr](http://systemed.fr) et les meilleures offres du moment.

Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Système D.

### VOS AVANTAGES ABONNÉS



Version  
numérique  
inclusa



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

Offre valable jusqu'au 31/10/2025 en France métropolitaine \*85,20 € = prix de vente au numéro de Système D pour 1 an. Plans de réalisations exclusivité réservée aux abonnés de la formule Intégrale. Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Vous pouvez ne pas reconduire l'abonnement à chaque échéance contractuelle anniversaire. Pour ce faire, SYSTÈME D vous informera par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance contractuelle de la possibilité de résilier votre abonnement à la date indiquée, avec un préavis déterminé par SYSTÈME D avant la date de renouvellement tacite de l'abonnement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé tacitement pour une durée identique à celle de l'abonnement souscrit. Le prix des abonnements est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier l'abonnement en cas de désaccord. Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par SYSTÈME D pour la mise en place et le suivi de l'abonnement souscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou emails de réabonnement. Elles sont destinées à être utilisées par SYSTÈME D et les prestataires techniques de SYSTÈME D 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 SYSTÈME D - Service Abonnements - B270 - 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.systemed.fr/charteppd](http://www.systemed.fr/charteppd)

# Vos actualités

*En Nouvelle-Calédonie, 50 espèces végétales environ sont encore inconnues.*



## VERT INVENTAIRE AUTOUR DU MONDE

On estime que 7 000 espèces de plantes restent à découvrir sur Terre, représentant environ 2 % de la flore mondiale. C'est ce qu'a conclu une équipe de chercheurs travaillant en collaboration avec le Centre mondial de surveillance de la conservation du Programme des Nations Unies pour l'environnement. Bien que non répertoriées, ces espèces existent et ont besoin d'une protection urgente, car trois quarts d'entre elles seraient déjà menacées. Certaines se trouvent dans des écosystèmes difficiles d'accès, comme les déserts, où des arbres peuvent être enfouis sous le sable. Les chercheurs ont utilisé des modèles mathématiques basés sur 1,5 milliard de références scientifiques pour prédire les zones où ces plantes pourraient se trouver. Six pays seraient particulièrement concernés : la Turquie, la Birmanie, la Nouvelle-Guinée, les Philippines, le Pérou et la Colombie. En France, des découvertes sont encore à faire en Nouvelle-Calédonie, en Corse et en Guyane. Selon des travaux menés en 2019, environ 15 % des espèces de plantes indigènes en France métropolitaine sont menacées ou quasi menacées, ce qui représente 742 espèces sur les 4 982 recensées.

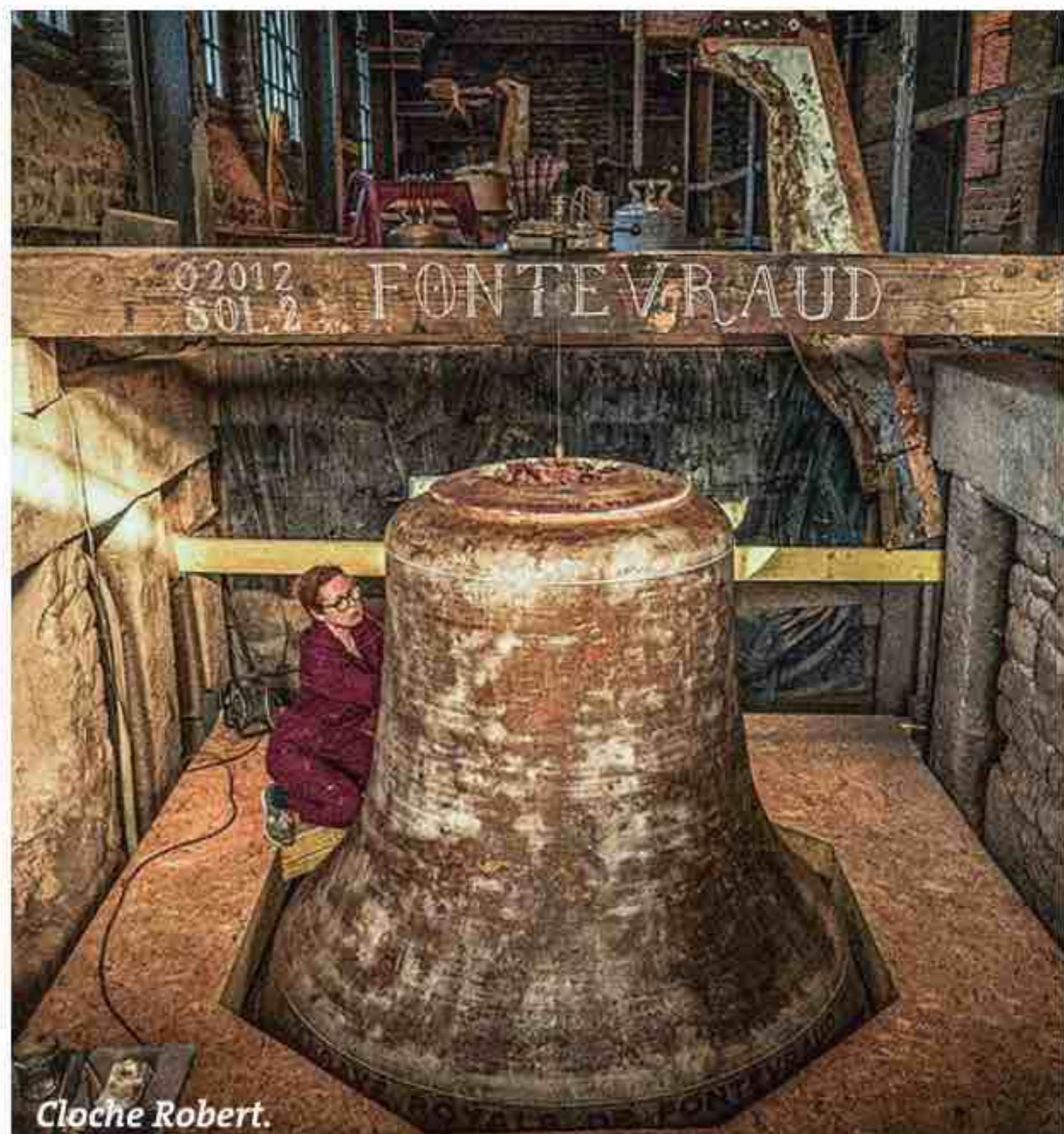
A.-C. MONNAIE/BIOSPHOTO

## SAINTE-CROIX : ALLONS ZOO

En 2025, le parc animalier de Sainte-Croix, en Moselle, célèbre ses 45 ans avec des nouveautés. La Ferme des vents ouvre ses portes, mettant en avant des races anciennes d'animaux de basse-cour et des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement. La maison d'Yvonne, une ferme lorraine de 1723 remontée pièce par pièce, accueille l'École de la nature. Le parc met en place une muséographie et des animations inédites, organisées autour de deux zones : les grands espaces sauvages et les défis nature. La quatrième édition des Entretiens de la biodiversité y est organisée du 22 au 25 mai. Enfin, le parcours nocturne saison 2 de Lumières d'hiver sera accessible la saison prochaine.

## UN BOURDON À FONTEVRAUD

Après l'arrivée d'Aliénor, de Richard, de Pétronille, de Gabrielle et de Julie, l'abbaye royale de Fontevraud, dans le Maine-et-Loire, a accueilli, en avril dernier, sa nouvelle et dernière cloche : Robert. Ce bourdon, qui sonne en sol#2, est la plus lourde et la plus grande des cloches de l'abbaye : 2 m de hauteur et 4,5 t. Création de l'artiste française contemporaine Françoise Pétrovitch (photo), l'œuvre mêle art contemporain et patrimoine campanaire. Nommée en hommage à Robert d'Arbrissel, fondateur de l'abbaye, elle intègre des motifs inspirés de la vie et de la philosophie de l'ermite itinérant, notamment son esprit novateur et sa quête de liberté spirituelle. Le projet, lancé en 2019, a été soutenu par la région des Pays de la Loire et réalisé en collaboration avec la fonderie normande Cornillé-Havard. Fontevraud a connu plusieurs renouvellements de cloches au fil des siècles. À la Révolution, le décret du 6 mars 1791 a ordonné leur saisie pour les transformer en monnaie. Deux furent conservées, les autres ont été fondues à Saumur (49).



*Cloche Robert.*

# Au fil des vents, explorez les rivages de l'Andalousie, du Maroc et des Canaries

par



## Voyages d'exception

en partenariat avec

## Rustica



Voyages d'Exception et Rustica vous emmènent en croisière au fil des vents, entre l'Andalousie, le Maroc et les Canaries.

Découvrez les trésors architecturaux et naturels de ces terres fascinantes, tout en profitant des éclairages passionnants d'Alain Baraton sur l'histoire des jardins et de la botanique locale.

Du 29 oct. au 7 nov. 2025  
Dès 5 290 €/pers.\*

depuis Paris - pension complète

### RÉSERVATIONS ET INFORMATIONS :

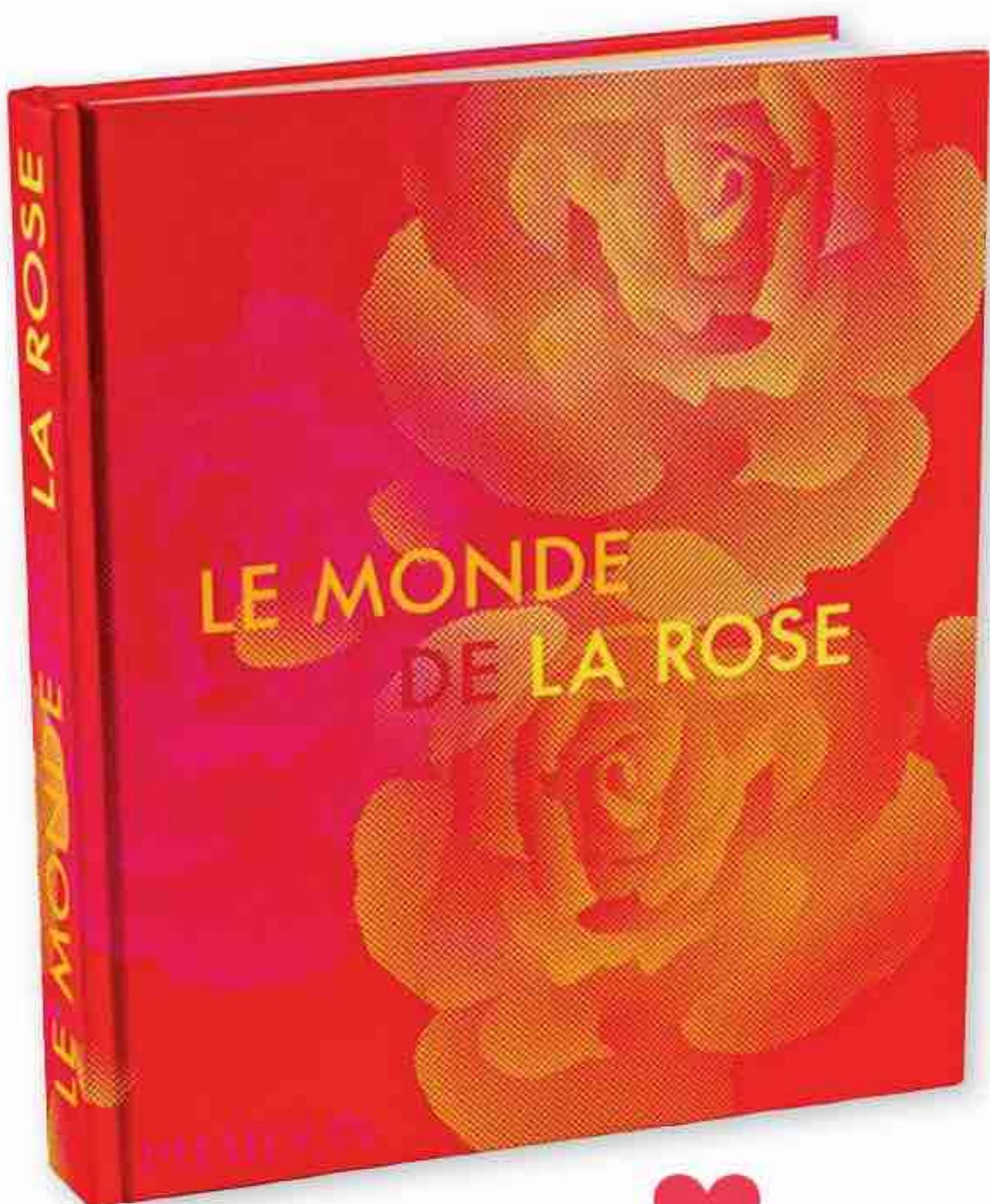
Tel : 01 75 77 87 48 - mail : [contact@voyages-exception.fr](mailto:contact@voyages-exception.fr)  
[voyages-exception.fr/brochures](http://voyages-exception.fr/brochures) (code MACAN)  
ou dans votre agence de voyage

\*Prix incluant une remise de 200€/pers. pour toute réservation



VOYAGES-EXCEPTION.FR

# Actus livres



## FLEUR CONTINENT

La rose a traversé les siècles sans jamais perdre son pouvoir d'inspiration. Des lianes sauvages aux hybrides de thé cultivés, de la botanique à la création de mode, des parfums au cinéma..., ce beau livre offre une balade au cœur de la relation entre les humains et la "reine des fleurs". Avec ses 220 images, chacune commentée par des textes érudits, l'ouvrage, rédigé par un collectif, est conçu comme une exposition et révèle des juxtapositions fascinantes.

*Le Monde de la rose*, éd. Phaidon, 248 p., 39,95 €.

## UNE PLACE AU SOLEIL

Depuis la parution de *Pour un jardin sans arrosage* d'Olivier Filippi (éd. Actes Sud), les jardins sobres sont à la mode. Dans cet ouvrage James Basson, paysagiste britannique de renommée internationale, partage son expertise en matière de jardins secs méditerranéens. Guidant le lecteur dans l'observation du paysage, il met l'accent sur l'utilisation de plantes indigènes et la création d'espaces verts économies en eau.

Des conseils pratiques sur la sélection de végétaux résistants à la sécheresse y alternent avec des études de cas concrets de jardins conçus par l'auteur.

*Les Jardins secs de James Basson*, de James Basson, éd. Ulmer, 192 p., 35 €.



## Au balcon

Dans ce guide, apprenez à connaître les plantes incontournables, les abris pour la faune et les aménagements à effectuer sur le balcon ou la terrasse.

*Agir pour la nature, balcons et terrasses*, M. Planchat-Lévêque et A. Tételin, éd. Salamandre, 184 p., 19,90 €.



## Larges palettes

Cinquante créations pour réaliser des meubles ainsi que des objets du quotidien pour le jardin et la maison.

*Le Grand Livre des palettes récup'*, de Béatrice d'Asciano, Rustica éditions, 304 p., 29,95 €.



## À LIRE AUSSI

### Sur le carreau

Le matériel, les techniques et les modèles de mosaïques sont expliqués pas à pas par une artiste mosaïste. *S'initier à la mosaïque*, de Delphine Lescuyer, éd. Eyrolles, 136 p., 24,90 €.

### Chères parures

Cinquante recettes illustrées et des centaines d'astuces antigaspis pour valoriser les pelures de fruits et légumes. *Ne jette plus tes épluchures !*, d'Ali Emeriaud, éd. deTerran, 192 p., 18 €.

### De bios bouquets

N'achetez plus de bouquets de pesticides ! Planifiez et entretenez un jardin de fleurs à couper et inspirez-vous des astuces et propositions de bouquets saisonniers. *Plantez des fleurs à couper*, de Julie Laussat, éd. du Rouergue, 176 p., 22,50 €.

### Massages bien reçus

Renforcez la complicité avec votre chat grâce à plus de 136 massages pour félin. Ces conseils, issus de la médecine traditionnelle chinoise et occidentale, sont prodigués par des vétérinaires japonais. *Chat fait du bien*, de Takashi Ishino et Mana Aizawa, éd. Marabout, 128 p., 12,90 €.

PHOTOS F. MARRE

# À FAIRE AU JARDIN cette semaine

## C'EST D'ACTUALITÉ

Tant qu'il ne manque pas d'eau, le gazon pousse à vue d'œil et les tontes répétées au fil des semaines **produisent une grande quantité d'herbe coupée**.

Grâce à la tondeuse mulching, pas de bac à vider, tout reste sur place. Vous pouvez aussi recycler cette masse de déchets verts très humides en l'incorporant dans le tas de compost – avec des déchets bruns toutefois –, en l'épandant autour des fleurs ou des légumes en couche fine pour qu'elle sèche avant de se décomposer, ou au pied des arbustes ou des haies. Dans tous les cas, il faut empêcher les brins d'herbe trop tassés de fermenter. **Alain Delavie**



# POTAGER

## TOMATES DÉBUTANTES

Les jeunes plants de tomate, semés et conduits en godet sous abri, ont besoin d'un temps d'adaptation à l'extérieur. Ils seront installés en pleine terre lorsque les conditions climatiques le permettront.

Toutefois, les nuits pouvant encore être trop fraîches, regroupez-les dans une zone protégée. Abritez-les ainsi du vent et d'un soleil trop brûlant et arrosez-les régulièrement. La nuit, vous les recouvrirez **d'un voile de protection posé sur une armature**.

### Sans aléas

Une météo trop humide et un manque de chaleur sont néfastes pour les tomates. Elles risquent de développer des maladies et leur croissance peut être enrayée. Lorsque les conditions sont mauvaises, reportez les plantations – sauf sous abri.



É. BRENCKE/RUSTICA/POTAGER DE MONSIEUR ARIBAUD

*Disposez sur la parcelle de poivrons une couche épaisse de paillis.*



É. BRENCKE/RUSTICA/POTAGER RIGAUX

## COUVRIR SI LE SOL EST RÉCHAUFFÉ

Pailler la terre diminue les pertes en eau et empêche la germination des plantes adventices.

**Pour autant, il ne faut pas mettre en place cette protection trop tôt.**

Une couverture installée précocement limite le réchauffement du sol, ce qui n'est pas souhaitable dans certaines régions. En outre, si le paillage réduit les pertes en eau, il bloque aussi la pénétration des pluies dans la terre. Il faut donc être à l'écoute de son terrain et de son climat pour pailler au bon moment. Reste l'option d'étaler une première couche peu épaisse, qui sera complétée à l'approche de la saison estivale d'un second apport de paillis.



*La récolte peut débuter entre 50 et 90 jours après la plantation.*

## COURGETTES AU DÉPART

*Installez en pleine terre les premières courgettes bien développées. Un sol riche et un arrosage suivi leur sont indispensables.*

**L**es premiers plants de courgette élevés en godets peuvent être installés en situation hors gel. Toutefois, on ne peut pas se permettre ce luxe dans les régions où le risque de gelées matinales est encore présent. Si c'est le cas, la mise en place de protections comme des voiles de forçage les jours suivant la plantation permet de protéger les frieuses. Les courgettes sont gourmandes. Des apports de compost, jusqu'à 500 g par pied, leur offriront des nutriments équilibrés. Réservez-leur en outre un espace suffisant pour leur croissance : jusqu'à 50 cm en tous sens pour une variété non coureuse et 1 m pour les autres. Pour favoriser leur croissance, ne gardez pas les éventuelles premières fleurs prématurées.

## ET AUSSI...

**Semer** en place les betteraves, carottes, choux brocolis ou rouges, haricots, maïs doux et poirées. **Planter** les chayottes, les concombres et les cornichons, les piments et les poivrons, les pommes de terre, les soucchets et les tomates si les gelées ne sont plus à craindre. **Arroser** les jeunes plantations. **Désherber** soigneusement les rangs de légumes. **Pulvériser** du savon noir sur les fèves contre les pucerons.



1

Juste avant la plantation, **plongez** le godet du plant de courgette dans un seau d'eau pour hydrater le substrat au maximum. Ne le laissez pas immergé trop longtemps, mais retirez-le lorsque les bulles d'air ne remontent plus à la surface, signe d'une bonne humidité.



2

**Retirez** manuellement les deux premières feuilles basses, à la forme lisse et ovale. Ce sont des cotylédons qui apparaissent lors de la germination. Ils jauniront et se dessécheront d'eux-mêmes, mais les enlever stimulera les vraies feuilles. Dépotez ensuite la motte de la courgette.



3

**Installez** le plant dans un sol décompacté et amendé de compost. Ne cassez pas la motte pour ne pas perturber les racines. Réalisez un copieux arrosage dans une cuvette de 30 cm de diamètre aménagée autour du plant. Attendez 15 jours avant d'arroser une deuxième fois s'il le faut.

## PROTÉGER, MAIS PAS TROP

Ne laissez pas une plante plusieurs jours sous abri.

**Il faut éviter la condensation et l'élévation de température**, qui favorisent l'apparition de maladies du feuillage et les pourritures. En outre, à cette période, les végétaux ont besoin de beaucoup de lumière pour se développer. Le voile d'hivernage ne doit être replacé le soir que si le gel menace et retiré avant que les températures ne remontent trop en matinée.

## ET AUSSI...

**Plantes** des pommes de terre dans des gros pots. **Composées** des jardinières de pélargoniums, pétunias et Surfinia. **Attacher** les jeunes plantations et les arbustes. **Scier** au pied des treillages des Suzanne-aux-yeux-noirs, des cobées, des plumes-d'Indien (*Minas lobata*). **Tempérer** les cactées et autres plantes grasses. **Apporter** de l'engrais aux végétaux gourmands. **Observé** l'œil pour réguler les colonies de pucerons dès leur apparition.



F. MARRE/RUSTICA/LE JARDIN DE MARIE

*Au printemps, le brugmansia n'a plus besoin de protection.*



*Apport d'une couche de pouzzolane.*

## SEMER DES PETITS CAILLOUX

Pour conserver un substrat sain, le plus important est d'assurer l'évacuation de l'eau d'arrosage par le trou de drainage qui sera recouvert d'un caillou plat ou d'un tesson – sans le boucher toutefois. **Vous pouvez ensuite ajouter une couche drainante au fond du pot** : billes d'argile, pouzzolane ou graviers éliminent vite le surplus d'humidité. Les avis sont partagés sur l'utilité et le volume de cette couche, qui prend de la place, limitant d'autant celle du substrat. Ne dépasser pas 20 % du volume du pot. Quelques centimètres sont suffisants à condition d'intercaler un feutre de drainage spécifique pour empêcher la terre et les racines de descendre.

## BÉGONIA AUX CŒURS BIEN ACCROCHÉS

*La généreuse floraison du bégonia reste spectaculaire jusqu'en automne. Les potées suspendues offrent un charme incomparable.*

Pour suspendre un bégonia, deux types de contenants s'offrent à vous. Vous trouverez des suspensions en plastique, avec une coupelle intégrée, qui retiennent mieux l'eau d'arrosage. Le substrat reste humide plus longtemps et le sol n'est pas trempé en dessous. **Quant aux corbeilles anglaises, ce sont des paniers en osier ou grillagés** dont on tapisse le fond d'un feutre végétal, en coco ou en sisal. Elles ne gardent pas l'eau et nécessitent donc des arrosages plus fréquents. Choisissez le substrat avec soin. Un terreau pour géraniums ou plantes fleuries garde une composition optimale toute la saison et empêche une dégradation des racines. Apporter une couche de drainage avec du gravier ou des billes d'argiles n'est intéressant que pour les paniers. Réalisez un apport d'engrais pour géraniums tous les 15 jours, ou un mois au maximum après la plantation.



*Un ajout de mousse renforce l'esthétique d'une corbeille anglaise.*



1 Les bégonias à massif sont présentés en pot ou **en minimottes**. Distancez-les de 10 cm. Certains hybrides retombants supportent bien le soleil. Les bégonias tubéreux se plantent sous la surface, pointe vers le haut. Quatre ou cinq suffisent pour garnir une potée de 40 cm.



Remplissez à moitié le contenant de terreau et arrosez. **Placez** la motte et rebouchez en laissant quelques centimètres en haut du pot afin de faciliter l'arrosage. Associez lierres et fuchsias aux bégonias d'ombre. Quant aux retombants, ils se suffisent à eux-mêmes.

### Des fleurs en cascade

Faites votre choix entre des bégonias à massif, retombants ou tubéreux. Si les premiers ne cascadent pas, vous pouvez toutefois opter pour des variétés hautes à port souple qui s'étalent. Dans la deuxième catégorie, on trouve des hybrides sélectionnés spécialement pour retomber le long des potées. Ces végétaux gélifs se sèment en hiver au chaud ou sont commercialisés en motte au printemps. Les espèces tubéreuses repartent du bulbe tous les ans et sont forcées dès le début du printemps.

## FAITES PLACE AUX NÉNUPHARS

*L'installation des nénuphars dans un bassin intervient au cours du printemps, dès que l'eau est suffisamment réchauffée, à 15 °C au moins.*

**C**hoisissez vos nénuphars selon la profondeur du bassin et de sa surface, leurs couleurs et la forme des fleurs. Il existe des variétés naines ou plus vigoureuses. Tous ont besoin d'au minimum 6 h de soleil par jour pour bien fleurir, de mai-juin à septembre-octobre. **Un panier permet de mieux contrôler leur développement.** Prévoyez une taille de 30 à 40 cm de côté ou de diamètre et 20 à 30 cm de profondeur. Après la plantation, immergez le panier près du bord jusqu'à ce que les feuilles se redressent au-dessus de la surface de l'eau. Vous le descendrez peu à peu, par palier de 20 cm environ, jusqu'à la bonne profondeur qui s'évalue à la vigueur de la plante. Les nénuphars aiment les eaux calmes, éloignez-les des cascades.



### Surface occupée

Selon sa vigueur et sa profondeur de plantation, un nénuphar occupe plus ou moins de place en surface. Comptez

0,5 m<sup>2</sup> pour une profondeur de plantation entre 15 et 30 cm, 1 m<sup>2</sup> entre 30 et 60 cm et 2 m<sup>2</sup> entre 50 cm et 1 m.



Garnissez un panier ajouré d'une toile de jute pour retenir le substrat. Remplissez-le de terre pour plantes aquatiques à base d'argile, sans tourbe – de la terre de jardin ne convient pas pour un bon enracinement. **Versez-la** sur le pourtour afin de pouvoir placer la motte au centre.



Avant de dépoter la plante, trempez le pot dans un seau d'eau pour qu'elle se gorge de liquide. **Écartez** doucement à la main les racines pour les décompacter. Elles s'implanteront facilement. Placez la motte sans enterrer le collet, comblez les vides de terre et tassez à la main.



Enfoncez dans le substrat des cônes d'engrais à libération lente. Coupez la toile ou repliez-la près de la base des feuilles sans la serrer. **Couvrez** la surface de graviers pour empêcher que les poissons ne déterrent le nénuphar. Placez le panier dans le bassin près du bord.

## TRONCS À REPOUSSES

Faut-il supprimer les rejets sur les troncs ? Si l'arbre est jeune, la taille systématique des branches basses lui demande plus d'efforts pour croître.

**Mieux vaut donc les ôter avec parcimonie.**

S'il est plus âgé, un stress peut engendrer davantage de rejets : une insolite si un arbre voisin est tombé, une sécheresse qui a perturbé sa croissance ou un sévère élagage. Si vous retirez ces rejets, ils risquent de repousser, ce qui demande encore plus d'énergie à l'arbre.

## À rejeter

D'autres rejets naissent à la base des troncs des arbres greffés, fruitiers ou rosiers, prenant naissance sous le point de greffe. Ils poussent alors au détriment de la plante. Supprimez-les en les coupant au ras du tronc, en dégageant la terre s'il le faut.

## (RE) PLANTER DES LAVANDES

Les lavandes composent de beaux parterres parfumés. **Toutes ont besoin de plein soleil, d'un sol sec**, sableux, caillouteux, très bien drainé et qui contient beaucoup d'air. Vraiment sensibles aux excès d'eau, ces plantes auront sans doute mal vécu les deux derniers hivers dans de nombreuses régions. Si tel est votre cas, résistez à l'envie de les replanter au même endroit, dans une terre argileuse qui reste longtemps humide, dans un creux, sous une gouttière qui fuit... Vous pouvez les installer sur une butte, un talus, au pied d'un muret en pierres sèches. Ouvrez-y un grand trou et rebouchez-le avec un mélange à parts égales de terre et de gravillons.



*Si vos troncs ont vraiment besoin d'un nettoyage, coupez les rejets à la base.*



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES

# JARDINER avec la lune

## BOUTURER DANS L'EAU LE CYPÉRUS

Intervenez en lune descendante, devant le Cancer ou le Scorpion.

**Les bonnes dates :** toute l'année, notamment les 3 (après 8 h 58), 4, 13 (après 11 h 30), 14, 15 (avant 15 h 43), 30 (après 17 h 57) et 31 mai, les 10, 11, 27 et 28 (avant 14 h 55) juin.

**Comment faire ?** Taillez la base d'une tige vigoureuse de *Cyperus alternifolius*. Attrapez les feuilles dans une main et coupez-les en leur conservant une longueur de 3 ou 4 cm. Remplissez un bocal d'eau et placez-y un morceau de charbon de bois pour qu'elle reste limpide. Plongez la bouture dans l'eau tête en bas en laissant tremper la base des feuilles. Les racines vont apparaître à ce niveau-là. Placez le verre à la lumière car une température d'au moins 20 °C accélère le processus. Ajoutez de l'eau si besoin. Empotez la bouture dans un pot rempli de terre quand les racines atteindront 4 cm de longueur, devant les mêmes constellations. Groupez plusieurs boutures pour plus d'effet.



La tige prélevée peut porter des fleurs.



## VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

*“Mai, l'herbe pousse, et juin la coupe.”*

Ne jardinez pas 5 h avant et 5 h après le nœud lunaire descendant.

Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>2</b> S <sup>te</sup> Boris lever 6 h 30 coucher 21 h 06 coucher 2 h 22 lever 9 h 50	<b>3</b> S <sup>te</sup> Philippe lever 6 h 28 coucher 21 h 08 coucher 3 h 05 lever 11 h 08	<b>4</b> S <sup>te</sup> Sylvain lever 6 h 27 coucher 21 h 09 coucher 3 h 35 lever 12 h 26	<b>5</b> S <sup>te</sup> Judith lever 6 h 25 coucher 21 h 11 coucher 3 h 56 lever 13 h 41	<b>6</b> S <sup>te</sup> Prudence lever 6 h 23 coucher 21 h 12 coucher 4 h 13 lever 14 h 53	<b>7</b> S <sup>te</sup> Gisèle lever 6 h 22 coucher 21 h 13 coucher 4 h 27 lever 16 h 02	<b>8</b> Victoire 1945 lever 6 h 20 coucher 21 h 15 coucher 4 h 39 lever 17 h 09
0h52	8h58	21h32	15 h 51	DESCENDANTE	1h44	
Jours-fleurs	Jours-feuilles			Jours-fruits		Jours-racines

PREMIER QUARTIER  
88  
NŒUD LUNAIRE  
DESCENDANT

Les heures sont données en heures légales.  
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2025* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 17/01/2025.



### Jours-fleurs

En pot, en jardinière, en bordure, planter les pélargoniums semés le 31 janvier. Installer en ligne les brocolis semés le 28 février.



### Jours-feuilles

Sous un tunnel, planter tous les 40 cm, en tous sens, les chicorées semées du 28 au 30 mars. Tasser, arroser et protéger des limaces.



### Jours-fruits

Planter les tomates semées les 23 et 24 février, les melons semés le 31 mars, les courges et les courgettes semées les 19 et 20 avril.



### Jours-racines

Mettre en place les poireaux semés les 5 et 6 mars. Réduire les racines à 2 cm et les feuilles à 15 cm. Enterrer la base dans le sillon.

NOUVELLE  
variété

**Stewartia à bec**



## Stewartia à bec

Cet arbre ornemental méconnu est apprécié pour sa floraison, son écorce décorative et son feuillage coloré en automne.

**UTILISATION** Offrez une situation isolée à ce stewartia pour mettre en valeur sa magnifique floraison, proche de celle du camélia (photo ci-dessous). Distancez l'arbre de 3 m au moins des autres grands végétaux. Cette espèce reste longtemps arbustive car sa pousse n'est que d'une trentaine de centimètres par an. Ses branches d'abord érigées vont s'étaler progressivement. Elle a besoin de lumière pour fleurir, mais les situations brûlantes et trop ventées ne lui conviennent pas.

**PLANTATION** Offrez-lui un sol profond, frais et drainant. Ouvrez un trou d'une cinquantaine de centimètres et décompactez le fond. Ce stewartia supporte assez bien les terrains au calcaire non actif, mais apportez dans ce cas du terreau et surfacez-les avec de la terre de bruyère et des écorces de pins. Aménagez une cuvette d'arrosage.

**ENTRETIEN** Paillez son pied régulièrement et abondamment pour créer un humus durable, surtout en terrain calcaire. Du compost peut être ajouté en fin d'hiver pour aider à la croissance du plant. Arrosez souvent les premiers étés. La taille facultative, sauf en haie, se pratique en février et mars.

**MALADIES ET RAVAGEURS** Les pucerons peuvent se montrer envahissants et ralentir la croissance de l'arbre. Passez un jet d'eau sur les jeunes sujets. Il n'y a pas de maladies cryptogamiques à redouter si la ramure est exposée à la lumière et aérée.

**MULTIPLICATION** Le bouturage à l'étouffée a lieu en fin d'été avec des tiges semi-aoûtées. Il peut prendre plusieurs mois. Marcottez la plante de mars à juillet, la séparation de la plante mère se déroulant au printemps suivant. Après une stratification des graines au froid pendant l'hiver, le semis est possible, mais aléatoire.



### ARBRE À FLORAISON ESTIVALE

#### Théacées

*Stewartia rostrata*

**Hauteur :** entre 6 et 10 m.

**Étalement :** de 4 à 6 m.

**Croissance :** assez lente.

**Port :** en cépée très ouverte.

**Feuillage :** caduc, vert foncé, avec des teintes rouges en automne.

**Floraison :** fleur simple de camélia de Ø 4 cm, aux pétales blancs bordés de rose.

**Mellifère :** attire les polliniseurs.

**Sol :** frais, acide à neutre de préférence.

**Rusticité :** jusqu'à - 20 °C.

**Arrosage :** pour son installation les deux premiers étés.

**Semis :** en mars et avril. Germination très lente et capricieuse.

**Plantation :** d'octobre à fin avril. Pas forcément fidèle.

## Secret de jardinier

Ne laissez pas le sol nu. La terre ne doit pas être trop chaude en été et l'atmosphère autour de l'arbre ne doit pas être asséchée. Vous pouvez semer un gazon, planter des fougères ou réaliser un massif à son pied.



SHUTTERSTOCK



C. THOUVENIN/BIOSPHOTO



NOUM/BIOSPHOTO

Textes : Éric Costan.



DOSSIER

Tout pour l'essor des  
plantes grimpantes



*L'inclinaison du plant, une  
des clés de la réussite de la  
plantation d'une clématite.*

# GRIMPANTES: CONDUITE À SUIVRE

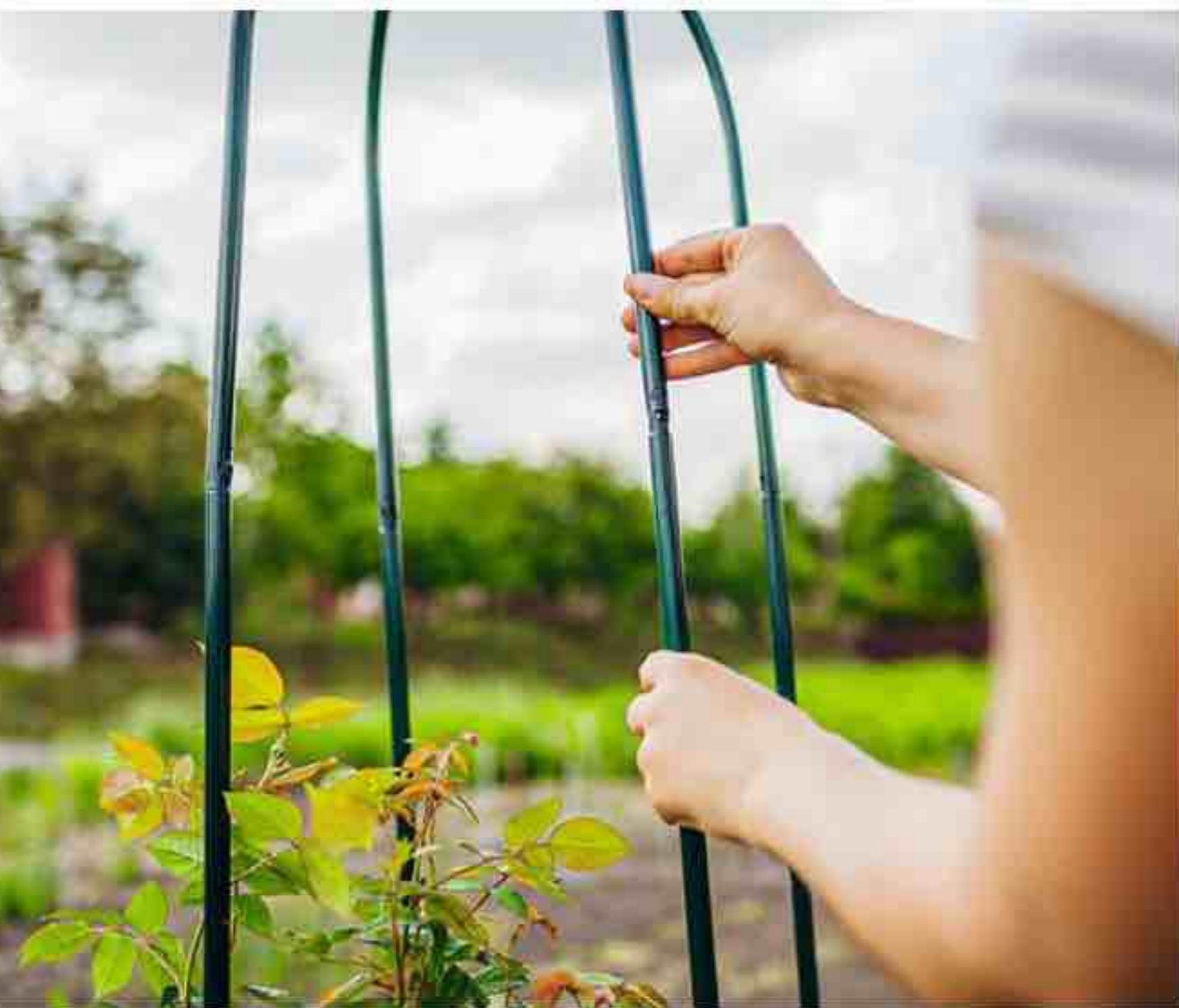
*Bien plantées, elles prennent rapidement leurs aises : c'est impressionnant, mais elles en font parfois trop ! Donnez à vos plantes grimpantes un support à leur mesure et n'hésitez pas à jouer régulièrement du sécateur. ✨ ANNIE LAGUEYRIE*

# À l'origine de l'ascension

Leurs racines assez fines ont besoin de trouver un sol meuble et souple pour émerger sans peine de leur terreau de culture et se développer avec vigueur. Offrez-leur ces conditions, c'est le secret de leur indispensable installation rapide.

## Terrain favorable

Poussant dans les arbres et en lisière, les plantes grimpantes sont, par nature, liées au milieu forestier. Elles y trouvent un **sol léger et drainé sans être sec, et riche en humus, car recouvert en permanence d'une litière de feuilles**. Pensons-y quand nous souhaitons les acclimater à nos jardins, notamment au pied d'un mur, une situation on ne peut plus hostile pour elles. Le terrain y est souvent asséché par un drain ou un avant-toit qui bloque la pluie, et il n'est pas rare que des pierres ou des gravats y aient été enfouis lors de travaux. Creusez d'abord avant de vous décider et, en cas de mauvaise surprise, voyez si vous pouvez améliorer la situation : dégarez les gravats, remplacez une partie de la terre par du terreau et du compost pour lui conserver une certaine fraîcheur.



## Support à la hauteur

Dès le début, **adaptez la structure à la vigueur de la plante choisie**. Si vous décidez de planter une glycine, voyez les choses en grand. Prenez le temps et fabriquez vous-même le support sur mesure avec des matériaux peu coûteux : bambous, treillis ou fers à béton. Choisissez le bois de récupération, pour supporter les plantes à moindre développement, annuelles ou à tailler chaque année, comme beaucoup de clématites.

## COMPRENDRE LES GRIMPANTES POUR RÉUSSIR LEUR CULTURE

1. Conçues pour pousser vite, **leurs tiges**, très fines par rapport à leur longueur, **sont flexibles et composées de gros vaisseaux**. Elles sont capables de conduire la sève toujours plus haut. Avec l'âge, beaucoup de grimpantes ont tendance à se dégarnir à la base, d'où l'intérêt de les tailler pour qu'elles se ramifient.
2. Au lieu de dépenser leur énergie à durcir pour se tenir droites comme le font les arbres, les plantes grimpantes **prennent appui sur les végétaux voisins** pour se hisser vers la lumière. Offrez-leur un support adapté à leur mode d'escalade selon qu'elles s'enroulent (volubiles) ou qu'elles s'accrochent (avec des crampons ou des ventouses).
3. Même si leur but est d'atteindre la lumière, **elles commencent à se développer dans l'ombre, au pied des arbres**, une aptitude inscrite dans leur génétique et une condition à recréer au moment de les installer.





## PLANTATION EN SIX ÉTAPES DANS LE GAZON

Avant tout, immersez la motte. Cela vaut mieux que de noyer la terre après la plantation. Car les plantes grimpantes n'aiment pas rester les pieds dans l'eau. Si votre terrain est humide, plantez-les sur des buttes ou près des arbres. Inversement, si le pied d'un mur ne reçoit pas la pluie, ouvrez le trou de plantation à bonne distance du mur pour que les racines reçoivent un arrosage naturel.



PHOTOS C. HOCHET/RUSTICA



**Décapez une plaque de pelouse avec ses racines.** Secouez pour récupérer la terre. Ouvrez un trou de plantation mesurant de 40 à 50 cm en tous sens. Mettez de côté la meilleure terre de surface sur une bâche.

Si la terre au fond du trou est compacte et/ou de piètre qualité, retirez-en une partie. Piochez ce qui reste de manière à l'ameublir et versez dans le trou **du terreau de plantation, l'équivalent environ du volume de terre retirée.**

Dans le trou de plantation ajoutez **la terre de surface remisée.** L'idéal est qu'elle soit, comme sur la photo, meuble et souple, d'où l'importance d'excaver le terrain quand il n'est ni mouillé, ni trop dur et sec.



Dans le trou, **mélangez de la terre de surface et le terreau** jusqu'à le reboucher à moitié environ. Si le sol est pauvre, vous pouvez incorporer un engrais organique en granulés pour rosiers (favorable pour toute floraison).



Sortez la plante de l'eau, puis de son pot, doucement, sans la défaire. Placez-la dans le trou **en couchant la motte et en la dirigeant vers le support** de manière à ne laisser sous terre que 15 cm de tige. Conservez le tuteur d'origine.



Rebouchez le trou en enterrant la base des tiges : il va s'y former à la fois des racines et de jeunes tiges. **Couvrez ensuite le sol de compost et d'un paillis végétal** : paille, gazon, feuilles... Attachez le tuteur au support.

# En soutien de leur expansion

Sur leur support, les sujets grimpants recherchent de la compagnie. Ils ne sont jamais aussi à l'aise que mélangés aux autres plantes du jardin : arbres, arbustes et autres plantes grimpantes comme elles. Aidez-les à foisonner.

## Disciplinez les jeunes



Même si les pousses sont en mesure de s'accrocher seules au support mis à leur disposition, elles grimpent où elles veulent, toujours vers le haut et les unes sur les autres ! **À vous de les répartir dans différentes directions** pour occuper tout le support sur une certaine largeur. Cette clématite est redirigée vers le mur qu'elle surplombe pour y être palissée.

## Choisissez plutôt la vie



**Planter une grimpante au pied d'un arbre moribond,** avec l'idée de fleurir son tronc, est une mauvaise idée. À brève échéance, la plante suivra le même sort que son support, et même, hâtera son déclin, en l'alourdisant et/ou en offrant une prise au vent. Un sujet bien vivant constitue un meilleur choix. Sondez le sol pour repérer un espace libre entre les racines apparentes. Creusez avec des instruments non tranchants. Plantez près du tronc. À cet endroit, la grimpante ne subira pas la concurrence des racines profondes.

## Accrochez-les aux autres

Offrir aux grimpantes le support d'une autre plante est une idée, inspirée par la nature, qui leur profitera. Elles s'y développeront bien mieux que sur un grillage gelé l'hiver et chauffé à blanc l'été... Choisissez deux sujets de même vigueur : une clématite montana dans un chêne, une plus petite dans un pommier à fleurs, un chèvrefeuille dans une haie, mais pas

**sur un jeune arbre, que la grimpante peut déformer (photo).**

Recherchez aussi des floraisons échelonnées. Et jouez de la cisaille si l'étreinte est trop forte.



## Mélangez-en deux

Une plante grimpante à crampon qui s'accroche seule à un mur (vigne vierge, hortensia grimpant...) peut servir de support à une espèce à vrilles (plumbago, **clématite, chèvrefeuille**,...), à condition que cette dernière soit de même vigueur et plantée au moins à 1,50 m. Les clématites à grandes fleurs de 2 à 3 m de hauteur se combineront à un rosier grimpant et l'ensemble sera facile à tailler en fin d'hiver. Multipliez les effets en mêlant une persistante, *Akebia* ou *jasmin étoilé* (*Trachelospermum*), et une caduque (bignone).



# DOSSIER

## Tout pour l'essor des plantes grimpantes



### Ayez la folie des grandeurs

Pour obtenir vite l'effet de foisonnement sur les lianes qu'on aime tant admirer, n'hésitez pas, dès la première année, à insérer plusieurs sujets. Utilisez les plantes vivaces (clématite, bignone, rosier) en plantation principale, ce sont des gages de durée, et ajoutez des annuelles pour en profiter immédiatement.

**Au pied d'une clématite, semez un cordon de pois de senteurs (photo 1).** Arrosez et coupez les fleurs fanées pour qu'elles se renouvellent. Offrant des couleurs variées, **les ipomées (photo 2)** fleurissent tout l'été sur des tiges volubiles de 2 ou 3 m.

À grandes fleurs bleu foncé et vivace jusqu'à -10 °C, l'ipomée d'Inde (*Ipomoea indica*) peut atteindre 10 m... et, quand elle ne grimpe pas, elle rampe! Essayez le haricot d'Espagne: semé en mai, il fleurit en blanc ou rouge éclatant jusqu'à 4 m de hauteur. Tout aussi comestible mais peu connue, la liane de Madère (*Anredera cordifolia*) fait office d'épinard grimpant jusqu'à 3 m dans la saison et se couvre, en fin d'été, d'épis blanc crème à odeur de miel. Pourquoi ne pas en regrouper un maximum pour créer **un îlot de fraîcheur à l'entrée de la maison (photo 3)?**

A. LAWSON/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

1



A. LAWSON/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

2



E. PELZER/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

3



### L'ENGRAIS PEUT LEUR NUIRE

Bien que vigoureuses, les grimpantes sont du genre frugal. Elles tirent surtout profit des apports de compost, des éléments décomposés du mulch ou paillis installé à leur pied. Apporter de l'engrais à une jeune glycine peut même retarder sa mise à fleurs au profit d'un feuillage abondant. La fertilisation est plutôt conseillée pour les plantes en pots.



EG/RUSTICA

# Sous contrôle de votre sécateur

Observez comment ces plantes grimpantes s'accrochent et à quelle vitesse elles poussent afin de les accompagner, sans trop les brider, car leur "liberté" de développement peut vous surprendre.

## Cas de taille

Pour tailler, attendez la fin de la floraison des plantes grimpantes qui s'épanouissent au printemps (clématite montana, alpina...). Si vous estimatez les drageons trop nombreux, vous pouvez toujours les supprimer à la base des sujets âgés d'akébie, trachelospermum... Mais ne coupez que les repousses excessives de celles qui fleurissent en été (bignone, passiflore...). Vous les taillerez en fin d'hiver. **La glycine** est une exception: une fois le support habillé, taillez toutes les pousses secondaires **dès qu'elles dépassent un mètre (photo 1)** en ne laissant que 2 ou 3 bourgeons à la base, **jusqu'à 3 fois entre fin juin et fin septembre (photo 2)**.



## Permis de conduire: différentes catégories



**Un solide tuteur en forme d'obélisque** permet de diriger une plante grimpante vigoureuse à l'intérieur, (ici, un chèvrefeuille), d'y maintenir sa charpente et de laisser sortir de tous côtés les ramifications qui porteront d'autant plus de fleurs que vous les taillerez en fin d'hiver à la cisaille.

Une plante vigoureuse (cobée, ipomée) cacherait totalement ce joli support dont **la fine structure est idéale pour guider les tiges du rhodochiton**, volubiles mais plus mesurées. C'est une vivace gélive à cultiver comme une annuelle aux fleurs originales en forme de chapeau chinois.

À la verticale ou à l'horizontale, **le treillage en bois** permet d'entrelacer les tiges dans la direction souhaitée sans avoir à les attacher. Ce support convient à toutes les grimpantes, qu'elles soient volubiles ou non (rosier, bignone), exception faite de la glycine qui peut le briser en s'enroulant...



F. MARPE / RUSTICA / JARIN LES FONTAINES

## Tiges fugitives

Pour les nombreuses grimpantes qui fleurissent en été, il faut surtout veiller à palisser les tiges qui s'échappent du support et que le vent risque de casser. **Les clématites défleuries donnent des fruits plumeux** dont certains sont assez décoratifs pour être conservés, d'autant que cela n'empêche pas la floraison de remonter. Vous pouvez aussi les couper pour une question esthétique. À vous de juger.

### BAS LES VRILLES!

S'accrochant à tout support à leur portée, la glycine, la vigne vierge ou la renouée grimpante tendent à boucher les gouttières, à bloquer les volets, à soulever les tuiles... Taillez-les assez tôt et assez souvent pour les tenir à bonne distance (1 ou 2 m) de ces endroits sensibles. Contrôlez aussi les pousses qui, discrètement mais sûrement, rampent jusqu'à trouver comment grimper!



### GRIMPEURS INDÉSIRÉS ET AUTRES ACCIDENTS

Détachez manuellement les **cochenilles (photo 1)** qui attaquent les plantes affaiblies, comme une glycine en sol calcaire par exemple, ou pulvérisez une solution de savon noir. Il arrive qu'une tige entière de **clématite se dessèche**



**(photo 2)** et meure : coupez-la jusqu'à 8 cm de profondeur et remplacez au minimum 3 l de terre contaminée tout autour. Actuellement, de jeunes pousses sortent près du sol, il est l'heure de surveiller les **limaces et escargots (photo 3)**. Bien que résistante au froid, la glycine redoute les **gelées printanières (photo 4)** qui peuvent détruire les jeunes pousses et anéantir les floraisons les plus précoces. À la plantation, épargnez-leur l'exposition au soleil levant. Comme les cochenilles, **les pucerons (photo 5)** se jettent sur les plantes stressées, par exemple par la chaleur, la sécheresse ou un sol trop pauvre. Coupez ou douchez les pousses atteintes.





- **Aux sculptures végétales**, ici d'un spécimen de buis (*Buxus sempervirens*) qui est taillé en spirale, s'opposent les silhouettes fluides des herbes-du-Japon panachées (*Hakonechloa macra 'Aureola'*).
- **Les inflorescences globuleuses** de l'ail à boule étoilé ou étoile de Perse (*Allium christophii*), l'une des plantes fétiches d'Alexandre Thomas jaillissent de cette verdure tendre.

# L'AGAPANTHE pour emblème

À Grigneuseville, en Normandie, le paysagiste Alexandre Thomas nous ouvre les portes du jardin Agapanthe, une œuvre paradisiaque illustrant sa parfaite maîtrise de l'art du végétal.  PIERRE NESSMANN



**E**nfant, dans sa campagne rouennaise, Alexandre Thomas vouait une passion aux fleurs de poireau (*Allium ampeloprasum*). Le graphisme et la couleur mauve de leurs inflorescences en ombelle le fascinaient. Quelques années plus tard, au moment de créer son propre jardin, il a souhaité les faire figurer à titre de clin d'œil (leur floraison étant fort courte). Alexandre a développé par la suite cette idée en s'appuyant sur une espèce plus noble et encore plus décorative : l'ail d'ornement. Les ombelles de ce dernier, rondes comme des planètes, léviteront au bout de longues tiges dans bien des massifs

de sa première création. Toutefois, leur floraison n'est guère plus longue que celle de leur cousin du genre *Allium*. Alors, le paysagiste s'est mis en quête d'un autre candidat qui égale leur beauté et s'épanouisse en été et de longs mois durant. Son choix s'est porté sur l'agapanthe.

## Élégance et rareté

Depuis lors, cette espèce d'origine méditerranéenne, mais parfaitement adaptée au climat normand, émaille, en pot comme en massif, la propriété familiale. Dans les années 1990, c'est en référence à cette plante, dont la splendeur n'a d'égale que la générosité, qu'il nommera

son jardin. Aujourd'hui, Alexandre Thomas est devenu l'un des plus brillants paysagistes de sa génération. Ses réalisations sont renommées bien au-delà de l'Hexagone. Son art jardinier est reconnu pour l'élégance du tracé de ses plans et le choix de végétaux rares mariés à des matériaux et ornements réunis au gré de ses trouvailles chez les spécialistes d'antiquités de jardin, l'une de ses autres passions. Revenons à l'origine de ce succès professionnel, c'est-à-dire à son jardin personnel, une parcelle de quelques milliers de mètres carrés entourant la maison familiale qu'il a métamorphosée.

# Un jardin, des idées



• Au travers d'un rideau d'ail 'Globemaster', dont les ombelles s'épanouissent de mai jusqu'à juin, une vaste terrasse en pierre naturelle de récupération offre sa douce surface, patinée par le temps, au mobilier ancien chiné dans une brocante.

“Allées et placettes sont autant de prétextes pour se poser au jardin et en apprécier la richesse du décor.”

*“Au sortir de mes études d'architecture paysagère effectuées en Belgique, se souvient-il, mon jardin me servait de lieu d'expérimentation. Mais déjà, et sans disposer de beaucoup de moyens financiers, j'appliquais les principes qui allaient inspirer ma vision du jardin. J'y suis resté fidèle et je les applique dans tous les espaces que je conçois depuis.”*

## Surprises cachées

Parmi ces principes jardiniers, citons *“le fractionnement du lieu en plusieurs pièces et d'importants décaissements et relèvements de terrain à la pelle mécanique pour façonner des reliefs et conduire le visiteur de découvertes en découvertes.”* Ces manières de faire sont devenues, au fil du temps, les

caractéristiques de son style. Alexandre Thomas est aussi réputé pour ses sélections rigoureuses de végétaux, tant pour leur intérêt botanique que leurs silhouettes exceptionnelles, et pour la sûreté de son goût dans leurs associations avec des plantes vivaces aux allures plus modestes. C'est ainsi que les fameux ails d'ornement, chers à son enfance, mais aussi d'autres plantes vivaces telles que les iris, pivoines, géraniums et graminées côtoient les imposants moutonnements des topiaires ou bien les cépées graphiques d'érables rares du Japon. En 1995, la presse spécialisée s'est fait écho des savantes alchimies végétales du paysagiste et son jardin a commencé à marquer son temps.



PHOTOS: WWW.JARDINS.PHOTOS/N. PASQUÉL  
• Une glycine (*Wisteria floribunda*) retombe d'une grille à l'entrée d'un chemin pavé gardé par des topiaires en cône.



• **Au sol, un filet d'eau** remplace les traditionnels gravillons entre les dalles du pas japonais et change cette allée en gué bienfaisant pour les plantes de sous-bois, comme les hostas, qui la longent.

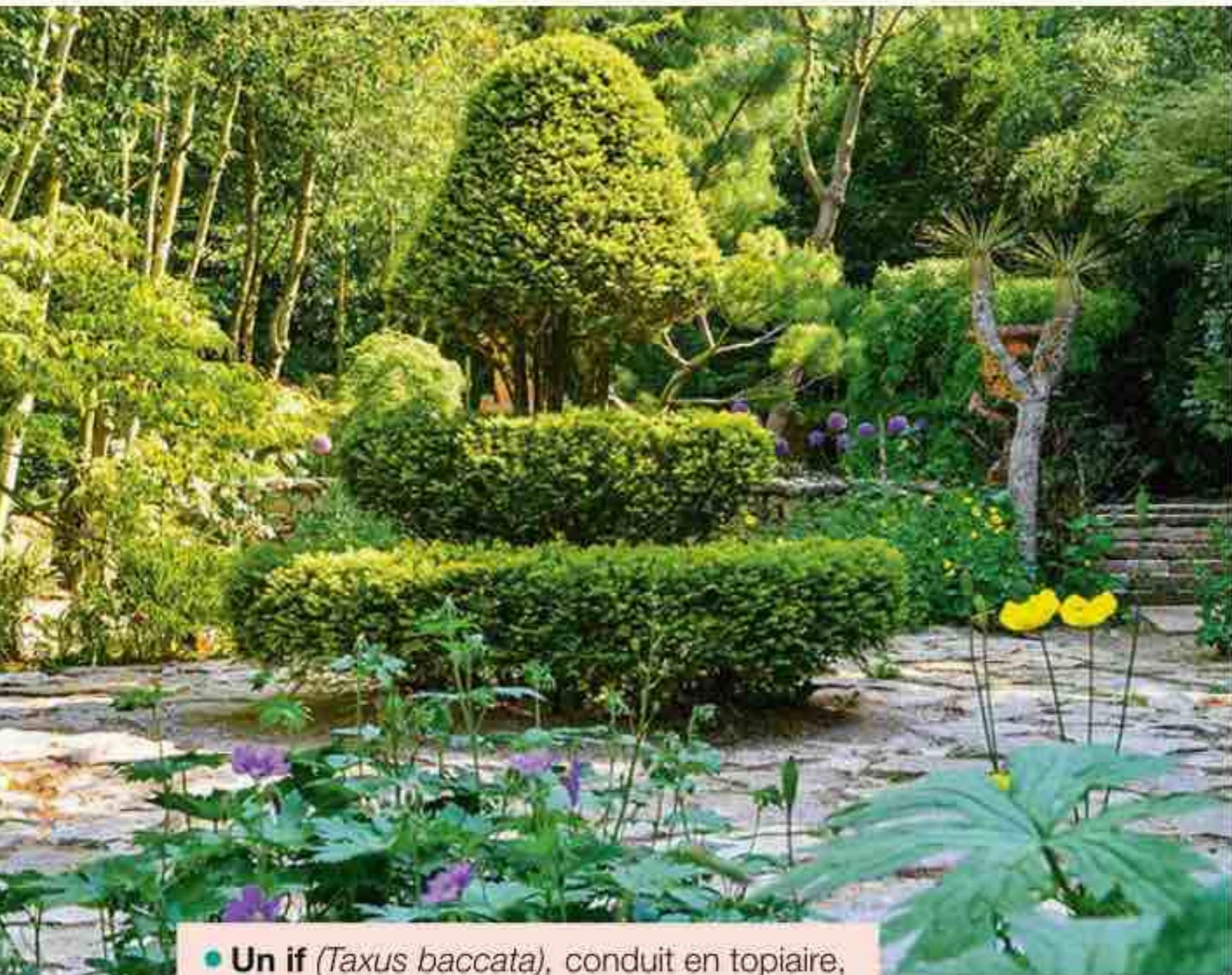


## SALON D'UN JARDIN THÉÂTRAL

**Tapis de pierre.** Pour revêtir une terrasse, "mieux vaut choisir des matériaux nobles et élégants et les limiter à une petite surface que d'opter pour un revêtement de piétre qualité recouvrant tout l'espace", conseille le paysagiste Alexandre Thomas. Si, comme sur la placette ci-dessus, la surface à recouvrir est importante, il est préférable de réaliser une aire de dalles de pierre naturelle installée au centre de celle-ci et l'assimiler à un tapis sur lequel est disposé le mobilier de jardin. Le pourtour sera habillé d'une matière neutre et discrète, valorisant néanmoins l'ensemble du décor.

**Plage de sable.** Pour cette placette de forme ronde séparée des massifs périphériques par une bordure de dalles, le choix d'un sable fin constitue une solution économique permettant de consacrer davantage de budget aux carreaux dessinant le motif central. Le sable est, selon le paysagiste, "plus facile d'entretien que les gravillons, car il est plus aisé d'en extraire les herbes adventices et un passage de râteau suffit    lui redonner un aspect propre et soigné."

# Un jardin, des idées

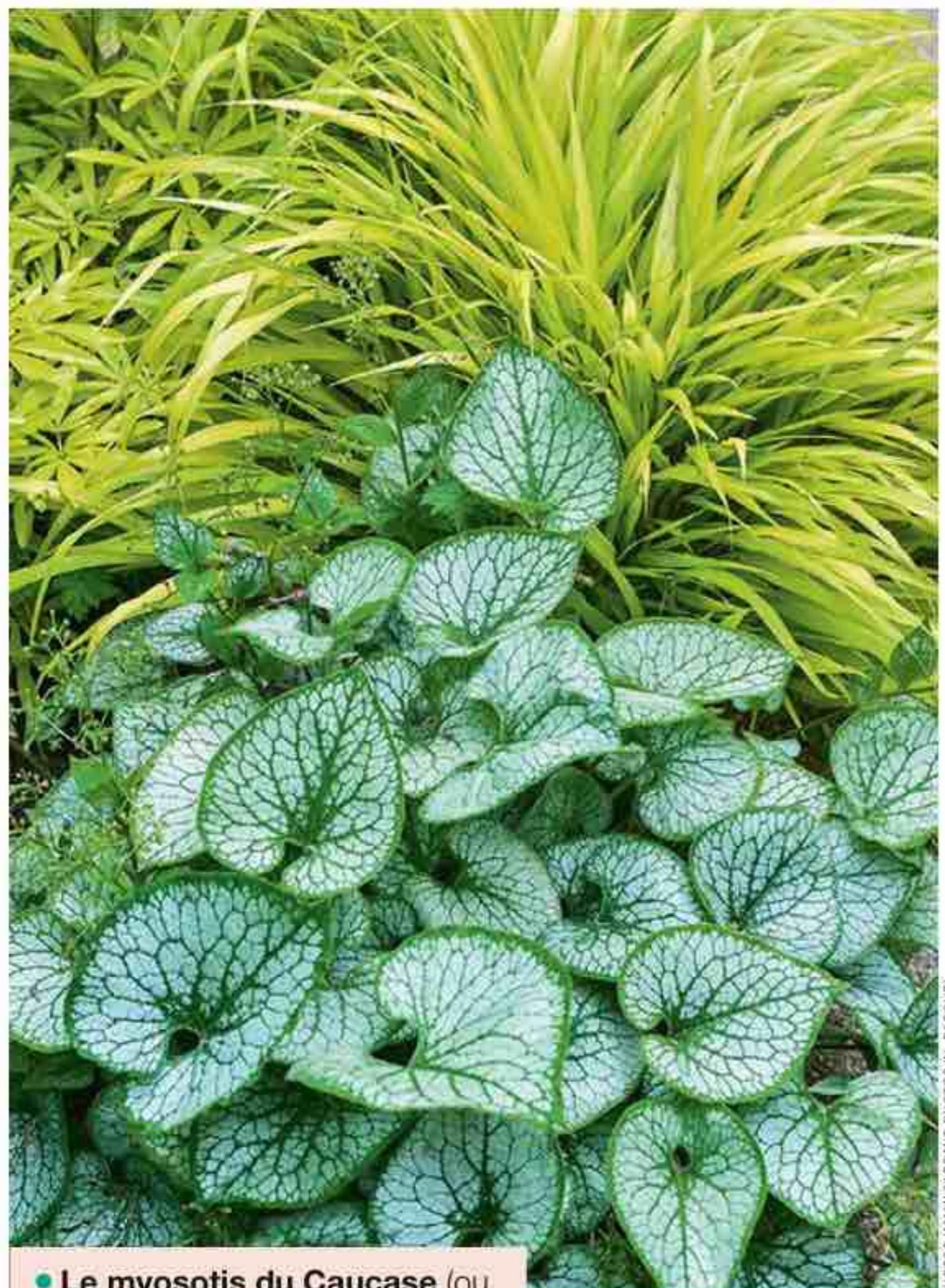


• Un if (*Taxus baccata*), conduit en topiaire, est présenté telle une œuvre d'art sortie de fleurs champêtres (pavot et géranium vivace).

WWW.JARDINS.PHOTOS/N. PASQUEL



• Sur fond, à droite, d'érythrina du Japon 'Shirazz' et, à gauche, de laurier du Portugal s'épanouissent l'amsonie bleue 'Blue Ice', l'herbe-du-Japon 'Aureola' et l'ail d'ornement 'Globemaster'.



• Le myosotis du Caucase (ou buglosse de Sibérie) 'Silver Heart', au feuillage délicatement marbré d'argent, est ici associé à l'effilée herbe-du-Japon 'Aureola'.

PHOTOS WWW.JARDINS.PHOTOS/N. PASQUEL

Un vaste cercle d'amateurs s'intéressant désormais à son jardin, Alexandre Thomas décide d'en ouvrir les portes et de partager ses passions pour les plantes, les ornements chinés et l'art en général, la musique en particulier. Car le jardinier organise des concerts dans une pièce à ciel ouvert où les rangs de lavandes qui ponctuent le sol délimitent aussi l'emplacement des chaises pour les représentations ! S'ensuivent dix années où,

entre placettes ombragées, chambres de verdure, tonnelles et salons de jardin, circule régulièrement selon un itinéraire très étudié un public sous le charme.

## Extension du rêve

Puis, en 2006, de l'autre côté de la rue, une propriété à l'abandon est mise à vendre. Alexandre Thomas s'en porte acquéreur. Il restaure la demeure pour y habiter et y aménage un second jardin pour lequel il entreprend des



“Je suis préoccupé par le dérèglement climatique qui m'incite à faire évoluer la gamme des plantes que j'utilise.”

travaux tout aussi titaniques que pour le premier. “Dans les villages normands, se justifie-t-il, les espaces autour des maisons sont plats et tristes. J'ai donc créé du relief pour donner plus de force au jardin.” Les terrassements permettent au paysagiste d'imaginer plusieurs cheminements au travers de buttes et de vallons ponctués de haltes, où l'on est invité à apprécier la composition. “Il n'y a pas moins de 30 bancs et salons de jardin, s'amuse le concepteur, et, ici encore, le végétal est la matière première de mes aménagements.” Ses différents projets le conduisent à arpenter fréquemment les pépinières françaises et européennes pour dénicher les spécimens rares. Mais, depuis quelques années, sa palette végétale intègre une nouvelle donne : le dérèglement climatique. “Je suis très préoccupé,

confie-t-il, car, même en Normandie, le manque d'eau et la canicule ont des conséquences désastreuses sur les plantes et les jardins. Malgré un arrosage abondant, les pics de chaleur m'ont fait perdre des érables et des pins. Aussi, je fais évoluer la gamme des plantes en optant pour des espèces méridionales, plus endurantes. L'agapanthe qui, il y a quarante ans, fut un choix audacieux sous ce climat, s'avère aujourd'hui judicieux. Pour autant, il n'est pas question de planter des oliviers. Il faut rester cohérent avec le paysage normand.” Le jardin Agapanthe est un lieu d'expression permettant à son concepteur d'y exprimer de nouvelles passions comme l'éclairage nocturne qui “donne une dimension inédite au lieu”. Il lui a même inspiré une chanson et un clip, “Un petit coin de paradis”, à écouter sur le site internet du jardin.



### L'AIL D'ORNEMENT 'GLOBE MASTER'

**Une folie de têtes mauves.** Cette étonnante plante bulbeuse, rustique et prolifique, dont les ombelles d'un rose mauve soutenu fleurissent en mai et juin, est ici associée à l'iris des marais (*I. pseudacorus*). Ses têtes graphiques restent décoratives, même sèches pendant tout l'été, alors que les feuilles périssent pour réapparaître au printemps suivant.

**Terrain de prédilection.** L'ail d'ornement apprécie un sol léger et frais, pas trop humide en hiver afin de ne pas dégrader les bulbes. Il s'accorde très bien de la sécheresse estivale puisqu'il est en phase de repos à cette période, laissant alors les feuillages des plantes vivaces ou d'arbustes prendre le relais.

En cuisine cette semaine

# L'AGNEAU de maître boucher

Pour les repas de fêtes ou au quotidien, cette viande a toute sa place sur la table. Qu'elle soit poêlée, rôtie, grillée au barbecue, en ragoût, on peut se l'offrir sans se ruiner.



**A** Paris (75), chez Vorace, on prend l'agneau très au sérieux. Haïg, le boucher, confie : "C'est une viande qui appelle la gourmandise : charnue, goûture, au joli gras. Mes agneaux viennent du Limousin et je les choisis assez jeunes, pas trop gros. C'est aussi une viande technique : la découpe des quartiers et les points de parage se font en fonction des cuissons. Ma préférence va aux côtes découvertes cuites au feu de bois, mais nous proposons aussi des parties moins nobles comme la poitrine marinée avec des épices et roulée en paupiettes. C'est maintenant que les agneaux sont les plus beaux !"

## Poire 'Angys'

Récoltée en octobre et novembre, elle est affinée pour être vendue de décembre à juin.



## Cerises de Céret

Confrontée aux aléas climatiques, la production de la 'Burlat', variété précoce, des Pyrénées-Orientales connaît un recul.



N. EDWIGE/PHOTOCUISINE

## Navarin d'agneau printanier

**Pour 4 personnes**

Préparation : 25 min - Cuisson : 50 min env.

- 800 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux • 2 l de bouillon • 8 pommes de terre primeurs • 8 asperges vertes • 4 carottes fanes • 4 oignons blancs • 150 g de pois gourmands • 2 cuill. à soupe de farine • 6 cuill. à soupe d'huile de pépins de raisin • sel • poivre
- **Chauffez** l'huile dans une cocotte allant au four, saisissez-y les morceaux d'épaule d'agneau sur feu vif. Assaisonnez. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). • **Pelez** et coupez en deux les oignons ainsi que les carottes sans leurs fanes. Nettoyez et coupez les pommes de terre en deux, si besoin.
- **Égalisez** le talon des asperges. Portez le bouillon à ébullition. • **Saupoudrez** l'agneau de farine et enfournez-le pour 5 min. Versez le bouillon chaud, ajoutez les pommes de terre et poursuivez 10 min. • **Déposez** les carottes et les oignons et prolongez la cuisson de 15 min. Terminez avec les pois gourmands et les asperges et relancez pour 5 à 10 min env. de cuisson. • **Servez** ce navarin bien chaud.

POIRE : ANGYS/SP - CERISES : SHUTTERSTOCK



# L'actu gourmande

Nathalie Collin, cheffe de rubrique maison

## EN COMPAGNIE DE CHRISTOPHE MICHALAK

Désormais installé dans un village des Alpilles, Christophe Michalak livre pour la première fois ses recettes les plus intimes photographiées par sa femme, Delphine. Dans cet ouvrage, le pâtissier star et papa gâteau vous ouvre les portes de sa maison et vous invite à découvrir plus de 90 recettes salées et sucrées. Pissaladière, gratin dauphinois, chou-fleur en croûte briochée, tarte compressée de courgettes, pavlova aux fruits rouges... reflètent un art de vivre ensoleillé. *Bienvenue à la maison*, texte Raphaële Marchal. Éditions de La Martinière, 256 p. 35 €.



# C'est nouveau!

## APÉRITIF VINTAGE

Recette de Provence à base de vin blanc, de pêches, de feuilles de pêcher, de sucre de canne et d'alcool, le rinquinquin se déguste non sans plaisir, mais avec modération.

*Distilleries et domaines de Provence.*  
Bouteille de 15 cl, 19 € env.



## DOUCEURS ÉLÉGANTES

Pascal Brunstein, Meilleur Ouvrier de France, a créé ces truffes. En bouche, elles offrent la douceur du chocolat au lait, sublimé par le croquant délicat de la noisette en éclats.

*Truffettes de France.*  
Boîte de 150 g, 10 € env.



## POMMES DE TERRE FACILES

Au rayon frais, les variétés françaises découpées et précuites à la vapeur sont prêtes à être cuisinées en frites, gratins, rissolées, salades, au four ou en purée. Nutriscore A.

*Parmentine. Easy & Good.*  
Barquette de 500 à 600 g, 4 € env.



## ÉCRIN À THÉS ET TISANES

Feuilles, herbes, épices et fruits cultivés de manière biologique et sourcés auprès de producteurs dispensent arômes et bienfaits. Ce coffret en bambou contient 6 variétés.

*Pukka. Coffret en bambou,*  
42 sachets, 35 € env.



## SAMEDI

- Velouté de petits pois
- Salade d'agneau aux graines
- Compote de rhubarbe

## DIMANCHE

- Asperges vertes
- Souris d'agneau au miel
- Petits chèvres frais

## LUNDI

- Pourpier, vinaigrette aux herbes
- Hachis parmentier à l'agneau
- Salade de fraises et pomelo

## MARDI

- Falafels
- Cocotte de primeurs
- Clafoutis aux poires

## MERCREDI

- Salade de fèves
- Navarin d'agneau printanier
- Saint-félicien

## JEUDI

- Radis à croquer
- Gratin de quinoa, épinards et noisettes
- Muffins moelleux aux cerises

## VENDREDI

- Salade de maïs
- Patates douces farcies à l'agneau
- Riz au lait végétal



## La sélection du sommelier

Antoine, membre du comité de dégustation Avenue des vins

En partenariat avec  
**Avenue des vins**



### Château Grand'Grange, Clos la Madone 2023, AOC fleurie, Beaujolais

Ce beaujolais à la robe pourpre profonde développe un nez intense de fruits rouges mûrs et des touches florale et boisée subtiles. Ample et structuré, il offre une finale épicée sur la réglisse et le poivre. Sa belle longueur laisse présager un potentiel de garde prometteur.

**Accord:** ce vin exalte un bœuf bourguignon, un magret de canard..., révèle les arômes des cèpes et met en valeur une souris d'agneau au miel.  
Cépage: 100 % gamay Prix: 20 € env.



### Château Domi-Cours, cuvée classique 2020, AOC bordeaux supérieur, Bordeaux

Cette cuvée révèle une robe limpide et brillante, d'un rouge rubis profond et éclatant. Le nez s'ouvre sur des arômes de groseille et de cerise, accompagnés de légères touches florales. En bouche, des notes de griotte et de vanille s'harmonisent, suivies d'une finale réglisse et de tanins amples.

**Accord:** ce bordeaux s'apprécie à l'apéritif, avec une charcuterie ou accompagne un plat en sauce ou un hachis parmentier à l'agneau.  
Cépages: cabernet-sauvignon et merlot Prix: 9 € env.

# En cuisine cette semaine



## Hachis parmentier à l'agneau

Pour 6 personnes

Préparation: 15 min

Cuisson: 1 h env.

- 500 g de reste de gigot haché
- 2 échalotes
- 115 g de beurre • huile d'olive
- 4 brins de persil + décor
- 2 cuill. à s. de purée de tomates
- 50 cl de lait
- 1,5 kg de pommes de terre à purée
- sel • poivre du moulin

• **Pelez** et émincez les échalotes.

Faites mousser 30 g de beurre avec un filet d'huile dans une poêle et faites-y suer l'émincé d'échalotes 5 min env.

• **Ajoutez** l'agneau haché, laissez colorer à feu vif 5 min. Incorporez la purée de tomates et le persil haché. Laissez cuire 10 min. Assaisonnez.

• **Pelez** les pommes de terre et plongez-les dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez frémir 20 min. Vérifiez la cuisson, laissez refroidir, égouttez-les et mixez-les ou écrasez-les. • **Mélangez** avec 70 g de beurre mou en morceaux, le lait chaud, peu à peu, jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). • **Beurrez** un plat à four. Déposez une couche d'agneau et couvrez de purée. • **Disséminez** des noisettes de beurre. Enfournez pour 20 min. Servez bien chaud.



## Patates douces farcies à l'agneau

Pour 4 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 1 h

- 450 g de viande d'agneau hachée
- 4 patates douces
- 2 échalotes
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de graines de cumin
- 140 g de concentré de tomate
- 1 cuill. à soupe de chili croustillant
- 4 cuill. à soupe de crème épaisse
- 4 cébettes
- 4 feuilles de menthe
- sel fin

• **Préchauffez** votre four à 180 °C (th. 6). Piquez les patates douces.

Faites-les cuire au four pendant 45 min jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

• **Chauffez** l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen vif.

Parsemez les graines de cumin et faites-les griller 30 s., le temps qu'elles dégagent un délicat parfum. • **Ajoutez** les échalotes et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient translucides ou légèrement dorées, 3 min env.

• **Incorporez** le concentré de tomate et laissez-le légèrement brunir, 2 min env, puis passez à feu plus doux.

• **Ajoutez** le chili croustillant, la viande d'agneau hachée et salez. Poursuivez la cuisson 7 min env., en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que viande soit cuite. • **Coupez** les patates douces dans leur longueur (en laissant environ 1/3 de l'épaisseur) et ouvrez-les délicatement. • **Déposez** sur une patate douce: 1/4 du mélange de viande, 1 cuillerée à soupe de crème, 1/4 des oignons verts tranchés et 1 feuille de menthe hachée. • **Répétez** cette opération avec les trois autres.



## Muffins moelleux aux cerises

Pour 12 pièces

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min env.

- 130 g de cerises de Céret
- 2 œufs • 100 g de sucre
- 100 g de fromage blanc
- 50 g de beurre mou + moule
- 80 g de poudre d'amandes
- 1/2 cuill. à café d'extrait d'amande amère
- 1 cuill. à café de levure chimique
- 120 g de farine

• **Faites** fondre le beurre au micro-ondes ou sur feu doux dans une casserole, puis laissez-le refroidir.

• **Lavez** les cerises dans une passoire, laissez-les sécher, équeutez-les et dénoyautez-les en les fendant.

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

• **Fouettez**, dans un saladier, les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un léger blanchiment. Versez en filet l'extrait d'amande et mélangez. • **Ajoutez** le fromage blanc, le beurre fondu et refroidi. Incorporez les ingrédients secs: la poudre d'amandes et la farine mélangée à la levure chimique.

• **Amalgamez** et ajoutez les cerises. Répartissez la pâte dans les moules à muffins, beurrés si nécessaire.

• **Enfournez** 20 à 25 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Laissez-les refroidir avant de démolir.



## Souris d'agneau au miel

**Pour 4 personnes**

Préparation: 30 min

Cuisson: 2 h env.

- **4 souris d'agneau**
- 1 à 2 cuill. à soupe de miel
- 1 cuill. à café de paprika doux
- 6 branches de thym
- 5 cl d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 1 kg de pommes de terre à purée
- 6 gousses d'ail rose
- 250 g d'olives violettes
- sel • poivre du moulin

• **Préchauffez** le four à 150 °C (th. 5). Placez les souris d'agneau dans une cocotte allant au four. • **Mélangez** l'huile d'olive, le miel et le paprika. Badigeonnez-en les souris d'agneau. • **Poivrez**, parsemez de thym effeuillé, disposez les gousses d'ail sans les peler et faites colorer les souris d'agneau sur toutes leurs faces. • **Refermez** la cocotte et placez-la au four pendant 2 h. Badigeonnez les souris au pinceau toutes les 15 min. • **Ajoutez** les olives 30 min avant la fin de la cuisson. • **Épluchez** les pommes de terre, découpez-les en morceaux et faites-les cuire 30 min dans l'eau bouillante. • **Égouttez-les** et écrasez-les en purée. Ajoutez le beurre, salez poivrez et mélangez. • **Servez** à l'assiette un peu de purée et une souris caramélisée.



## Salade d'agneau aux graines

**Pour 4 personnes**

Préparation: 30 min

Cuisson: 55 min

- 150 g de collier d'agneau en cubes
- 50 g de riz basmati
- 50 g de blé précuit
- 50 g de lentilles corail
- 1 fenouil
- 1 orange
- 1 cuill. à soupe de cranberries
- 10 amandes décortiquées
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de paprika doux
- ½ cuill. à café de cumin en poudre
- sel • poivre du moulin

• **Préchauffez** votre four à 220 °C (th. 7-8). Mélangez le paprika, le cumin, 2 pincées de sel et 1 cuill. à soupe d'huile dans un bol. • **Badigeonnez-en** les cubes d'agneau posés dans un plat à four. Enfournez-les 40 min jusqu'à ce que les cubes soient bien confits.

• **Mélangez** le riz, le blé et les lentilles. Couvrez-les de quatre fois leur volume d'eau dans une casserole. Portez à ébullition et laissez cuire 12 min env. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Épluchez le fenouil, coupez le bulbe en fines lamelles et ciselez les feuilles.

• **Zestez** et pressez ½ orange, coupez l'autre moitié en quartiers. Mélangez les lamelles de fenouil avec le zeste et le jus d'orange. • **Assaisonnez** puis laissez mariner. Réhydratez les cranberries dans un bol d'eau tiède.

• **Mélez** les céréales et lentilles avec le fenouil, les cranberries égouttées et les amandes dans un plat de service.

• **Arrosez** d'un filet d'huile d'olive et mélangez. Parsemez des cubes d'agneau confit, de quartiers d'orange et de feuilles de fenouil ciselées.



## Clafoutis aux poires

**Pour 4 personnes**

Préparation: 20 min

Cuisson: 35 min

- 2 poires 'Angys'
- 3 œufs
- 50 g de purée de cacahuètes
- 20 g de cacahuètes nature décortiquées
- 60 g de sucre de canne
- 100 g de farine de riz
- 1 gousse de vanille
- 25 cl de lait de coco
- 25 cl de lait d'amande
- **Cassez** les œufs dans un saladier, ajoutez la purée de cacahuètes. Fouettez et homogénéisez, incorporez le sucre de canne et la farine de riz.
- **Mélangez** soigneusement. Préchauffez votre four à 180° (th. 6). Versez dans un autre saladier le lait de coco et le lait d'amande. • **Ouvrez** sur la longueur la gousse de vanille, grattez-la avec la pointe d'un couteau pour récupérer les graines, méllez-les aux laits d'amande et de coco. • **Fouettez** le tout et incorporez-le à l'appareil aux œufs. • **Épluchez** les poires, coupez-les en quatre, ôtez le cœur puis tranchez-les en fines lamelles. • **Disposez-les** dans quatre ramequins en porcelaine "à feu". Versez délicatement l'appareil à clafoutis et parsemez de cacahuètes concassées. • **Enfournez** pour 35 min env. Servez tiède ou froid.

# MICHES OU BAGUETTES : à quel pain se vouer ?

*Si la baguette est critiquée pour sa faible valeur nutritionnelle, certains défendent un pain au levain, moins raffiné. Un label "pain nutrition" est envisagé.*  ADELINE GADENNE

**A**lors que la Journée mondiale du pain sera célébrée le 16 mai à la Saint-Honoré, patron des boulangers, la qualité nutritionnelle de cet aliment est remise en question. La baguette, emblème de la culture française, n'est malheureusement pas favorable à notre santé, comme le déplore l'ex-chercheur en nutrition Christian Rémésy, auteur de *Sauvons le pain* (éditions Thierry Souccar) : "Ce type de pain, l'un des premiers aliments solides consommés par les bébés, et qui fait figure de pilier autour duquel se construit notre diversité alimentaire, n'apporte pas les fibres qui conditionnent le bon développement du microbiote."

Certes, l'appellation "pain de tradition française" garantit aux consommateurs une baguette qui n'est fabriquée qu'avec quatre ingrédients – farine de blé, eau, levure et/ou levain et sel – et à laquelle seuls trois ingrédients peuvent être

ajoutés – farines de fève, de soja et de malt de blé. Mais la farine généralement utilisée est de type T65 (voir encadré) : obtenue à partir du grain de blé dont on a ôté l'enveloppe, elle est pauvre en fibres, en minéraux, en vitamines et en antioxydants, ces éléments qui ont fait pendant des siècles la richesse nutritionnelle du pain. "Sans y prendre garde, le boulanger élabore un aliment bancal, ultratransformé, avec lequel l'organisme devra composer", regrette Christian Rémésy, pour qui ce pain blanc doit être consommé avec modération.

Le chercheur milite au contraire pour l'emploi d'une farine moins raffinée, de type T80. Il considère aussi que la paniification doit obligatoirement être réalisée avec du levain : ce dernier améliore la biodisponibilité des minéraux et coupe les grandes molécules du gluten en plus petites, ce qui le rend plus digeste. "Il faut revenir au pain que l'on mangeait



SHUTTERSTOCK

*Les farines bises ou complètes, plus minéralisées que les blanches, sont riches en fibres et en vitamines.*

*autrefois, très nutritif, et dont on pouvait consommer entre 150 et 200 g par jour selon son activité physique.* [En 2021, les Français consommaient en moyenne moins de 110 g/jour de pain, NDR].

## Cahier des charges

Afin que le plus grand nombre ait accès à un pain de meilleure qualité nutritionnelle, le projet d'une nouvelle appellation, beaucoup plus exigeante que celle de la baguette tradition, a émergé en juillet 2023 : le "pain nutrition". Son cahier des charges imposerait une



Ce pain de campagne rustique est préparé à partir de farine de blé complet bio.

farine de type T80 ou T110, une panification au levain et une dose maximale de sel. La proposition de décret est encore à l'étude.

### Maîtrise des levains

Mais certaines boulangeries proposent d'ores et déjà de tels pains. Elles sont nombreuses dans les grandes villes où la demande a explosé avec, par exemple, La Fabrique aux gourmandises, à Paris (75). On en trouve aussi dans les communes plus petites, à l'instar des trois adresses landaises des Chemins du pain. Elles devraient se multiplier à l'avenir : il y a une dizaine d'années a en effet été créée une école de formation à la maîtrise des levains à Noyers-sur-Jabron, dans les Alpes-de-Haute-Provence, qui accueille environ 200 stagiaires par an.

## T comme type de farine



### Les céréales panifiables



#### Blé tendre

Aussi appelé froment, cette céréale est la plus cultivée dans le monde. Le blé tendre est au pain ce que le blé dur est à la semoule et aux pâtes.



#### Petit épeautre

Aussi appelé engrain, ce grain petit et dur est riche en protéines et en fibres et contient moins de gluten que le grand épeautre et le blé tendre.



#### Seigle

Ses grains sont plus longs, plus minces et plus foncés que ceux du blé. Ils sont plus riches en minéraux et surtout en fibres, d'où une meilleure satiété.



#### Grand épeautre

Aussi appelé épeautre, il est dit "vêtu", comme l'en grain : il est donc nécessaire de le décortiquer avant consommation. Il peut pousser en sol sec et peu fertile.

#### Je coupe ou je remets le son ?

La farine de blé est issue de l'écrasement du grain de blé. Le son, partie périphérique de la graine, riche en fibres et en matières minérales, y est plus ou moins présent. C'est ce qui conditionne les différents types de farine, avec par exemple la farine T45 qui contient 0,45 g/100 g de minéraux, la T80 qui en contient 0,80 g, etc.

- T45 à T65 : ces farines "blanches" sont celles de la pâtisserie, la T65 étant souvent utilisée pour fabriquer des pains blancs, telle la baguette.
- T80 et T110 : ces farines "bises" et "semi-complètes" donnent des pains plus rustiques – "de campagne", "pain au levain" –, avec une mie colorée et un goût corsé.
- T150 : cette farine "complète" sert à fabriquer des pains complets qui sont très riches en fibres et autres nutriments.

## VALEUR DU TAUX D'INTÉRÊT LÉGAL

Utilisés pour calculer les pénalités en cas de retard de paiement auprès d'un créancier, les taux de l'intérêt légal simple sont fixés deux fois par an, par arrêté publié au *Journal officiel*. Pour le premier semestre 2025, le taux de 7,21 % s'applique lorsque celui à qui l'argent est dû est un particulier. S'il s'agit d'un professionnel, il passe alors à 3,71 %. Pour calculer le montant de ces intérêts, il faut multiplier la somme due par le nombre de jours de retard et par le taux de l'intérêt légal applicable sur la période. Le résultat est ensuite divisé par le nombre de jours de l'année.



## EXTENSION DU TITRE-RESTAURANT

Jusqu'à fin 2026, le régime dérogatoire est prolongé. Les titres-restaurants permettent d'acheter tout produit alimentaire, directement consommable ou non. Pâtes, riz, féculents et autres produits de base vendus au rayon épicerie, viandes crues et poissons frais non transformés, ainsi que les viennoiseries et desserts sucrés qui ne sont pas à base de produits laitiers entrent dans ce cadre. Alcool et confiseries en sont exclus.



PHOTOS SHUTTERSTOCK

# LE STORE D'INTÉRIEUR déroule ses variantes

*Il filtre la lumière, protège de la chaleur et du vis-à-vis. Le store d'intérieur est aussi une alternative déco aux rideaux.*

**H**abiller ses fenêtres, ce n'est pas qu'une question de déco ! Un store a plusieurs fonctions : atténuer l'éclairage du jour, protéger des regards indiscrets ou plonger la pièce dans l'obscurité. Contrairement aux rideaux, souvent volumineux et difficiles à entretenir, ils offrent une solution plus discrète. Le store enrouleur se relève et s'embobine autour d'un tube grâce à une tige métallique,

une chaînette ou un cordon. Les modèles jour/nuit alternent bandes occultantes et voilages. Pour une fenêtre de toit, la marque Velux propose un store 2-en-1, combinant une toile occultante et une autre, plissée.

### Pose sans perçage

Le store vénitien, quant à lui, joue sur l'orientation des lames pour moduler la luminosité. Celui dit "californien",

à privilégier pour une baie vitrée, fonctionne sur le même principe, mais avec des lames verticales. Le "japonais" est composé de panneaux de tissu, coulissant les uns sur les autres. Le store bateau plisse la toile à la remontée et apporte une touche déco. Faciles à poser, ils se fixent directement sur le cadre de la fenêtre grâce à un système de clips. Une solution réversible idéale pour les locataires.

## Europe : les vacances, c'est la santé

L'été approche, et avec lui les envies d'évasion en Europe. Avant de boucler vos valises, pensez à glisser dans votre portefeuille la Carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Gratuite et valable deux ans, elle permet d'accéder aux soins nécessaires, urgents et imprévus dans tous les pays de l'Union européenne, au Royaume-Uni et en Suisse, en garantissant la prise en charge selon les règles locales. Chaque voyageur, y compris les enfants, doit en posséder une.

Son obtention est simple : connectez-vous à votre compte Ameli au moins 15 jours avant le départ, commandez votre carte et recevez-la par la Poste. Pour les retardataires, un certificat provisoire est disponible immédiatement en ligne. Depuis mars 2025, les détenteurs d'une carte d'identité électronique au format carte bancaire (CNIe), peuvent enregistrer leur carte Vitale sur leur téléphone via l'application France identité. Site : <https://france-identite.gouv.fr>

# L'ACADEMIE POTAGÈRE

VOTRE DESTINATION ÉDUCATIVE POUR  
CULTIVER UN POTAGER ABONDANT ET DURABLE!

Découvrez des techniques de professionnels pour  
transformer votre potager en un espace d'abondance.

Techniques  
simples  
et efficaces

Ressources  
pour jardiniers  
passionnés

Ateliers à  
suivre à votre  
rythme

MINI-COURS  
GRATUIT  
ET EN LIGNE

LES 5 CLÉS  
DU SUCCÈS  
DU POTAGER  
NOURRICIER

INSCRIVEZ-VOUS ICI



[academiepotagere.com](http://academiepotagere.com)





SHUTTERSTOCK

### SOUFFLE & CŒUR

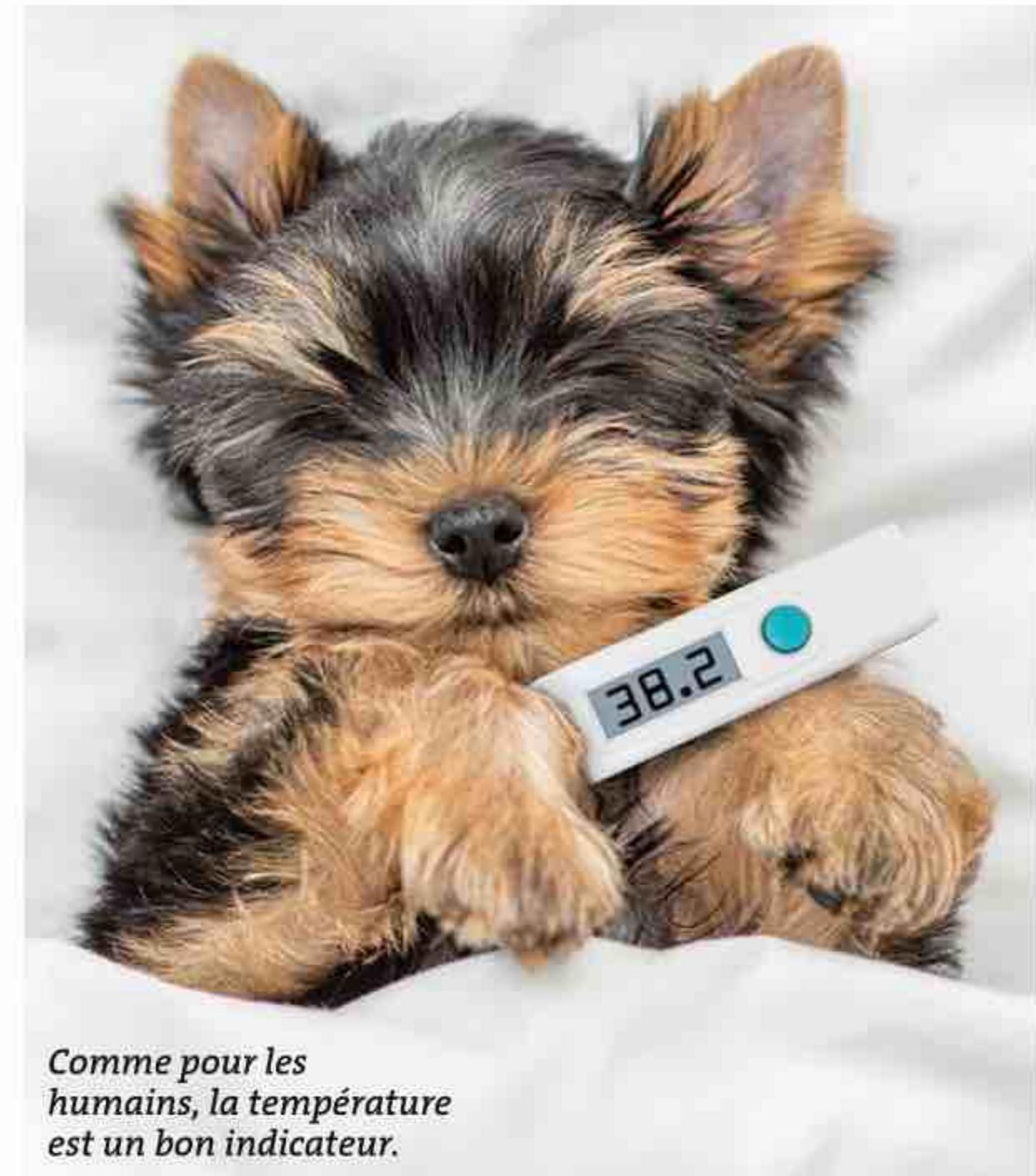
Un chien en bonne santé a une respiration fluide et régulière. Sa fréquence respiratoire se mesure lorsqu'il est au repos : observez son thorax se soulever à l'inspiration et se baisser à l'expiration ou posez une main sur sa poitrine pour plus de précision. Comptez le nombre d'inspirations pendant une minute. En général, la fréquence respiratoire d'un chien oscille entre 10 et 30 inspirations par minute selon sa taille (plus il est petit, plus elle est élevée), sa race, son âge et sa condition physique. Pour vérifier la fréquence cardiaque de Rex, attendez qu'il soit relax. Posez la paume de la main sur sa poitrine (derrière la patte avant gauche), comptez le nombre de battements du cœur durant 1 min (ou pendant 15 s et multipliez le résultat par quatre si votre chien n'est pas très coopératif). Vous pouvez aussi prendre le pouls au niveau de l'artère fémorale (intérieur de la cuisse). Le rythme cardiaque normal d'un chien au repos varie de 60 à 120 battements par minute, les petits chiens et les chiots ayant une fréquence cardiaque plus élevée que les grands.

**L**es signes physiologiques vitaux que vous devez vérifier pour connaître l'état de santé de votre chien sont le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire (voir ci-contre), la température corporelle, son état d'hydratation et la couleur de ses muqueuses (voir ci-dessous). En cas de suspicion de fièvre ou d'hypothermie, une posture recroquevillée, des frissons ou un fort halètement peuvent donner des indices.

### Déshydratation, gare !

Pour évaluer l'état d'hydratation de Toutou, pincez un pli de peau du cou entre les épaules et relâchez : la peau doit revenir en place de suite. Si le pli disparaît lentement, faites boire votre chien, quitte à lui verser l'eau dans la gueule à l'aide d'une seringue. Si le pli de peau persiste, consultez un vétérinaire : une perfusion peut être nécessaire.

La température corporelle d'un chien adulte se situe



SHUTTERSTOCK

*Comme pour les humains, la température est un bon indicateur.*

entre 38 et 39 °C – celle d'un chiot peut être légèrement plus élevée. La méthode la plus efficace est de la prendre par voie rectale après avoir enduit l'embout du

thermomètre (spécial animaux) de vaseline. En second choix, utilisez un thermomètre auriculaire ou à infrarouge, mais la mesure est toutefois moins précise.

### T'as de belles muqueuses

La couleur de la muqueuse buccale d'un chien en pleine forme est rose, brillante et humide. Toute autre couleur est signe d'un problème : blanchâtre (mauvaise circulation, anémie, état de choc), jaunâtre (problèmes de foie et de bile), rouge foncé (fièvre, maladie infectieuse), bleuâtre (manque d'oxygène). Pour les Chow-chow ou les Shar-Pei, dont la muqueuse présente une pigmentation foncée, observez la teinte des muqueuses internes des paupières.

Soulevez ensuite délicatement la babine supérieure du chien, exercez une brève pression sur la gencive avec un doigt et observez le temps de remplissage capillaire (le retour à sa couleur normale) : blanche au début parce qu'il n'y a pas de sang, la gencive doit se recolorer en 2 s au maximum. En cas de modification des paramètres normaux (couleur de la muqueuse et/ou temps de remplissage capillaire), consultez un vétérinaire en urgence.



## LA LORRAINE gagnée par l'effervescence

*Un nouveau label consacre ses vins mousseux, rosés et rouges, fiers héritiers d'un vignoble désormais ressuscité.*

**S**i la Lorraine a compté jusqu'à 40 000 ha de vignobles au XIX<sup>e</sup> siècle – une surface supérieure à son voisin alsacien à l'époque –, cette production a connu un déclin avec l'arrivée du phylloxéra et la saignée de la Première Guerre mondiale. La renaissance du vignoble va s'opérer durant la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, avec l'obtention d'une Appellation d'origine contrôlée (AOC)

côtes-de-toul en 1998 (Meurthe-et-Moselle), puis moselle en 2011 (Moselle) et une Indication d'origine protégée (IGP) côtes-de-meuse en 2011 (Meuse).

### Trois terroirs

Désormais, les vins effervescents de ces trois départements pourront se revendiquer d'une IGP lorraine, célébrant un savoir-faire et une histoire. Approuvée par la Commission

européenne au début du mois d'octobre 2024, elle est réservée aux vins mousseux blancs (75 % de la production), rosés (20 %) et rouges (5 %). Si les côtes-de-toul sont célèbres pour leur vin gris, les côtes de Meuse produisent des vins blancs, rouges et gris. Parmi les producteurs notables de la région, citons les deux domaines Léo-Paul Liénard et de Meussaumont, à Vigneulles-lès-Hattonchâtel (Meuse).

## Si vieux métiers d'Azannes



Le village des Vieux Métiers d'Azannes, qui ouvre ses portes de mai à juillet, offre un voyage dans le temps en région Grand Est. Chaque année, depuis sa création en 1991, le village prend vie, célébrant 80 métiers de la Meuse, anciens ou disparus, sur une superficie de 17 ha mêlant plaines et forêts. Grâce à la participation de plus de 400 bénévoles, les visiteurs peuvent découvrir le savoir-faire des dentellières, forgerons, tuiliers, boulanger, modistes, lavandières et bien d'autres artisans, tous costumés à la mode du XIX<sup>e</sup> siècle.

### UN CERTAIN ART DE VILLE À VERDUN

Un peu plus de vingt ans après Bar-le-Duc (55), le Grand Verdun, dans la Meuse (photo), a été labellisé Ville et Pays d'art et d'histoire en 2024, reconnaissant la richesse de son patrimoine culturel et architectural. Une juste récompense pour les efforts d'une ville, identifiée longtemps par une tragique bataille et son rôle central dans les combats de la Première Guerre mondiale. Avec la mise en valeur de ses sites, tels que la cathédrale Notre-Dame, qui recèle dans ses pierres plus de dix siècles d'histoire, le musée de la Princerie – où l'on redécouvre le passé de la région –, ou encore l'enceinte fortifiée médiévale, Verdun cherche à redéfinir son image et à affirmer son identité culturelle. Ce label souligne, en outre, l'engagement de la cité dans la préservation de son cadre de vie, la gestion de son patrimoine paysager et la promotion d'initiatives éducatives autour de son histoire et de son architecture. Cette distinction, qui est remise par le ministère de la Culture, a été attribuée à 120 villes et 87 pays (intercommunalités) durant l'année 2023.



*Bézouotte (21).*

## Manosque (04)

Loïz Appel vous initie à la vannerie, **le 10 mai**, à l'occasion d'un atelier pratique. Venez découvrir les différentes techniques ainsi que les matériaux et apprenez à créer vos supports décoratifs et bordures afin de délimiter les espaces du jardin. Domaine de la Thomassine, de 9 h à 17 h. Tarif: 55 €. Réservation: [www.parcdu luberon.fr](http://www.parcdu luberon.fr)

## Saujon (17)

Festi'Jardin investit l'hippodrome de Royan Atlantique La Palmyre, **les 10 et 11 mai**. Maraîchers, horticulteurs, pépiniéristes et artisans-créateurs exposent leurs productions lors de cette fête des plantes. De 10 h à 18 h 30, tarif : 3 €. Informations, tél. : 06 60 45 19 56.

## Bezouotte (21)

La Foire aux plantes rares se tient dans les rues de la cité, **les 10 et 11 mai**. Elle réunit plus de 110 horticulteurs, pépiniéristes et artisans d'art régionaux, mais aussi belges et hollandais. Ouvert de 10 h à 18 h, tarif : 5 €. <http://foireauxplantes.chez-alice.fr>

## Crozant (23)

Les 32<sup>es</sup> Journées des plantes de printemps de la Séduelle et leur marché aux espèces rares se déroulent, **les 10 et 11 mai**, au cœur de l'arboretum. De 10 h à 18 h, Tarif : 6 €. Informations : [www.arboretumsedelle.com](http://www.arboretumsedelle.com)

## Gradignan (33)

La 12<sup>e</sup> édition de la Fête des plantes, **les 10 et 11 mai**, est placée sous le thème "Plantes d'avenir et jardins de biodiversité". Sont attendus près de 70 exposants spécialisés dans l'univers du jardin et du végétal. Château de Tauzia, de 10 h à 18 h 30, tarif : 7,50 €. [www.tauzia.fr](http://www.tauzia.fr)

## Champtocé-sur-Loire (49)

La fête des plantes convie, **les 10 et 11 mai**, les meilleurs pépiniéristes et horticulteurs de France à présenter leurs productions dans les jardins du château du Pin. Ouvert de 9 h à 19 h. Tarif: 6 €. [www.jardinsduchateaudupin.com](http://www.jardinsduchateaudupin.com)

## Neuvy-au-Houlme (61)

La 3<sup>e</sup> édition de la Fête des plantes se déroule, **les 10 et 11 mai**, dans le cadre prestigieux du manoir du Ribardon. Ouvert de 10 h à 18 h, tarif : 2 €. Renseignements : [www.office-tourisme-putanges.com](http://www.office-tourisme-putanges.com)

## Canedet (84)

Les Floralies gourmandes célèbrent, **les 10 et 11 mai**, le jardin, la nature et la gastronomie végétale en présence de 60 exposants. De 9 h à 18 h, gratuit. Tél. : 06 29 70 23 60.

## Saint-Vrain (91)

La pépinière biologique Les Jardins d'Ollivier organise, **les 10 et 11 mai**, ses journées portes ouvertes "spéciales plants de légumes bio" et propose plus de 70 variétés de tomate. De 10 h à 18 h, entrée libre. [www.au-jardin-bio.com](http://www.au-jardin-bio.com)

## Beervelde (Belgique)

Les Journées des plantes, **du 9 au 11 mai**, investissent le parc de Beervelde sur le thème "Roses are Red". [www.parkvanbeervelde.be](http://www.parkvanbeervelde.be)

## **Celle** (Belgique)

La 30<sup>e</sup> édition de Rhododendrons et azalées en fleurs met en émoi les amateurs de plantes de terre de bruyère. Les floraisons, **le 11 mai**, sont au sommet de leur beauté, dans le parc de la Feuillerie. Ouvert de 10 h à 18 h, tarif : 6 €. Informations : [www.lafeuillerie.be](http://www.lafeuillerie.be)



## Partout dans le monde

Les Journées mondiales de l'art topiaire, relayées par l'association EBTS France (Association européenne pour l'art topiaire et le buis), **les 10 et 11 mai**, sont l'occasion de visiter des jardins privés et publics d'exception. Des sites aux décors de buis remarquables comme les jardins du manoir d'Eyrignac (photo) à Salignac-Eyvigues (24) ou, non loin de là, les Jardins suspendus de Marqueyssac à Vézac (24) illustrent cet évènement exceptionnel attendu des amateurs de buis et sculptures végétales. Rens. : [www.france.ebts.org](http://www.france.ebts.org)



### Beervelde (Belgique).

# OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

## Rustica 1 an & ses 2 reliures

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



Classez et protégez  
tous vos magazines  
Rustica grâce à ce  
lot de 2 reliures,  
chacune pouvant  
 contenir **26**  
**numéros.**

**Abonnement 1 an | 113,50 €**  
**+ 2 reliures** au lieu de 187,40€\* en kiosque

Soit 39% de réduction

PRU2888



### 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**



**0 806 000 465**

Service gratuit  
\* prix appel

indiquez le code **PRU2888T**



Par internet sur [abo.rustica.fr/ABORU2888](http://abo.rustica.fr/ABORU2888)

**Oui**, je m'abonne  
1 an à Rustica

**113,50 €**

au lieu de 187,40€\* en kiosque  
soit plus de **39% de réduction**

Je recevrai Rustica pendant 1 an (50 numéros dont  
2 numéros doubles et 14 carnets pratiques) et le  
lot de 2 reliures Rustica

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire

#### JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

- Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica**
- Carte bancaire ou PayPal sur le site internet  
[abo.rustica.fr/abo.rustica.fr/ABORU2888](http://abo.rustica.fr/abo.rustica.fr/ABORU2888)

(4x sans frais possible avec PayPal)

**Mes coordonnées :** M  Mme

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. fixe :

Mobile :

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

E-mail :

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

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

#### VOS AVANTAGES ABONNÉS



Version  
numérique incluse



Accès illimité aux  
anciens numéros  
numériques sur 3 ans



Frais de port  
offerts en France  
métropolitaine

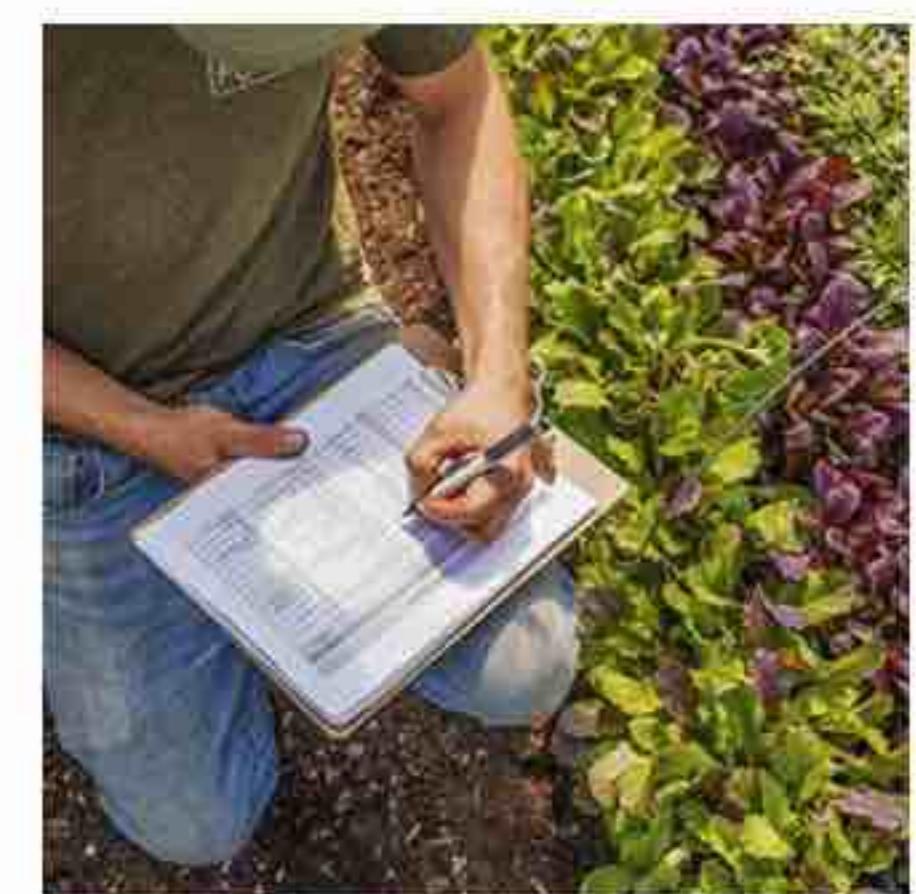
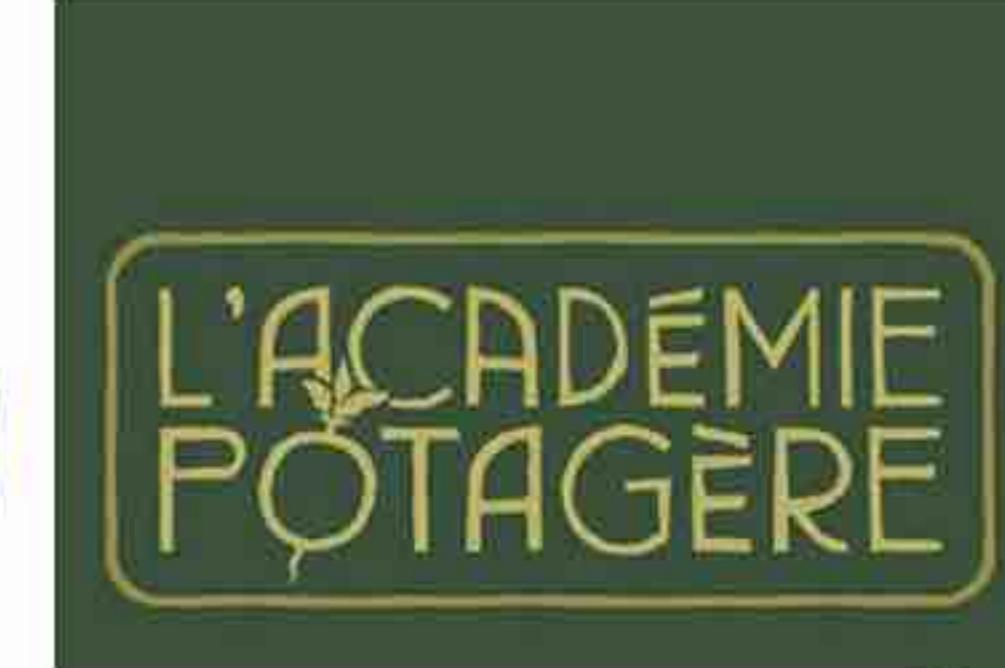


Gestion de votre  
abonnement en ligne  
à tout moment

Offre valable jusqu'au 31/10/2025 pour les nouveaux abonnés en France métropolitaine. Réception des cadeaux dans un délai de 6 semaines environ. \*187,40€ = prix de vente en kiosque pour 1 an de Rustica (185€) + le lot de 2 reliures Rustica (22,40€). Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Vous pouvez ne pas reconduire l'abonnement à chaque échéance contractuelle annuelle. Pour ce faire, RUSTICA vous informera par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance contractuelle de la possibilité de résilier votre abonnement à la date indiquée, avec un préavis déterminé par RUSTICA avant la date de renouvellement facile de l'abonnement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé tacitement pour une durée identique à celle de l'abonnement souscrit. Le prix des abonnements est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier l'abonnement en cas de désaccord. 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 renouvellement. 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 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/chartepp](http://www.rustica.fr/chartepp)



Dany Bouchard,  
maraîcher  
et formateur.



Planifiez de 2 à 4 semis/an. De cette façon, vous échelonnerez vos récoltes tout au long de la saison et vous bénéficierez de légumes frais à tout moment.



Densifiez le semis. Pour augmenter vos récoltes, doublez les rangs en creusant, de part et d'autre du cordeau, deux sillons distants de 5 cm.



Déployez une protection. Dans les jours qui suivent, si de fortes pluies sont annoncées, couvrez la planche d'une toile pour éviter le tassement du sol et le ruissellement.

## LÉGUMES PRIMEURS : réussir les premiers semis

*Au potager, le retour des beaux jours permet désormais de semer directement en pleine terre. Voici comment procéder.*

Une préparation soignée du sol et du lit de semence est requise pour réussir le semis des carottes, navets, radis, bette-rave, salades, bettes, fèves, pois ou haricots. Sur la planche, retirez les débris végétaux et les cailloux, puis ameublissez la terre à l'aide d'une fourche

à bêcher écologique pour assurer un bon enracinement. Tracez ensuite des rangs – de 2 à 4 selon les espèces – bien droits (au cordeau). Lors des désherbages, cela facilitera le passage du sarcloir. Sur le rang et entre les graines, respectez l'espacement (reportez-vous au poster dans *Rustica* n° 2877

du 14 février 2025). Comptez 3 cm pour les variétés de carottes de printemps et 5 cm pour celles de conservation.

### Plomber l'ambiance

Pour optimiser l'occupation de la planche, semez un peu plus dense puis éclaircissez les plants lorsqu'ils ont 2 ou 3 cm de hauteur. Recouvrez d'une fine couche de terre correspondant, en général, à deux fois l'épaisseur de la graine puis tassez. Pour cela, placez une planche en bois sur le rang et pressez. Ce geste, appelé "plombage", assure une adhérence idéale entre les graines et la terre pour déclencher le processus de germination. Arrosez en pluie fine et gardez le sol humide jusqu'à la germination.

### Extraits de terroirs

**Les légumes racines**



Les légumes-racines sont les trésors de la terre. Leurs saveurs et leurs textures expriment le terroir d'un potager. Retrouvez une vingtaine de ces espèces plus ou moins connues, et tous les secrets de jardiniers pour les cultiver, entretenir, récolter et conserver.

**Les Légumes-racines,**  
Pierre Nessmann, édition Delachaux et Niestlé, 128 p., 15,90 €.

DECOUVREZ LE CONFORT ET LA CHALEUR DOUCE DES POÈLES À BOIS ET À GRANULÉS EN CÉRAMIQUE

FABRICANT ARTISANAL FRANÇAIS DEPUIS PLUS DE 50 ANS

03 87 07 90 26  
info@oliger.fr  
www.oliger.fr

**OLIGER** POÈLES FRANÇAIS

**Passionnément Jardin**  
HONFLEUR 19 & 20 avril

CONSEIL - PÉPINIÈRES - DÉCORATION - MATERIEL de JARDIN - ARTISANAT

75 professionnels de l'univers du JARDIN

4 500 - 100 000 visiteurs

Tous les week-ends en Avril jusqu'en Juillet 2014

**Crysland**

**02.98.59.72.87**  
Serre Crysland  
ZA Lanviliou 29370 CORAY  
www.serre-de-jardin-crysland.com

**Tunnels maraîchers**

La Bretonne 3x4m.....	399€
Izella 4x4m.....	629€
Izella 3,50x6m.....	670€
Ombelle 5x8m.....	1340€
Abri tunnel à partir de :	530€

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

Tous les week-ends en Avril jusqu'en Juillet 2014

**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**

**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**

**FOURS À BOIS TRADITIONNELS**  
FABRICATION FRANÇAISE

Régaliez vos amis et votre famille

**GARANTIS 10 ANS**

EN BRIQUES OU DESIGN

**FOUR GRAND-mère**  
— Le temps du bon !

03 29 65 20 53  
fourgrandmere.com

Département 94320.  
Loue proche toutes commodités, dans villa au calme, logement + (salle, environ 20 m<sup>2</sup>). Tout confort, la semaine 2 personnes 350 € et voir pour durée plus longue. Tél : 01 48 52 19 90.

**65.3 km de Lourdes** loue gîte 2/4 pers, calme, tout confort, Wifi, TV, LL., terrain ombragé, salon de jardin, barbecue, garage, lit fait, 225 € à 325 € la semaine.  
Tél : 07 70 21 36 65

**65 LOURDES 5 km.**  
Loue gîte pour 2/4 personnes  
Parking, jardin, vue imprenable  
Sept à juin : 250 € la semaine

## 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 THOMAS REGAL : TÉL. 01 53 26 32 52 • t.regal@cambium-media.com**

# Courrier des lecteurs

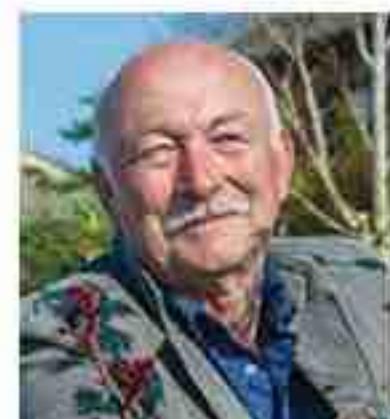
*Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !*



Eric Costan



Patricia Kadijevic



Hubert Fontaine



## Grappe de tomates

*“J’ai appris l’existence de la tomate du voyageur par mon petit-fils. La connaissez-vous ?” Claude B., Pourcy (51)*

Originaire du Guatemala, c'est une variété ancienne de tomate (*Solanum lycopersicum*). Ses fruits, gros comme de petites cerises, sont agglutinés, formant une curieuse grappe ressemblant à une pomme de pin. Chacune peut peser 100 g, voire 150 g. L'origine de son nom vernaculaire viendrait du fait que les voyageurs pouvaient détacher un fruit en forme de cerise au fur et à mesure, sans avoir besoin d'un couteau et risquer de faire couler le jus. Sa chair épaisse est sucrée et juteuse. Ce fruit est réputé pour sa capacité à rester longtemps accroché sur le plant sans se détériorer. On dit la plante résistante aux maladies à condition

de la cultiver en respectant les distances de plantation. Vous trouverez des graines chez les pépiniéristes qui proposent les variétés anciennes. HF

## Tomate germée

*“Pour la première fois, j’ai découvert des graines qui avaient germé à l’intérieur d’une tomate. Est-ce très courant ?” Odette M. (courriel)*

En effet, c'est assez rare, mais récurrent avec des tomates trop mûres. Dans le commerce, certains produits de conservation ou un séjour prolongé au froid lèvent la dormance des graines. La gelée qui entoure les pépins contient des inhibiteurs mais, parfois, cette fonction est dégradée. Ce peut être dû à un défaut dans la génétique de la plante. Ce mucus est normalement dissous par la digestion ou par des moisissures. Avant de les conserver, on lave également les pépins pour les débarrasser de cet antigerminatif. Attention, à l’instar des tomates vertes, les germes à l’intérieur d’une tomate sont réputés toxiques : certaines personnes sont intolérantes ! Mais il ne s’agit pas pour autant d’un poison. Les tomates vertes sont, d’ailleurs, consommées dans certains pays. En tout cas, un fruit présentant de telles particularités est trop avancé et ne devrait pas être préparé, même en enlevant les germes. Point positif : ces derniers font de bons semis. ÉC

## Pêches craquelées et nature du sol

*“Ma récolte de pêches a donné des fruits couverts d’entailles. Quel est ce problème et comment y faire face ?” Michel B., Sainte-Feyre (23)*

Ce phénomène physiologique peut être dû à plusieurs facteurs. Les fruits grossissent trop vite et des fissures se forment en particulier lors d'une période de sécheresse suivie d'une pluviométrie importante en juillet et août ou d'arrosages trop copieux. Les entailles dans le fruit sont accentuées par une carence en

calcium, qui réduit l'élasticité de l'épiderme. Si le phénomène persiste mais que les pluies estivales ont cessé, tâchez de reminéraliser le sol. Préférez, pour cela, l'emploi de préparations végétales (purins d'ortie, de consoude et de fougère dilués à 10 %) plutôt que le lithothamne. L'usage de cette algue riche en calcium et magnésium pour améliorer l'assimilation des nutriments est contesté en raison de son mode d'extraction (dans *Rustica* n° 2874 du 24 janvier 2025, lisez, p. 21, l'article “Marre du maërl ?”). HF

## Cendre de granulés

**“Est-il possible d’utiliser au jardin la cendre qui est issue de la combustion des granulés de mon poêle ?”** *Bernard M. (courriel)*

Les pellets ou granulés sont obtenus par la compression de fragments et de sciure de bois. Leur cendre a donc des caractéristiques similaires à celles du bois. Elle contient jusqu'à 9 % de potasse (K), un composé chimique qui favorise la floraison mais aussi la production de racines comestibles ; 15 % de silice ( $\text{SiO}_2$ ), qui soutient les tissus ; et 4 % de magnésium (MgO), élément nécessaire à la photosynthèse. Utilisez-la avec modération, pas plus de 2 poignées/ $\text{m}^2/\text{an}$ . Au-delà, vous risqueriez de bloquer la bonne alimentation des plantes. Déposée en quantité ou souvent, elle déstructure le sol et agglomère les argiles. Elle stimule les micro-organismes et limite la mousse sur les pelouses. Au potager, elle est bénéfique entre les rangs de pommes de terre et pour toute plante annuelle, vivace ou arbre qui fleurit. Attention, comme elle fait remonter le pH du sol, elle ne s’emploie pas au pied des plantes acidophiles (camélia, azalée, etc.) ! **ÉC**

La photo  
des  
lecteurs



“Cette crassula, datant de 1972, fleurit chaque année”, nous écrit Michel H., domicilié à Saint-Étienne-de-Tulmont (82).

CI-CENTRE : SHUTTERSTOCK - MÉDAILLON : PHOTO LECTEUR

SOS

**“Quels sont ces éléments végétatifs que j’ai trouvés en désherbant ?”** *Nicole C., Bouchemaine (49)*

Il s’agit de *Cordyceps militaris*, un champignon à mycélium qui parasite d’autres champignons, des chenilles ou des araignées. Il produit ces stromas (l’organe reproductif à l’origine des spores) en forme de tiges orange. Une larve à leur contact peut devenir leur hôte. Ils se développent dans son corps et la momifient. À ce stade, le mycélium n’évolue plus jusqu’à ce que les conditions lui permettent de fructifier. **ÉC**

**“Que faire face au dessèchement des buis...”** *Isabelle G., Fontenay-le-Comte (85)*

Affaiblis par les attaques de pyrales, vos buis sont plus sensibles aux maladies. Deux champignons dessèchent le feuillage puis les rameaux et encore les racines : *Volutella buxi* et *Cylindrocladium buxicola*. Le premier fait roussir le feuillage, le second provoque des taches claires cerclées de rouge. L’excès d’humidité est responsable de leur installation, mais aussi un sol mal drainé, ainsi qu’un excès d’azote. Apportez un engrais spécial buis. **ÉC**



PHOTO LECTEUR

## 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](mailto:courrier@rustica-info.fr)

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

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

Pour toute question sur votre abonnement, tél. : 0 806 000 465 (prix d’un appel local) [abonnements@rustica.fr](mailto:abonnements@rustica.fr)

## POUR TOUT TROUVER...



J.-M. GROUET/BIOSPHOTO

À FAIRE AU JARDIN  
 CETTE SEMAINE**Nénuphars :**

Le Châtel des vivaces, 18, rue du Portail, 45300 Givraines. Tél. : 02 38 34 20 97 ou [www.le-chatel-des-vivaces.com](http://www.le-chatel-des-vivaces.com)

Le Jardin d'eau, 102, Le Chauchix-Rio, La Poterie, 22400 Lamballe-Armor. Tél. 02 96 31 33 10. Courriel :

[contact@lejardindeau.com](mailto:contact@lejardindeau.com) ou [https://www.lejardindeau.com](http://www.lejardindeau.com)

**Terreau sans tourbe**

**pour plantes aquatiques :** Presto Humus, [presto-humus.de](http://presto-humus.de) fr courriel : [info@presto-humus.de](mailto:info@presto-humus.de)

**Lavandes 'Niko' et 'Rosea' :**

**Promesse de fleurs**, 23, route du Fresnel, 59116 Houplines. Tél. : 03 61 76 08 10 ou [www.promessedefleurs.com](http://www.promessedefleurs.com)

# Rustica

Président-directeur général de Rustica SA et directeur de la publication : Vincent Montagne.

Directeur général : Guillaume Arnaud.

Directeur des rédactions : Alain Delavie.

Rédactrice en chef : Corinne Beaudouin.

Directrice artistique : Aurore Nguyen.

Rédacteur en chef adjoint jardin (agenda, un jardin-des idées, plan-patron, à faire soi-même, RDV avec l'excellence, invité de la semaine) : Pierre Nessmann.

Cheffe de service maison : Nathalie Collin. Chef de service (actus, animaux, terroir, bien-être) : Jérôme Verroust.

Cheffe de rubrique jardin (à faire au jardin cette semaine, 1 projet/5 plantes, demain au jardin, courrier) : Patricia Kadjevic.

**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](http://www.rustica.fr)

**Rédacteurs-graphistes :**

Aline Bahuchet (1<sup>re</sup>), Marc Béguin et Gérard Bahuchet.

**Secrétaire générale de la rédaction :**

Véronique Gonzalez.

**Secrétaires de rédaction :**

Claude Bourdel (1<sup>re</sup>) et Florence Blondel (2<sup>re</sup>).

**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 contents :**

Cambium Média Solutions, [www.cambium-media.com/solutions](http://www.cambium-media.com/solutions)

**Willemse France**, tél. : 892 70 02 05 ou [www.willemsefrance.fr](http://www.willemsefrance.fr)

**Stewartia à bec :**

**Pépinières Stervinou**, 1, lieu-dit Kerguelen, 29290 Milizac-Guipronvel. Tél. : 02 98 07 28 00 ou [www.stervinou.fr](http://www.stervinou.fr)

UN JARDIN  
DES IDÉES

**Le Jardin Agapanthe**, 1, impasse Agapanthe, 76850 Grigneuseville. Tél. : 06 08 62 24 58 ou [www.jardin-agapanthe.fr](http://www.jardin-agapanthe.fr)

Le jardin est ouvert (sans réservation) du jeudi 1<sup>er</sup> mai 2025 au dimanche 31 août 2025, les vendredis, samedis, dimanches et jours fériés de 14 h à 19 h.

Tarif : 12 €. Les dates des prochaines Nocturnes 2025 sont communiquées sur demande, entrée entre 20 h et 21 h et fermeture à 23 h 30. Tarif : 20 €.

**Érable du Japon 'Shirazz'** :

**Roué pépinières**, 20, route de Garlan, Kérangoué, 29610 Plouigneau. Tél. : 06 70 07 44 02 ou <https://rouepepinières.com>

**Vallonchêne**, 1426, chemin d'Atteville, 76440 Sommery. Tél. : 02 35 90 02 02 ou [www.vallonchene.fr](http://www.vallonchene.fr)

**Herbe-du-Japon 'Aureola'** :

**Promesse de fleurs**, voir ci-dessus.

**Ail 'Globemaster'** :

**Le jardin d'Adoué**, 8, chemin du Rupt-d'Adoué,

54690 Lay-Saint-Christophe. Tél. : 03 83 22 68 12 ou [www.jardin-adoue.com](http://www.jardin-adoue.com)

**Étoile de Perse (Allium christophii)** :

**Pépinière Mes arbustes**, tél. : 02 52 61 51 47 ou [www.mesarbustes.fr](http://www.mesarbustes.fr)

**Iris des marais***(I. pseudacorus)* :

**Promesse de fleurs**, voir ci-contre. **Le Jardin d'eau**, voir ci-contre.

**Aquatique de la Moine**

**Sutellerie**, 44190 Gétigné. Tél. : 02 40 54 74 65.

**Myosotis du Caucase ou buglosse de Sibérie 'Silver Heart'** :

**Pépinières Lepage**, "bord de mer", 2, parc Meur, axe Lannion-Trébeurden, 22560 Pleumeur-Bodou. Tél. : 02 96 47 27 64 ou [www.pepiniere-bretagne.fr](http://www.pepiniere-bretagne.fr)

**Amsonie 'Blue Ice'** :

**Le Châtel des vivaces**, 18, rue du Portail, 45300 Givraines. Tél. : 02 38 34 20 97 ou [www.le-chatel-des-vivaces.com](http://www.le-chatel-des-vivaces.com)

**Promesse de fleurs**,

voir ci-contre.

**Antiquités de jardin** :

**Matériaux authentique**, [materiaux-authentiques.com](http://materiaux-authentiques.com)

**Dominique Jouvenet**,

5, rue des Fontaines, 02500 Any-Martin-Rieux. Tél. : 03 23 58 12 44.

**Luminaires et éclairages de jardin** :

**Jean-Philippe Weimer**, [https://prev.jpw.fr/](http://prev.jpw.fr/)

EN CUISINE  
 CETTE SEMAINE

**Boucherie Vorace**, 18, rue Lepic, 75018 Paris. Instagram : [boucherievorace](https://www.instagram.com/boucherievorace)

**Rinquinquin** :

**Distilleries et domaines de Provence**, [www.distilleries-provence.com](http://www.distilleries-provence.com)

**Pommes de terre** :

**Parmentine**, [parmentine.fr](http://parmentine.fr)

**Écrin à thés et tisanes** :

**Pukka**, vente en magasins bio.

**Truffes** :

**Truffettes de France**, [www.chocmod.com/](http://www.chocmod.com/)

## TERROIR

**Village des Vieux Métiers**, domaine des roses, 55150 Azannes-et-Soumazannes. Tél. : 03 29 85 60 62 ou [www.vieuxmetiers.com](http://www.vieuxmetiers.com)

Le village est ouvert les 11, 18, 25 et 29 mai, le 1<sup>er</sup> juin et les 13, 20 et 27 juillet 2025. Prix entrée : adulte, 18 € ; tarif réduit, 15 € ; gratuit pour les moins de 16 ans.

## COURRIER

**Tomate du voyageur** :

**Ferme de Sainte Marthe**, 3, route de la Plotinière, 49800 Brain-sur-l'Authion. Tél. : 02 41 44 11 77. Courriel : [accueil@fermedesaintemarthe.com](mailto:accueil@fermedesaintemarthe.com) ou [www.fermedesaintemarthe.com](http://www.fermedesaintemarthe.com)

**La Bonne Graine**, 36, rue de la Boulaie, Tigné, 49540 Lys-Haut-Layon. Tél. : 02 41 51 79 93 ou [www.labonnegraine.com](http://www.labonnegraine.com)

## 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](mailto:abonnements@rustica.fr)

## Tarif abonnement France :

50 n°s à 89,90 €.

## Papiers 100 % PEFC.

Provenance papier intérieur : Norvège. Carnet abonnés, kiosque et poster : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Impact sur l'eau : P<sub>ml</sub> 0,016 kg/tonne

## A R P P

autorité de régulation professionnelle de la publicité

Audience mesurée par

AUDIOPRESSE

ACPM



# LA SEMAINE PROCHAINE



## Dossier

### AU VERGER Y A DANGER !

*Voici venu le temps des douces journées, du retour des feuillages verdo�ants... Mais le jardinier n'est pas à la noce : **maladies et ravageurs** apprécient, eux aussi, ce temps pour s'épanouir. Chaussez lunettes, portez potions, c'est la lutte qui redémarre.*

## ET AUSSI...

### ACTUALITÉS

### BONS MARIAGES

Les rosiers buissons

### DE LA TERRE À LA TABLE

Les chèvres frais

### VIE PRATIQUE

Le mobilier de balcon

### BIEN-ÊTRE

Les spays nasaux

### ANIMAUX

Semer des fleurs pour les polliniseurs

## MA SEMAINE AU JARDIN

**POTAGER** # Je repique le chou kale # Je sème des chicorées # Je soigne ma culture de tomates # **FLEURS** # Je propage les violettes # Je plante des hémérocalles # **ARBRES** # Je supprime les rejets du lilas # Je soigne les rhododendrons

# 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](http://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](http://Rustica.fr) et les meilleures offres du moment.

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

Pour commander vos reliures :

Par internet sur [laboutiquejardinmaison.fr/reliures](http://laboutiquejardinmaison.fr/reliures)

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

Utilisation 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 souhaité ainsi que pour l'envoi des courriers ou e-mails de renseignement. 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 - B200 - 60 647 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/chartepl](http://www.rustica.fr/chartepl).



## MOTS FLÉCHÉS

# JEUX



## SAINT HONORÉ

PASSION	LA TRADITION CHRETIENNE LUI EN ATTRIBUE	TRIME OPPOSAIENT DE LA RÉSISTANCE	PRONOM PERSONNEL FRAPPE AVEC FORCE	LE VANNIER LES UTILISE CETTE FILLE	C'EST LA SIENNE LE 16 MAI	JEU DE STRATÉGIE ON LE LÈVE POUR PARTIR	PEINTURE IL EST LEUR SAINT PATRON	STATION D'AUTOBUS
→					BRÛLA DES MOTTES HERBEUSES AFIN DE FERTILISER LE SOL			
MONNAIE IL L'A DIFFUSÉE AVEC FERVEUR			INSCRIVIT DANS UN RÉPERTOIRE				POUSSE LE CRI DU MÉRINOS	APPORTES UN SIÈGE
→					COUVRIR DE VAPEUR D'EAU FIS DE GROS EFFORTS			
NULLE CHOSE ACCESOIRE DE GOLF			PLANTE FOURRAGÈRE FOUTU		CELLE DES BOULANGERS EST L'UN DE SES ATTRIBUTS ÉNONCE			
→		PRÉPOSITION INSTRUMENT À CLAVIER		ÉCRIVAIN FRANÇAIS PRÉNOM MASCULIN		CONTENU DE BERLINGOT		
IL EN EST UNE QUI PORTE SON NOM	NEPTUNIUM AU LABO GRÂCE À		C'EST POUR RIRE VOILES D'AVANT	VILLE DONT IL FUT ÉVÊQUE NUANCE DE BLEU				VENT D'HIVER
→								
RAPPROCHÉ APRÈS SÉPARATION	COUP À PRENDRE PATRIE D'ABRAHAM				ANCIEN SERVICE DE RENSEIGNEMENT RÉACTEUR NUCLÉAIRE			LE CHEVREAU LE TÊTE
→								
BÂTON PASTORAL D'ÉVÈQUE			LA SIENNE EST UN TÉMOIGNAGE DE FOI ET DE DÉVOUEMENT	RÈGLE À DESSIN MARQUE DE SURPRISE			BOUT DE TIGE FLEUVE CÔTIER	
→								
				À BOUT DE FORCE	SA RUE Y EST LONGUE DE 1840 M			

## 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

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

A 9x9 Sudoku grid with the following filled-in numbers:

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

The word "difficile" is written in the top right corner of the grid.

# PARTICIPEZ

Scannez ce QR code



**NOUS AIMERIONS VOTRE AVIS  
SUR VOTRE PAGE DE JEUX.**

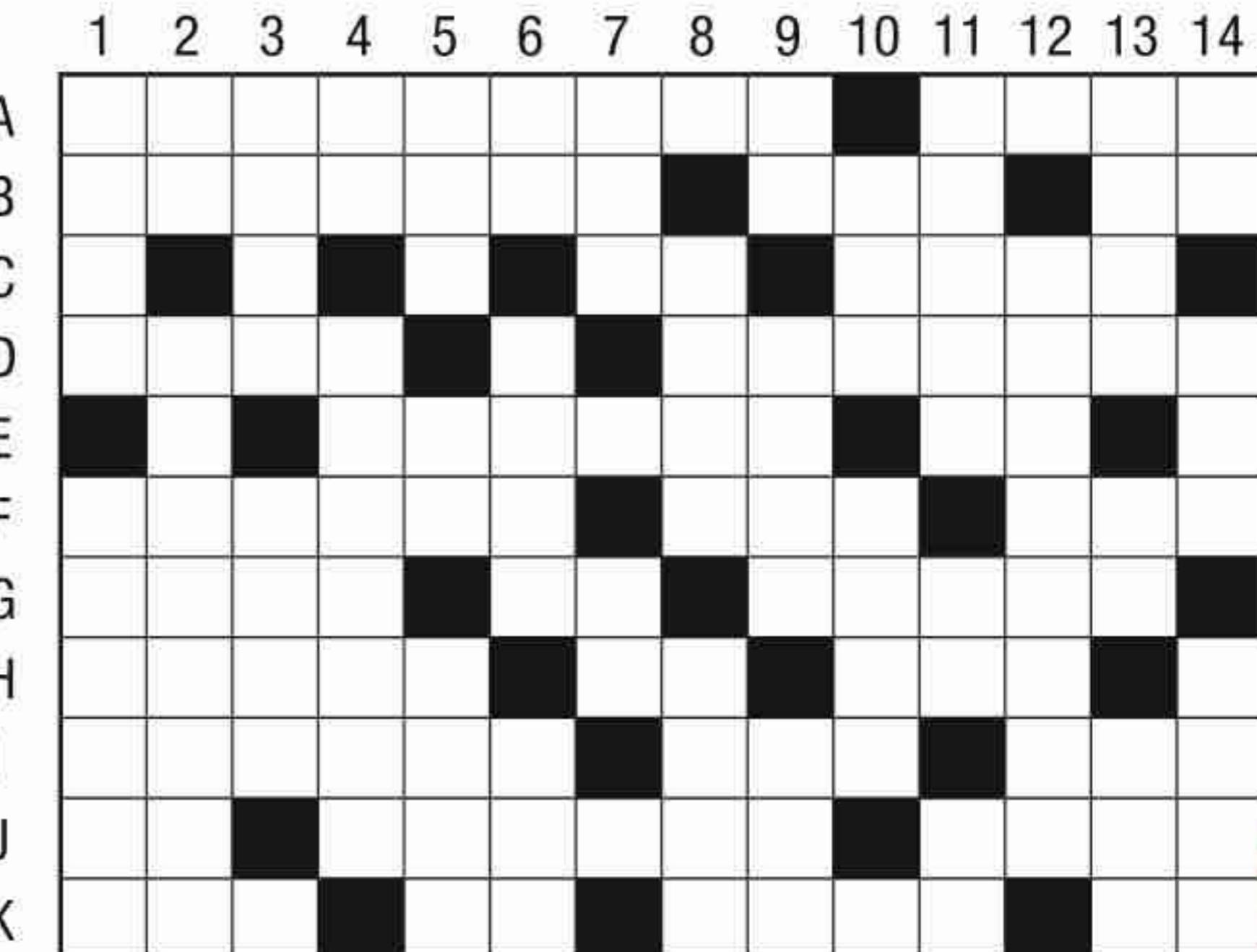
### Répondez sur

<https://www.rustica.fr/jeux-rustica-hebdo.html>

## MOTS CROISÉS

**Horizontalement :** A. Voisins du dauphin. Têtes blondes. B. Amas de bois coupé. Nominatif ou accusatif. Saisi. C. Petit *opus*. Affluent du Danube. D. Pas joli, joli ! Le ventre en anatomie. E. Vieux soudard. Dieu qui rayonnait sur l'Égypte antique. F. Travail au champ. Partie de tressage. Fait s'éteindre. G. Il avait un regard vache. Précède *libitum* ou *patres*. Roseau aromatique. H. Extraite de. Fin de verbe du premier groupe. Pièce d'échecs. I. Qui reste indifférent. Elle dort dans les étangs. Il s'occupe de l'atome. J. Sorti de l'ombre. Les chineurs le recherchent. En préambule de ce qui suit. K. Une direction. L'or du chimiste. Pas question d'y voir clerc... Mauvais point de chute.

**Verticalement :** 1. Groupement de rugbymen. Personnages de conte. 2. Appréciation en marge. Habituer au tangage. 3. Enlevé ou satisfait. Grosse étoffe de laine. 4. Fiacre pour le jardinier. Plante insectivore. 5. Prélève. Bien berné. Gros fumeur sicilien. 6. Un héros du théâtre allemand. Examina à contre-jour. Avant l'euro. 7. Échelle de photographe. Il protège un doigt. 8. Grand jardin. Qui n'est pas fictif. 9. Scandium. Cria dans la bergerie. Recueil plaisant. 10. Fête religieuse. Pas encore blanchi. 11. Moment de progrès. Lac des Pyrénées. Deux cents à Rome. 12. Acheteuse éventuelle. 13. Troublé par l'alcool. Communauté européenne. Auteur du *Nom de la rose*. 14. Bien en tête. Fait l'innocent. Il pousse en épis.



## PHOTOS-MYSTÈRES

### QUELS SONT CES ŒUFS ?



Merle noir

Poule d'eau

Vanneau huppé

Guillemot de Troïl

PHOTOS : J. MARET / BONSPHOTO (1) - SHUTTERSTOCK (2) - M. BUDWICH / BONSPHOTO (3) - HAMIS (4) / BONSPHOTO (4)

## COMBINAISONS GAGNANTES

### TOUR DU MONDE FLORAL

Reliez les mots pour obtenir les noms des plantes.



- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 1. Agérate du ...       | A. Bolivie    |
| 2. Bégonia de ...       | B. Cap        |
| 3. Fleur de cire de ... | C. Chine      |
| 4. Liseron de ...       | D. Corée      |
| 5. Plumbago du ...      | E. Japon      |
| 6. Primevère du ...     | F. Mauritanie |
| 7. Roseau de ...        | G. Mexique    |

Réponses : 1-G. *Agaveatium mexicanum*. 2-A. *Begonia boissieri*. 3-D. *Kirringeschoma korarena*. 4-F.

Combewulus multiflorus. 5-B. *Plumbago auriculata*. 6-E. *Primula japonica* (photo). 7-C. *Miscanthus sinensis*.

## LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2887



les mots fléchés



les mots croisés

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

# Soulagement des tensions • Amélioration du sommeil • Réduction du stress

- Renforcement des défenses de l'organisme

## LES BIENFAITS DU CUIVRE MAGNÉTIQUE :

Chacun son style pour faire le plein d'énergie !

Selon de nombreuses études à travers le monde, porter un bracelet en cuivre magnétique au poignet permet d'atténuer la douleur chez des sujets souffrant d'arthrose ou de rhumatismes, mais c'est loin d'être le seul bienfait de la magnétothérapie. En effet, l'action énergétique de cuivre associée au champ magnétique des aimants apaise également les douleurs musculaires, stabilise l'humeur et aide à gérer le stress, renforce le terrain immunitaire et optimise la sensation de bien-être général. À tout âge, nos bracelets en cuivre magnétiques sont donc recommandés pour stimuler l'énergie vitale du corps et vous aider à vous sentir mieux.

Pour joindre les bienfaits thérapeutiques au plaisir esthétique, choisissez le bracelet qui vous ressemble et profitez de nos conditions exceptionnelles réservées aux lecteurs de RUSTICA.

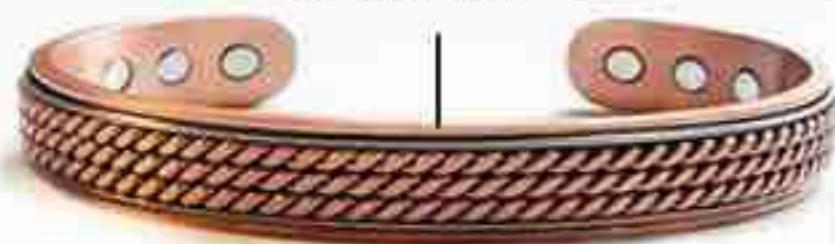


- TAILLE UNIQUE
- PRIX UNIQUE
- BIENFAITS IDENTIQUES
- POUR ELLE ET POUR LUI

**GARANTIE SATISFACTION**  
Si vous n'êtes pas convaincu(e) des bienfaits de votre bracelet dans les 30 jours après réception, vous bénéficierez de notre garantie « Satisfait(e) ou remboursé(e) » hors frais de port, sans aucune demande de justification.

### Le cuivre

Puissant conducteur énergétique, le cuivre est réputé pour amplifier le transfert des énergies, aider à soulager les tensions et réduire l'inflammation.



### Grain de riz

Élégance et délicatesse caractérisent ce jonc qui se porte en toute discréetion.

 La Maison du Bonze est une entreprise française basée dans le Nord (59).

### 6 aimants Néodyme 3000 Gauss

Issu des terres rares, le néodyme métallique est l'aimant le plus puissant du monde ! Associé au cuivre, il crée un champ magnétique concentré pour aider à stimuler la circulation sanguine et favoriser la relaxation.



### CUIVRE PUR À 99,9 %



### Dragon

Le décor en bas relief reproduit le motif mythique du Dragon et du Phénix.



### Papillons

Ce ravissant motif aérien apporte au bracelet une joyeuse touche de féminité.

### EN CADEAU

Le guide pratique « Les bienfaits de la magnétothérapie », pour comprendre les effets de votre bracelet sur votre bien-être.

Commande sur internet : [www.lamaisondubonze.fr](http://www.lamaisondubonze.fr) avec le code RU0525 | Par tél. : **03 39 80 01 85** avec le code RU0525  
(Appel Gratuit de 14 à 18h la semaine)



## Bon d'essai « Satisfait(e) ou remboursé(e) »

À renvoyer à : La Maison du Bonze - CS 50177 - 59444 WASQUEHAL cedex

**OUI**, je souhaite profiter de l'offre exceptionnelle réservée aux lecteurs de « RUSTICA »

### Mes coordonnées

Mme  M. Nom : ..... Prénom : .....

N° : ..... Rue : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Date d'anniversaire : .....

Email : ..... @ .....

Je règle ..... €

Par chèque à l'ordre de La Maison du Bonze  Par Carte Bancaire

N° : ..... / ..... / ..... / .....

Expire fin : ..... / ..... Code CVV obligatoire : .....

Date et signature obligatoires

RU0525

\* Le code CVV est un code de sécurité se trouvant au dos de votre carte.

Quantité	Grain de riz	Torsade	Dragon	Papillons	Prix
	AM1721	AM1722	AM1723	AM1737	
1 bracelet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Economie -20€ <b>59€ 39€</b>
2 bracelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Economie -59€ <b>118€ 59€</b>
3 bracelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Economie -88€ <b>177€ 89€</b>
4 bracelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Economie -118€ <b>236€ 118€</b>

Participation aux frais de port et d'emballage : ..... €

Je veux recevoir mes bracelets en colissimo et je rajoute : ..... €

EN CADEAU : Les Bienfaits de la magnétothérapie

OFFERT

**TOTAL À RÉGLER : ..... €**

Cochez la case si vous acceptez de recevoir par courrier nos offres et produits

En cochant cette case, vous acceptez de recevoir également nos offres par e-mail

Conformément au RGPD du 25 Avril 2016, nous vous précisons que les informations demandées par La Maison du Bonze, responsable du traitement, sont nécessaires pour la gestion de votre commande et au suivi de notre relation commerciale. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation au traitement de vos données personnelles ainsi que d'un droit à la limitation et à la portabilité de vos données et d'en définir le sort après votre décès. Pour l'exercer, écrivez à La Maison du Bonze - CS 50177 - 59444 WASQUEHAL cedex en précisant vos nom, prénom et adresse postale et en joignant la copie de votre pièce d'identité. Les informations détaillées sur la protection de vos données sont sur notre site : [www.lamaisondubonze.fr](http://www.lamaisondubonze.fr). Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 30 jours à réception de votre commande. Offre valable jusqu'à épuisement des stocks. L'utilisation de pierres précieuses ou minéraux comme thérapie de bien-être reste une décision personnelle sans garantie de résultats spécifiques et ne remplace en aucun cas un avis médical. RCS : 901 235 408