

Rustica PRATIQUE

NOUVELLE
FORMULE

MIEUX VIVRE AU JARDIN ET À LA MAISON



Planter en automne, c'est économique !

- Tous les conseils pour une reprise assurée des fleurs, grimpantes et arbustes
- Notre choix des meilleures variétés et comment bien les entretenir

CAHIER SPÉCIAL
PROTÉGER
SES PLANTES DU FROID
15 pages



CULTIVER ÉPINARDS et compagnie

CUISINER LE CANARD

Régalez-vous avec magrets, rôtis, confits...



BIEN-ÊTRE ET FORME

Les bienfaits des différentes farines



L 16012 - 56 - F: 5,90 € - RD



Réveillon enchanté sur la Seine : une croisière musicale unique



Voyages d'exception



Voyages d'exception, le spécialiste des croisières et voyages avec conférenciers, vous invite à célébrer le réveillon au fil de la Seine.

De Paris à Honfleur, cette croisière vous fait voyager entre patrimoine et escales de charme. Le soir du Réveillon, un concert exceptionnel et un dîner festif vous attendent à bord, pour accueillir la nouvelle année dans une atmosphère musicale raffinée.

La musique au fil de l'eau

À bord, règne une atmosphère chaleureuse entre mélomanes. Chaque soir, profitez d'un concert dans le salon panoramique du MS Renoir. En journée, les artistes partageront leur univers lors de répétitions ouvertes et de moments d'échange conviviaux.

Des artistes de renom

Une exclusivité Voyages d'exception : Philippe Bernold (flûte), Dana Ciocarlie (piano), Anaïs Gaudemard (harpe) et Sophie Lemonnier Wallez (violon) vous offriront cinq concerts privés à bord.

VOS ESCALES* :

PARIS • ROUEN •
CAUDEBEC EN CAUX • HONFLEUR

DATE DE DÉPART :

DU 28 DÉCEMBRE 2025 AU 1ER JANVIER 2026

à partir de

~~2 490 €~~ 2 365 €/pers.

Inclus : pension complète avec boissons,
visites au programme et concerts à bord.

EXCLUSIF -5% de remise pour les lecteurs de Rustica

scannez-moi !



DEMANDEZ NOS BROCHURES GRATUITES

01 75 77 87 48

contact@voyages-exception.fr

voyages-exception.fr/brochures (code SEINE)
et dans votre agence de voyage habituelle

Planter en automne, c'est économique !



C. HOCHET/RUSTICA

CORINNE BEAUDOUIN

Rédactrice en chef

Les jours commencent à raccourcir, la température fraîchit, les massifs fleuris perdent de leur superbe, les principales récoltes au potager et au verger sont achevées... Dès lors, l'envie de vous lover dans un fauteuil garni de coussins moelleux au coin du feu ou sous un plaid douillet vous taraude. Mais que nenni, le jardin vous réclame ! Car à l'automne, le sol est encore chaud et le mercure ne descend pas encore trop bas, la reprise des végétaux est donc meilleure : c'est le moment idéal pour effectuer ses plantations et s'assurer un jardin resplendissant au printemps. De surcroît, les pépiniéristes et jardineries proposent un large choix de plantes, vendues notamment à racines nues, et donc à un prix avantageux par rapport à celles commercialisées en conteneurs. Moins d'investissement, moins de perte, des résultats garantis : à ce jeu, vous êtes toujours gagnant... L'automne est vraiment une saison en or !

Ce numéro comporte un courrier de réabonnement sous enveloppe posé sur une sélection d'exemplaires abonnés.

PHOTOS DE COUVERTURE : F. STRAUSS/GARDEN IMAGE (PLANTATIONS) - SPINETTA ET T. ESSER/SHUTTERSTOCK (PROTECTION HIVERNALE) - V. QUÉANT/RUSTICA (ÉPINARDS) - QUALITÉ LAMDES/SP (RÔTI DE MAGRET LAQUÉ) - NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK (FARINES)

Actualités

- 6 Événements
- 10 Actualités
- 12 Livres
- 14 Repéré pour vous

Jardin

18 Dossier

C'est l'automne,
plantez maintenant!

38 CARNET

Préparer les plantes
pour la saison froide.

Carnet spécial

PROTEGER les végétaux du froid



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

54 En vedette

Les épinards,
feuilles de bonne
vertu

62 Votre calendrier de saison





Cuisine

- 70** **Viande savoureuse**
Cuisiner le canard
- 82** **Fruit d'automne**
Desserts aux noix



Vivre mieux

- 94** **Vie pratique**
Le kit électrification dope votre vélo!
- 98** **Je fais moi-même**
Des coussins d'esprit bohème
- 102** **Idée déco**
Des ornements de fête naturels et parfumés
- 106** **Matière première**
Des baies violines à profusion
- 110** **Bien-être**
La farandole des farines
- 114** **Escapades**
Les grands spectacles de la nature

- 120** **Carnet d'adresses**
- 122** **Prochain numéro**



Événements

Dans les parcs et les jardins*

27 et 28 septembre

• Mézidon-Vallée-d'Auge (14)

La reine des fleurs sera à l'honneur lors de la Fête de la rose et des jardins, en présence de rosiéristes. *Château de Canon.*

Tél. : 02 31 20 65 17 ou

www.chateaudecanon.com

27 et 28 septembre

• Châbons (38)

Les Journées des plantes réunissent une centaine d'exposants sur le thème "Le jardin, une passion vivante".

Château de Pupetières.

pupetieres.jimdofree.com

27 et 28 septembre

• Pleugueneuc (35)

Pour sa 12^e édition, la fête des plantes Couleurs d'automne accueille de nouveaux exposants venus de tout le Grand Ouest.

Parc zoologique & château de la Bourbansais. Tél. : 02 99 69 40 07 ou www.labourbansais.com

Du 2 au 12 octobre

• Mulhouse (68)

Folie'Flore est un show floral où sont présentés jardins éphémères et jeux d'eau et de lumière.

Parc des expositions de Mulhouse. www.folieflore.fr

5 octobre

• Brest (29)

Plantomnales est un marché aux plantes se déroulant sur le site du Conservatoire botanique de Brest. *Vallon du Stang-Alar.*

www.archeauxplantes.jimdo.com

4 et 5 octobre

• Jossigny (77)

Les Journées des plantes & art du jardin explorent, cet automne, le thème "Un jardin fleuri toute l'année".

Château de Jossigny.

journeesdesplantesjossigny.fr

Fêtes des plantes



F. MARIE/FRUSTICA/SAINTE-JEAN DE BEAUREGARD

• Saint-Jean-de-Beauregard (91)

La Fête des plantes d'automne, l'une des plus réputées de France, a lieu **du 26 au 28 septembre.**

Réunissant plus de 200 exposants, elle a pour thème les plantes couvre-sol. *Dans le parc du château.* Tél. : 01 60 12 00 01 ou www.chateaudesaintjean-debeauregard.com



DOMAINE DU RAYOL/SP



Bulbomania

• Chantilly (60)

Pour la 20^e édition des Journées des plantes de Chantilly, qui se tient **du 10 au 12 octobre**, la folie des bulbes embrase les allées du château. Sous l'égide de sa marraine, Sarah Poniatowski, fondatrice du studio Maison Sarah Lavoine, pépiniéristes, horticulteurs et artisans d'art français ou étrangers présenteront leurs productions, notamment de tulipes, narcisses et autres bulbes à floraison printanière : c'est justement le moment de les mettre en terre! *Château de Chantilly.* Tél. : 03 44 27 31 80 ou www.chateaudechantilly.com



À Laquenexy (57), un jardin contemporain au cœur du patrimoine arboricole.

4 et 5 octobre

• Paris (75)

Le Jardin botanique de Paris réunit amateurs et acteurs du monde végétal au sein du Village botanique. *Parc floral de Paris, bois de Vincennes. Tél. : 01 49 57 25 50 ou www.parcfloraldeparis.com*

4 et 5 octobre

• Benwihr-Gare (68)

Pépiniéristes français et étrangers se retrouvent à la Fête des plantes, qui se tient dans le domaine alsacien.

Parc de Schoppenwihr. www.schoppenwihr.com

Du 3 au 5 octobre

• Lasne (Belgique)

Les jardins de l'abbaye d'Aywiers hébergent la Fête des plantes et du jardin, avec plus de 200 exposants. *Abbaye d'Aywiers, B-1380 Lasne (Belgique). www.aywiers.be*

Du 10 au 12 octobre

• Gonfreville-l'Orcher (76)

En Normandie, exposants français, anglais et belges se donnent rendez-vous à Plantes en fête.

Château d'Orcher. www.chateaudorcher.com

Du 10 au 12 octobre

• Beervelde (Belgique)

Dans une région renommée pour son horticulture, pas moins de 240 pépiniéristes et artisans sont présents aux Journées des plantes.

Parc du château de Beervelde. www.parkvanbeervelde.be

12 octobre

• La Haye-Fouassière (44)

Les Pépites botaniques rassemblent les producteurs de plantes rares et méconnues du Grand Ouest.

Parc du château de Rochefort. www.la-haye-fouassiere.fr

Les rendez-vous gourmands

• Villandry (37)

Les 27 et 28 septembre, les Journées du potager sont l'occasion de rencontrer les jardiniers d'un des châteaux les plus prestigieux de France. Un marché aux exposants (plantes, produits de terroir, artisanat d'art...) et des animations pour toute la famille sont également au programme.

Château. Informations : www.chateavillandry.fr

• La Roche-sur-Yon (85)

Le 28 septembre, au Potager extraordinaire, se tient la 30^e édition du Concours national de fruits et légumes géants. Au menu, barbecue, gourmandises, musique folklorique, soupe géante... et démesure!

Le Potager extraordinaire, route de Beaufour, Curzais. potagerextraordinaire.com

• Versailles (78)

Les 4 et 5 octobre, le Potager du Roi ouvre ses portes à l'occasion des Saveurs du Potager, un grand marché aux fruits et légumes de saison.

Potager du Roi, dans le domaine de Versailles. www.potager-du-roi.fr

• Laquenexy (57)

Du 10 au 12 octobre, les vergers et jardins paysagers (photo ci-dessus) abritent la Fête des jardins et des saveurs, avec une exposition de pommes marquées, spécialité des lieux, et des producteurs de plantes locaux.

Les Jardins fruitiers de Laquenexy. www.jardinsfruitiersdelaquenexy.com

• Lémeré (37)

Les 11 et 12 octobre, le potager de Gargantua, avec sa collection de Cucurbitacées, est le théâtre de la Fête de la citrouille et de l'automne. *Château et jardins du Rivau. Rens. : www.chateaudurivau.com*

Événements

Dans les parcs et les jardins*

18 et 19 octobre

• Arc-et-Senans (25)

La Foire aux plantes reçoit une centaine d'exposants dans le parc arboré d'un site classé au Patrimoine mondial de l'Unesco. *Saline royale.* www.salineroyale.com

18 et 19 octobre

• Montlouis-sur-Loire (37)

Le Festival de la forêt et du bois investit le parc du château, avec des animations pour petits et grands. *Parc du château de la Bourdaisière.* www.labourdaisiere.com

18 et 19 octobre

• Crozant (23)

L'arboretum de la Sédelles rassemble les meilleurs pépiniéristes de la région à l'occasion des Journées des plantes d'automne. *Arboretum de la Sédelles.* www.arboreumsedelle.com

19 octobre

• Saint-Nicolas-de-la-Grave (82)

Une soixantaine d'exposants se réunissent dans le village occitan pour la Foire aux plantes rares.

Rens. : www.lasalicaire.fr

18 et 19 octobre

• Vernioz (38)

La fête des plantes d'automne se tient dans le très beau jardin du Bois-Marquis, à l'initiative de son créateur, Christian Peyron. www.lejardinduboismarquis.com

19 octobre

• Simiane-la-Rotonde (04)

Flore à Simiane accueille artisans et horticulteurs locaux, dont Jean-Yves Meignen, créateur des jardins de l'abbaye de Valsaintes.

Dans le bourg.

www.floreasimiane.org

Week-end botanique

• Tréveneuc (22)

La Fête des jardins se tient dans le parc du château de Pommorio, **les 25 et 26 octobre**, sur le thème "Les hémérocalles dans un jardin des 4 saisons". Guénolé Savina, spécialiste de cette plante vivace, en est l'invité d'honneur. *Château de Pommorio.* www.fetedesjardins.com



• Varengeville-sur-Mer (76)

En plus d'une expo-vente de végétaux d'exception, **les 25 et 26 octobre**, des visites de jardins privés sont organisées pour l'occasion. *Place de la Mairie.* www.botaniquesvarengeville.fr

Quand fleurir est un art

• Chaumont-sur-Loire (41)

Le Centre d'art et de nature organise, **du 3 au 12 octobre**, un événement d'envergure internationale permettant à des fleuristes venus de nombreux pays d'exprimer leurs talents. "Quand fleurir est un art" rassemble les œuvres et installations florales d'artistes comme Frédéric Dupré (réalisation ci-dessous, en 2023) ou Charline Pritscaloff, tous deux Meilleurs Ouvriers de France. *Domaine de Chaumont-sur-Loire.* www.domaine-chaumont.fr



E. SANDER (ERIC SANDER.COM/ DOMAINE DE CHAUMONT)



A. KURACSI/BIOSPHOTO

Orchidées en majesté

• Narbonne (11)

Du 3 au 5 octobre, les murs de l'abbaye abritent le festival Orchidées à Fontfroide, une exposition-vente de spécimens cultivés par des producteurs internationaux. Démonstrations et ateliers sur la culture, les soins et l'entretien de ces plantes sont aussi au programme. Dans l'église abbatiale, transformée en écrin végétal par l'équipe des jardiniers de Fontfroide, sont exposées les variétés les plus exceptionnelles dans une scénographie florale spectaculaire, célébrant la diversité, l'élégance et la beauté mystérieuse de ces plantes.

Abbaye de Fontfroide, tél. : 04 68 45 11 08 ou www.fontfroide.com

• Vascœuil (27)

Du 30 octobre au 2 novembre, le château du XII^e siècle hébergera la 27^e édition de Magie des orchidées. Tous les jours, à 11 h, un atelier de conseils et de soins sera animé par les établissements Vacherot & Lecoufle, spécialistes de ces plantes depuis plus d'un siècle.

Château de Vascœuil.

Infos, tél. : 02 35 23 62 35

ou www.chateauvascoeuil.com

• Paris (75)

Le Muséum national d'histoire naturelle présente, **du 16 octobre au 24 novembre**, la 5^e édition d'Automne tropical. Les palmiers,

leur morphologie, leur histoire, leurs habitats et leurs utilisations par l'homme sont mis à l'honneur.

Grande Serre du Jardin des Plantes.
www.jardindesplantesdeparis.fr



D. JARIN/MNH/NPSP

26 octobre

• Le Lude (79)

Confitures de saison et crêpes sont au menu de la Journée gourmande, dans les cuisines médiévales du château du Lude. *Informations : www.lelude.com*

26 octobre

• Bergerac (24)

Les Automnales sont une fête des plantes hébergée par la pépinière Atelier du végétal. *La ferme Miane, 25, route du Libraire, 24100 Bergerac.*
www.atelierduvegetal.com

Du 28 octobre au 2 nov.

• Ménigoute (79)

Le Festival international du film ornithologique est le rendez-vous incontournable des amateurs de documentaires animaliers. *www.menigoute-festival.org*

Du 7 au 11 novembre

• Paris (75)

Marjolaine, le salon du bio, réunit plusieurs centaines d'exposants en lien avec les produits et services respectueux de l'environnement.

Parc floral de Paris, bois de Vincennes.

www.salon-marjolaine.com

Du 8 au 11 novembre

• Doué-en-Anjou (49)

La pépinière Les Chemins de la rose propose des cours de taille des rosiers, sur inscription.

Parc de Courcilepleu, Doué-la-Fontaine. Tél. : 02 41 59 95 95 ou www.lescheminsdelarose.com

9 novembre

• Rives-en-Seine (76)

La Fête de l'arbre et de l'automne est un grand marché de producteurs d'arbres fruitiers et d'arbustes.

Caudebec-en-Caux.
www.rives-en-seine.fr

Hommage

Jardinière de renom, journaliste, autrice et ancienne chroniqueuse pour *Rustica*, Noémie Vialard (à droite) a désormais une rose à son nom. C'est au créateur de rosiers Jean-Lin Lebrun (à gauche) que l'on doit cette variété moderne, à la silhouette buissonnante (de 1,50 à 2 m). Ses rameaux arqués portent un feuillage vert franc résistant aux maladies, et d'innombrables grappes de boutons rose orangé turbinés donnant naissance à des fleurs roses, semi-doubles et délicieusement parfumées.



Retour du miel

Dans un contexte de remobilisation autour des produits naturels et locaux, le miel revient en force dans les foyers français. Selon une enquête CSA pour InterApi, publiée fin juin 2025, 74 % des Français en consomment régulièrement, séduits par son goût, ses bienfaits et son origine. Produit de tradition, il trouve sa place sur les tartines, dans les tisanes ou les recettes. Les ventes progressent en grande distribution, mais l'achat direct au producteur est plébiscité pour sa transparence. Ce regain d'intérêt tombe à point pour une filière confrontée aux défis du climat, des parasites et de la concurrence déloyale.

ENVAHISANTES ?

Selon une enquête menée en juin 2024 par Kantar, les Français n'auraient qu'une vague idée de ce que sont les plantes exotiques envahissantes. Beaucoup considèrent la ronce ou le chien comme des espèces exotiques, alors qu'elles sont indigènes, et méconnaissent les plantes réellement envahissantes, comme la jussie, originaire d'Amérique du Sud, ou l'ailante, venue de Chine. Ne pas rapporter de plantes lors de ses voyages, nettoyer ses chaussures et pneus sont des mesures pour prévenir la dissémination.

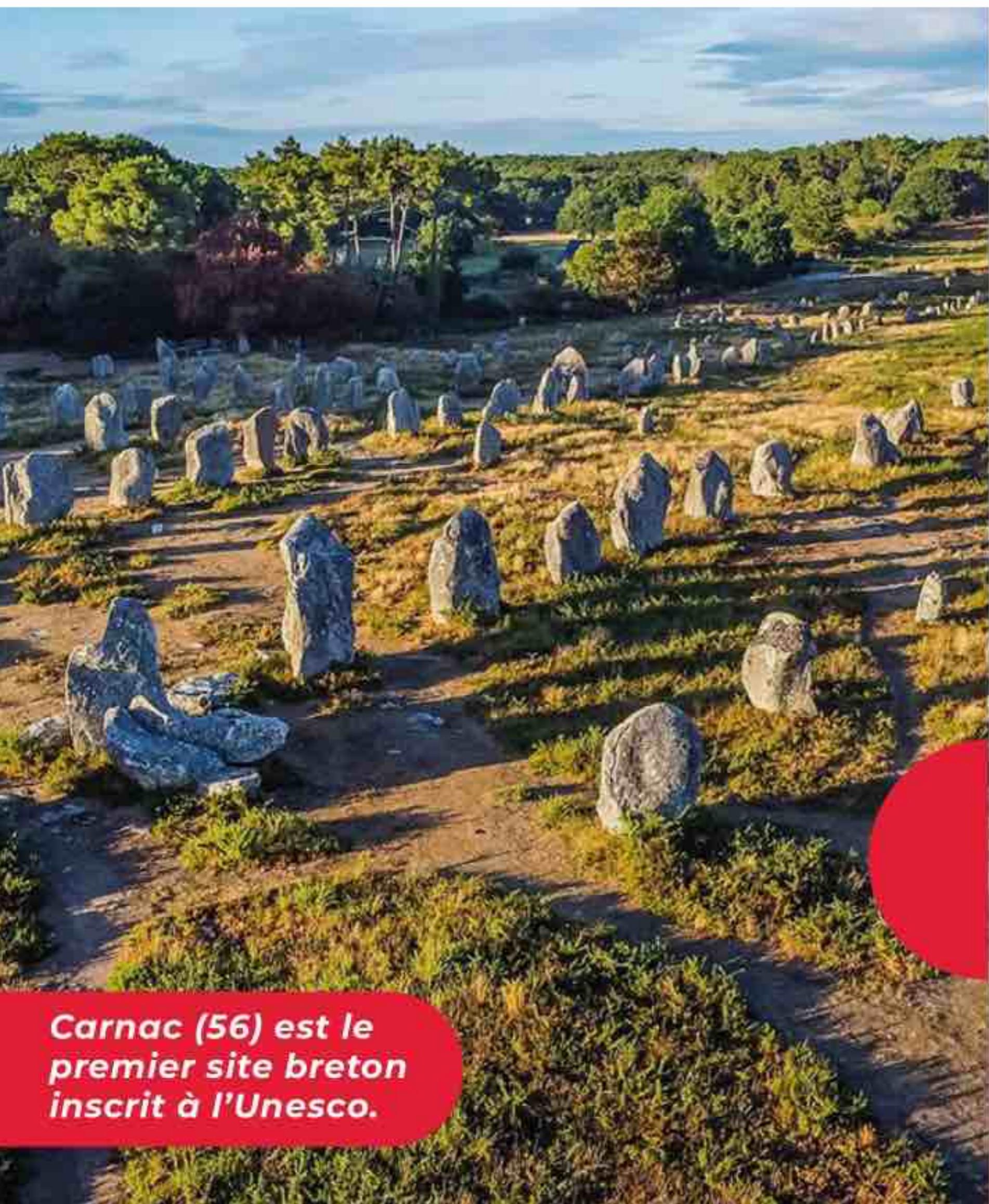
Musée du chien

À Aubervilliers (93), en mai 2025, la Centrale canine a inauguré le musée du Chien, le premier du genre en France. Ses 500 m² de surface abritent une bibliothèque contenant plus de 3 500 ouvrages, des œuvres d'art, des objets rares et des anecdotes sur nos compagnons à quatre pattes, qui peuvent d'ailleurs se joindre à leurs maîtres pour visiter le lieu !

OISAPP, L'APPLI À PLUMES

La Ligue pour la protection des oiseaux (LPO) lance l'application mobile OisApp, permettant d'identifier plus de 400 espèces d'oiseaux de France métropolitaine. L'accès gratuit à des descriptions détaillées et à des illustrations de très haute qualité facilite l'identification des volatiles. Une fonctionnalité permet d'enregistrer et de géolocaliser ses observations. Enfin, OisApp, disponible sur Apple Store et Google Play, fonctionne hors connexion : pratique pour l'utiliser sur le terrain !





Carnac (56) est le premier site breton inscrit à l'Unesco.

A. ROSA/SHUTTERSTOCK - DIGITALE : FLEUROSELECT/SP

Champignons menacés

En mars 2025, la Liste rouge des espèces menacées en France s'est enrichie d'un volet inédit : celui des champignons. Ce bilan, coordonné par l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN), révèle que, sur 319 espèces recensées en métropole, 12 sont aujourd'hui fragilisées, dont des lactaires, des tricholomes et des bolets (photo). Ces derniers, habitués des forêts, des pentes alpines et des tourbières, subissent la disparition de leurs milieux, entre déforestation, agriculture chimique, artificialisation des sols et changement climatique, sans faire l'objet d'aucun plan de conservation.



B. JONESCU/SHUTTERSTOCK

Digitale gagnante

La lauréate du prix FleuroStar 2025, organisé par FleuroSelect, est la digitale (*Digitalis purpurea*) 'Hanabee F1 White'. Haute de 60 à 75 cm, elle se distingue par une silhouette compacte convenant en pot, sa floraison blanche et son attrait pour les insectes butineurs, comme son nom l'indique (bee signifiant "abeille" en anglais).

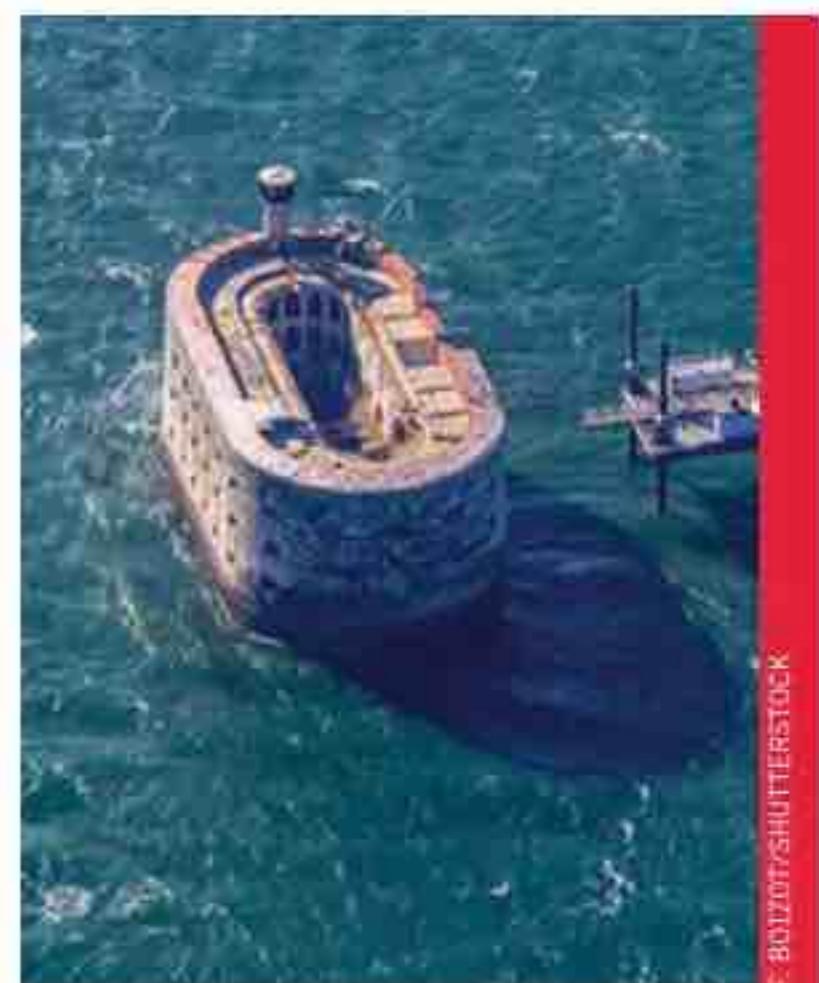


Carnac, trésor culturel

Dressés il y a plus de 6 000 ans, les mégalithes de Carnac et des rives du Morbihan sont entrés, en juillet 2025, au Patrimoine mondial de l'Unesco. Cette distinction salue un ensemble unique, érigé pendant plus de deux millénaires par les sociétés néolithiques, sur un territoire de 1 000 km² traversant 28 communes. Il s'agit là d'un témoignage exceptionnel de la capacité des communautés préhistoriques à façonner des paysages à l'aide de matériaux colossaux.

FRAGILE FORT

Fort Boyard, campé entre l'île d'Aix et celle d'Oléron, est, depuis plus de 30 ans, devenu symbole d'aventure télévisée. Initiée par Napoléon I^e, la construction de ce célèbre site charentais a débuté en 1804. Menacé de disparition en raison des assauts répétés de la mer, il va bénéficier, dès 2028, d'une rénovation qui comprendra un port d'accès à l'arrière de l'ouvrage et un éperon brise-lames à l'avant.



F. BOIZOT/SHUTTERSTOCK

Guides pratiques

COMPLET

À l'iconographie riche et variée, ce livre invite à découvrir toutes les facettes des champignons : sciences, histoire, mycologie, culture, usages, littérature, art... On ne dénombre pas moins de 150 000 espèces dans le monde, que l'on retrouve dans tous les milieux. Un ouvrage complet sur un sujet peu exploré. *Champignons*, de Serge Schall, éd. Terre vivante, 176 p., 27 €.



GOURMAND

Issue d'une famille de chocolatiers lyonnais, cette experte du cacao partage avec vous les spécificités de ce produit d'exception, ses conseils pour mieux le choisir, le déguster ou l'offrir. Elle vous livre également ses 45 recettes incontournables de desserts, goûters, mignardises ou boissons. Un ouvrage à savourer sans modération ! *Petit Précis du chocolat*, de Victoire Finaz, Mango éd., 144 p., 14,95 €.



INDISPENSABLE

Quel jour choisir pour semer, planter, récolter ? Cet ouvrage vous guide pour réaliser tous vos travaux de jardinage en fonction des positions et des mouvements de la Lune. Cette nouvelle édition innove en vous proposant encore plus de contenus en lien avec la permaculture, la biodynamie, le biocontrôle et les animaux. *Jardinez avec la lune*, de Céleste, Rustica éd., 120 p., 9,95 €.



PETITES, MOYENNES ET GRANDES TABLEÉES



ATTABLÉ

Dimanche soir au coin du feu, brunch en famille, buffet d'été au jardin... L'autrice vous invite à partager sa table, que ce soit pour un repas de fête ou du quotidien. Ses recettes évoluent au fil des saisons, mettant à l'honneur des ingrédients simples, souvent cueillis au jardin. *Petites, Moyennes et Grandes Tablées*, de Camille Chamignon, Hachette, 288 p., 29,95 €.

LUDIQUE

Cet album cartonné propose aux enfants, dès 3 ans, de deviner quelque plante se cache derrière quelle graine. Pour aider les petits lecteurs, il contient des découpes à la forme des graines. Les bambins suivent la vie de la graine de potiron qui veut devenir plus grosse qu'un ballon, celle de la tomate qui rêve d'être acrobate... *Je suis une graine*, de Gwendoline Raisson, illustrations Julie Faulques, Actes Sud, 40 p., 16,90 €.



SAVOUREUX

Créateur du Conservatoire de la tomate, au château de la Bourdaisière, en Touraine, l'auteur vous révèle tous ses secrets pour cultiver la "pomme d'or" et vous fait découvrir plus de 700 variétés. Pour apprécier les vertus de ce légume-fruit et le savourer, il indique dans ce livre ses meilleures recettes. *Les Tomates du Prince jardinier*, de Louis Albert De Broglie, Michel Lafon éd., 176 p., 29,95 €.



& beaux livres

PRATIQUE

Pharmacienne spécialisée dans la santé au naturel, l'autrice indique comment profiter des bienfaits des plantes en toute sécurité : comment les identifier et les récolter ? Quelles parties employer ? À quelle période ? Vous pourrez ainsi réaliser 300 remèdes maison avec 58 plantes.

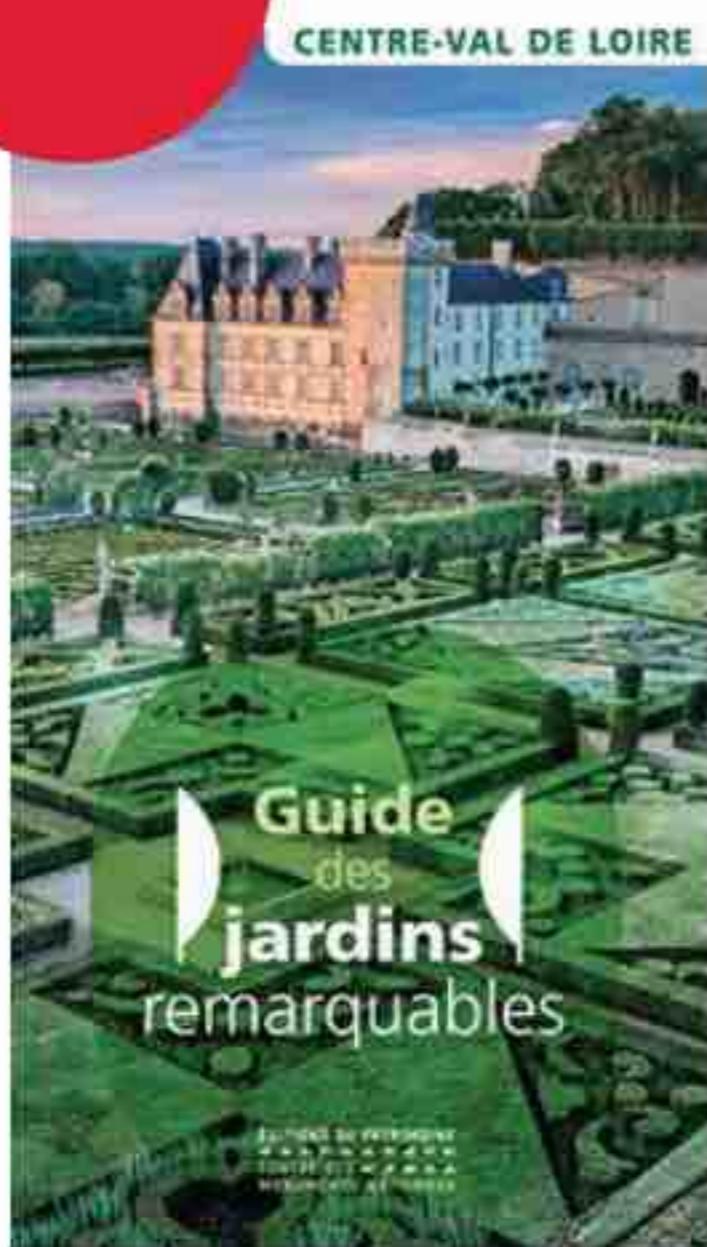
Plantes médicinales à glaner, de Catherine Chevallier, éditions Terran, 304 p., 25 €.



REMARQUABLE

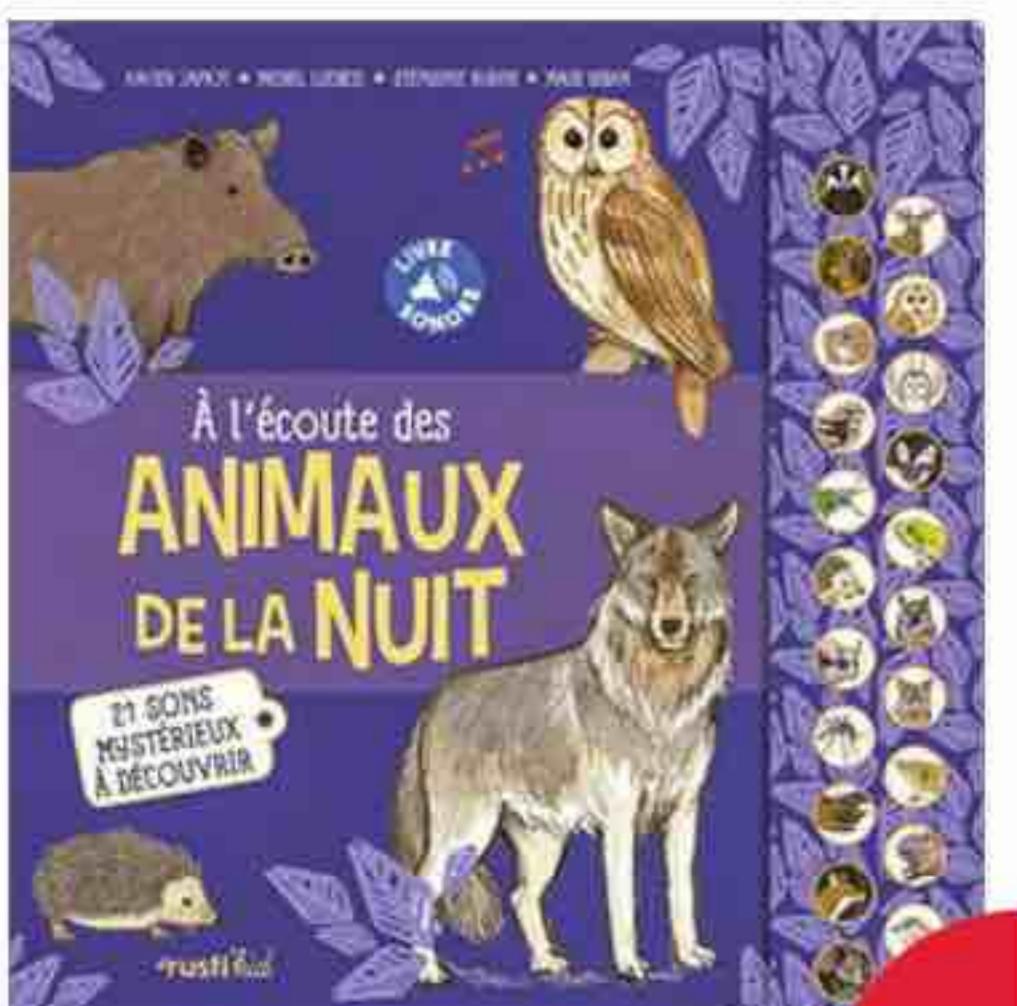
En Centre-Val de Loire, partez visiter des lieux exceptionnels. Qu'il soit à la française, paysager, de château, de monastère ou botanique, chaque Jardin remarquable (label d'État) raconte une histoire unique et présente un panorama incroyable sur la richesse de la faune et la flore locales.

Guide des jardins remarquables Centre-Val de Loire, collectif, éd. du Patrimoine, 144 p., 11 €.



SONORE

La couverture rigide de ce livre renferme des touches qui émettent les cris et bruits émis par 21 animaux nocturnes. À partir de 7 ans, les enfants se familiarisent avec l'univers de ces drôles de bestioles : leurs habitudes, leur alimentation, leurs chants. Chouette, renard, fouine... tendez l'oreille pour les reconnaître ! *À l'écoute des animaux de la nuit*, ouvrage collectif, Rusti'Kid éd., 24 p., 22,50 €.



INSTRUCTIF

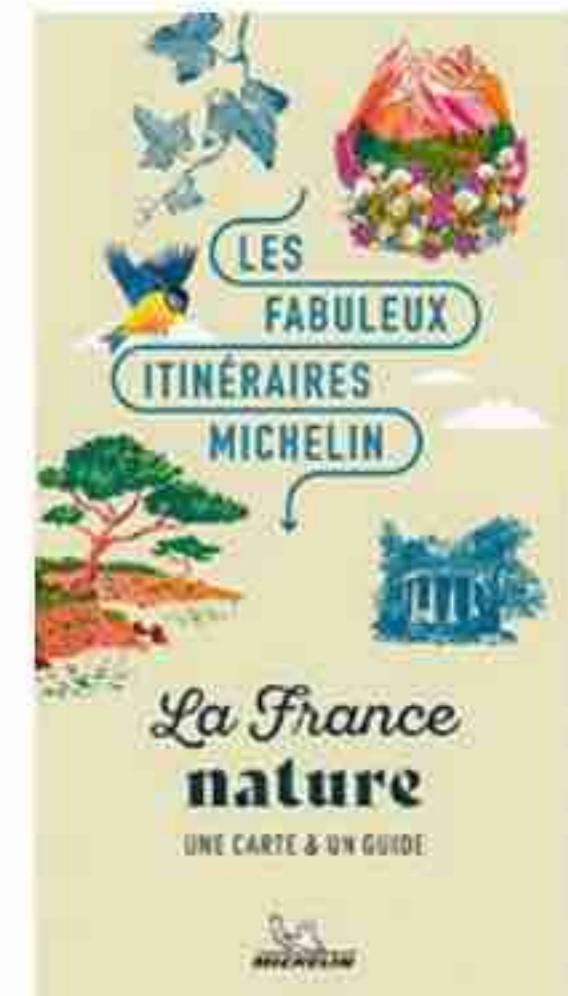
Ce guide de maraîchage détaille toutes les astuces de Jean-Martin Fortier, maraîcher québécois, pour réussir la culture des légumes vivaces, qui permettent des récoltes plusieurs années durant : variétés, semis, division, désherbage, paillage, arrosage et récolte.

Les Légumes vivaces, de Jean-Martin Fortier, Delachaux & Niestlé, 128 p., 15,90 €.



VOYAGEUR

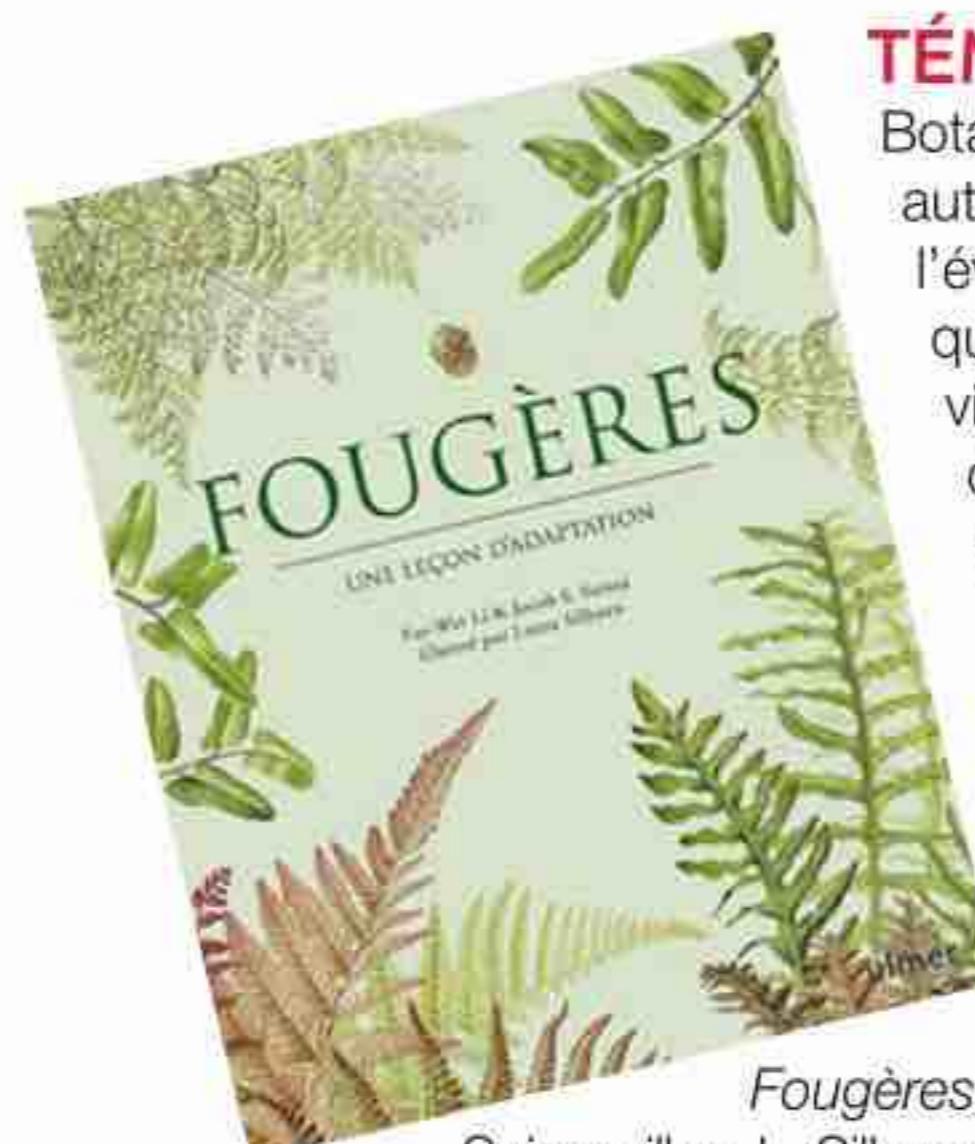
Les amoureux de la route sont invités à suivre une sélection d'itinéraires soigneusement choisis et illustrés par des artistes, ponctués des meilleurs chemins, sites, adresses et expériences pour explorer la France autrement. Issu d'une nouvelle collection, cet ouvrage réunit une carte détaillée et un guide illustré. De belles excursions en perspective. *La France nature*, Michelin, guide 128 p. + carte dépliante, 17,95 €.



TÉMOIN DU TEMPS

Botanistes et biologistes, les auteurs invitent à comprendre l'évolution des fougères, qui totalisent 11 000 espèces vivantes aujourd'hui. Ils décrivent la biologie de ces plantes, leur rôle dans l'écosystème, des forêts boréales de Russie aux déserts du Sud-Ouest américain, en passant par les zones tropicales. Une exploration palpitante sur 400 millions d'années !

Fougères, de Fay-Wei Li et Jacob S. Suissa, illus. L. Silbum, éd. Ulmer, 192 p., 35 €.





▲ Spectacle ailé

Connectée et à alimentation solaire, cette mangeoire est munie d'une caméra. Vous pourrez observer sur votre smartphone les visiteurs sans les effrayer. Avidsen, 80€ env.



◀ Vélo propre

Ce kit comprend une brosse à vélo à 2 faces (éponge et poils), un tuyau de 15 m, des raccords et des bâtonnets de nettoyage. Gardena, 70€ env.



▲ Déco florale

En bois sculpté et peint à la main, ces boutons en forme de fleurs de cosmos chocolat ou coquelicot blanc, avec vis et entretoises incluses, redonnent du cachet à un meuble. Wildlife Garden, 14€ env. pièce.

◀ Au chaud

En 100 % poils de bébé lama, cette écharpe de taille généreuse (33 x 200 cm) est conçue et tissée en France. Brun de Vian-Tiran, Acapulco, 130€ env.



▲ Pieds au sec

En caoutchouc naturel, ces demi-bottes robustes sont munies de semelles à vagues pour empêcher la terre d'adhérer. La doublure en néoprène assure chaleur et isolation. Rouchette, Clean Garden, 70€ env.

▼ À batterie

Cette scie (650 W) est idéale pour les travaux de taille, d'élagage, d'ébranchage ou de tronçonnage. Cramer, 48MCSX, 140€ env.

Transformez votre talent en savoir-faire

Découvrez les secrets du jardinage et faites fleurir vos talents avec nos formations pratiques et inspirantes, recommandées par **Rustica**



Que vous soyez débutant ou passionné confirmé, nos formations vous ouvrent les portes d'un jardin naturel et durable. Explorez des techniques, apprenez des gestes de professionnels et développez votre savoir-faire.

Rejoignez une communauté de jardiniers motivés et devenez le maître de votre jardin !

Inscrivez-vous dès maintenant sur :

rustica.fr/formations



Jardin





18

Plantations

En automne, planter c'est pratique, écologique et de surcroît économique!

39

Carnet spécial

Au jardin ou en pot, quels végétaux protéger du gel et comment faire ?

54

En vedette

L'épinard, un légume aux superpouvoirs.

62

Votre calendrier

D'octobre à décembre, tout ce qu'il faut faire au jardin, au balcon et dans la maison.

A vibrant garden scene featuring a variety of colorful flowers in shades of purple, pink, and orange. A green wheelbarrow is positioned in the foreground, filled with greenery and debris. A wooden garden fork and a trowel are leaning against the wheelbarrow. The background is filled with lush green grass and more flowers.

Jardin Plantations



C'est l'automne, plantez maintenant!

L'automne est la meilleure saison pour les plantations d'arbustes, de plantes grimpantes, vivaces ou encore de bulbes à floraison printanière. Découvrez tous nos conseils et nos astuces pour réussir leur installation, puis saisissez vos bêches et vos plantoirs!

Selon une étude réalisée en 2020 pour Valhor, l'Interprofession française de l'horticulture, de la fleuristerie et du paysage, par Kantar, les jardiniers ont bien conscience que l'automne est propice aux plantations des arbres (69 %), des bulbes printaniers (66 %), des arbustes et plantes grimpantes (63 %) ou vivaces (45 %). Pour plus d'un tiers d'entre eux, les plantes vendues à racines nues sont perçues comme plus résistantes, et cette présentation est plus écologique.

Tout bénéf'

Les raisons de planter en automne plutôt qu'au printemps sont multiples. En premier lieu, plusieurs conditions météorologiques favorables sont réunies : les températures sont clémentes, les pluies fréquentes et la terre, encore chaude de l'été. Ainsi, grâce à un enracinement profond, les végétaux installés en automne démarreront plus rapidement au printemps suivant et disposeront de plus de ressources nutritives acheminées par les racines. Ensuite, une plantation automnale est plus en accord avec le cycle de vie des

végétaux. En effet, à cette période, la sève se retire des feuilles (certaines tombent), des branches et des troncs pour se concentrer dans les racines, qui restent encore actives en raison d'un sol chaud, avant d'entamer, elles aussi, une phase de repos. Elles vont donc mettre à profit ces quelques semaines supplémentaires pour tisser un vaste réseau qui, en plus d'être plus résistant à la sécheresse, permettra aux sujets de mieux résister aux maladies et aux parasites de l'été suivant. Enfin, il existe un avantage économique car beaucoup d'arbustes vendus à racines nues sont bien moins coûteux que ceux cultivés en motte ou en conteneur. De plus, nombre de pépiniéristes se délestent de leur stock de végétaux en automne, notamment des plantes peu ou non rustiques qui nécessitent une protection hivernale (voir carnet p. 39). Et, si une économie substantielle est bien réelle au moment de l'achat, elle l'est plus encore à moyen terme, puisque les végétaux plantés en automne auront moins besoin d'eau l'été suivant. En ces temps de dérèglement climatique, c'est un point à ne pas négliger!

Au jardin ou au balcon, planter est aussi une façon de prolonger l'été et le plaisir d'être au grand air.



Des arbustes et des fleurs

Arbustes d'ornement, plantes grimpantes et vivaces fleuries composent l'armature végétale de nos jardins d'agrément. Le choix est vaste, il suffit de l'adapter à votre espace et vos envies.

En complément des ornements fonctionnels du jardin qui réunissent les allées, placettes et aires de détente, mais aussi les éléments décoratifs tels que pergolas, gloriettes, cabanons ou bassins, le végétal est la matière première dont dispose le jardinier pour créer et embellir son cadre de vie extérieur.

Tout est permis !

La grande diversité des végétaux et de leur aspect décoratif permet d'aménager un jardin, qu'il

soit petit ou grand, avec facilité et d'exprimer ses talents de coloriste et d'agenceur d'espaces, tant cette matière végétale est malléable à souhait. Silhouettes volumineuses ou trapues, floraisons printanières ou estivales, feuillages persistants ou colorés... Tout est possible, à condition de bien connaître les diverses catégories de végétaux, leur développement, leurs modes de croissance et, surtout, leurs besoins. Petit tour d'horizon des végétaux à planter.



F. STRAUSS/BIOSPHOTO

Pour haies vives et colorées



FOCUSONGARDEN/LUCKNER/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



NOUNIBIOSPHOTO



F. DILLON/BIOSPHOTO

Les arbustes à fleurs ou à feuillage décoratif constituent l'ossature du décor, structurent le jardin et le cloisonnent ou l'isolent de son environnement. Leurs silhouettes colonnaires ou buissonnantes, qu'elles soient taillées ou laissées libres, peuvent aller de 50 cm à plus de 4 m de hauteur. Pour obtenir un effet décoratif tout au long de l'année, associez feuillages verts et colorés, caducs et persistants et, surtout, mélangez les périodes de floraison pour que, de l'hiver à l'automne, il y ait toujours une note fleurie.

Pour claustras, façades et tonnelles

Les tiges conquérantes des plantes grimpantes se hissent à la verticale pour habiller un mur disgracieux ou tisser un voile de feuillage diffusant une ombre légère. Leurs lianes sont de précieuses alliées dans les espaces exiguës ou ingrats, qu'elles embellissent en s'accrochant à tous les supports pour y développer de belles parures de feuilles et d'extravagantes guirlandes de fleurs. Ici aussi, le choix est vaste. Parmi les espèces à floraison hivernale, printanière ou estivale, à feuillage caduc ou persistant ou à baies colorées, il y a sûrement une variété adaptée à votre terrain. Elles poussent aussi en bac!



F. STRAUSS/BIOSPHOTO

Pour massifs, plates-bandes et bordures



EVI PEIZZER/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



NOUN/BIOSPHOTO



F. STRAUSS/BIOSPHOTO

Les vivaces sont l'une des catégories de plantes à fleurs les plus simples et les plus rapides à mettre en place, tant au jardin qu'en pot ou en bac, sur un balcon. En effet, quelques sujets plantés ici ou là et c'est une explosion de fleurs assurée dès le printemps prochain! Tapissantes ou foisonnantes, les nombreuses espèces de vivaces, comme les graminées, répondent à toutes les situations avec, à la clé, des floraisons longues et généreuses. Quant aux bulbes printaniers, ils sont un atout décoratif de choix dès février.



Jardin Plantations

Les arbustes à floraison printanière

L'épanouissement précoce de leurs fleurs, qui apparaissent parfois bien avant le feuillage, les rend aussi spectaculaires qu'ils sont généreux et robustes.

1. Amélanchier

- **Hauteur:** de 3 à 5 m
- **Floraison:** en avril et mai

En tout sol et toute exposition, des baies comestibles succèdent aux fleurs blanches.



A. KUBACSI/BIOSPHOTO

2. Cerisier du Japon

- **Hauteur:** de 3 à 4 m
- **Floraison:** en avril et mai

Plantez-le en isolé et au soleil afin de profiter de sa silhouette évasée et de ses fleurs doubles.



VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO

3. Cognassier du Japon

- **Hauteur:** de 1 à 1,50 m
- **Floraison:** de mars à mai

Vigoureux, ce cognassier tolère tous les sols, à la mi-ombre.

4. Deutzia

- **Hauteur:** de 2 à 3 m
- **Floraison:** en mai et juin

De jolies couleurs d'automne enflamment son feuillage, qui redoute la sécheresse.

5. Forsythia

- **Hauteur:** de 2 à 3 m
- **Floraison:** en mars ou avril

Incontournable et adapté à tous les sols, il fleurit davantage en situation ensoleillée.



A. KUBACSI/BIOSPHOTO

6. Lilas

- **Hauteur:** de 3 à 4 m
- **Floraison:** en avril ou mai

Si parfumé, le lilas peut, au jardin, devenir un petit arbre au feuillage se parant d'or en automne.

RÉUSSIR LEUR INSTALLATION

Réalisez un trou correspondant à deux ou trois fois le volume de la motte, puis décompactez le fond et déposez-y quelques pelletées de compost bien décomposé. Réalisez une assise avec de la bonne terre afin d'y poser la motte, en veillant à bien placer le collet (le point de jonction entre les branches et les racines) au niveau du sol. Aidez-vous du manche d'un outil qui, posé horizontalement de part de d'autre du trou, vous indiquera le bon niveau (photo ci-contre). Rebouchez la fosse avec un mélange de terre de jardin et de terreau, puis tassez légèrement avant de façonner, autour du pied, une cuvette de terre qui retiendra l'eau d'arrosage.



F. MARRE/RUSTICA

CONSEILS D'ENTRETIEN



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

Tailler sévèrement

Après la floraison, coupez, au plus près de leur point de départ sur le tronc, toutes les branches défleuries pour provoquer le départ de pousses qui fleuriront au printemps suivant.



SHUTTERSTOCK

Coupez les fleurs fanées

Sitôt la floraison terminée, sectionnez les inflorescences à environ 1 cm au-dessus d'un rang de feuilles pour les empêcher de produire des graines, ce qui épuise le sujet.

L'AVIS DE MARC-HENRI DOYON



Indispensable paillage Codirigeant des pépinières Ripaud, à Cheffois (85) – qui ont fêté leurs 70 ans cette année – Marc-Henri Doyon conseille de recouvrir le sol (à gauche) de 15 cm de paille sur un diamètre de 50 cm autour du pied, pour maintenir l'humidité du sol et apporter de la matière organique. Il recommande également de couper, au ras du sol, environ un tiers des branches (à droite) “pour privilégier, surtout l'année suivant la plantation, le bon enracinement de la motte plutôt que le développement des feuilles”.



BG/RUSTICA



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO



Jardin Plantations

Les arbustes à floraison estivale

Au cœur de l'été, ces plantes rayonnent! Mieux, leurs panaches de couleurs s'étireront jusqu'en automne, si vous choisissez des espèces dites remontantes.

1. *Caryopteris*

- **Hauteur:** de 80 à 100 cm
 - **Floraison:** d'août à octobre
- Cet arbuste à feuillage gris et odorant se plante en sol drainé et au soleil, même en bac.



2. *Indigotier*

- **Hauteur:** de 1,50 à 2 m
 - **Floraison:** en août-septembre
- Robuste et rustique, *Indigofera himalayensis* 'Silk Road' se plaît au soleil, en tout type de sol.

3. *Millepertuis*

- **Hauteur:** jusqu'à 1,50 m
 - **Floraison:** de juin à octobre
- Florifère, la variété 'Hidcote' pousse au soleil ou à l'ombre, en tout terrain, même sec.



4. *Tamaris d'été*

- **Hauteur:** de 3 à 5 m
 - **Floraison:** du mois de juin jusqu'à septembre
- Il convient en bord de mer, à exposition ensoleillée et en sol pauvre, sec et sablonneux.

5. *Spirée du Japon*

- **Hauteur:** de 80 à 100 cm
- **Floraison:** de juin jusqu'au mois de septembre

Convenant en bac, 'Anthony Waterer' s'accorde à toutes les expositions et de tous les sols.



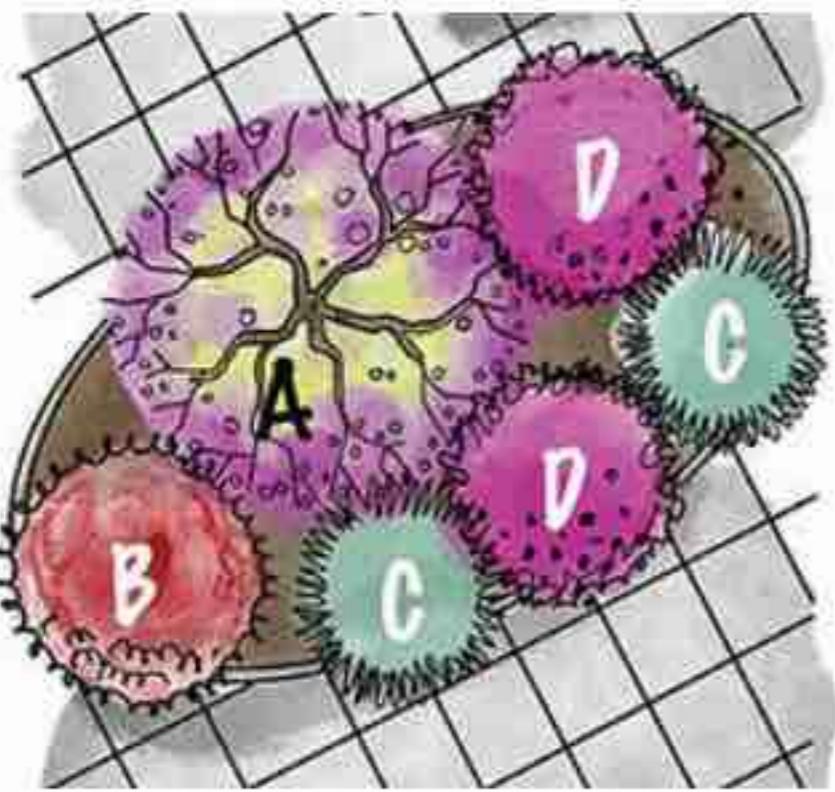
6. *Weigelia*

- **Hauteur:** de 1 à 1,20 m
- **Floraison:** de juin à octobre

Robuste et florifère, 'Rumba' se plaît partout, y compris en pot.

Un automne améthyste

Dans une bassine en zinc longue d'env. 80 cm, les asters, ipomées et heuchères aux teintes violines font écho aux baies du callicarpa. Comptez 50 € env.



Les végétaux

- A.** Le callicarpa (*C. bodinieri*) 'Profusion' se pare de grappes de baies violettes dès la fin de l'été, jusqu'en hiver (voir p. 106).
- B.** L'ipomée (*I. batatas*) 'Sweet Caroline Purple' est une patate douce à feuillage rouge lie-de-vin, dont le tubercule s'hiverne.
- C.** L'heuchère 'Silver Scrolls' affiche un beau feuillage aux reflets argentés, veiné de pourpre.
- D.** Comme beaucoup d'asters (voir p. 34), *A. domosus* 'Starlight' fleurit en automne et se couvre de fleurs violettes en étoile.



PHOTO : F. STRAUSS/BIOSPHOTO - ILLUSTRATION : I. FRANCES/RUSTICA

Kaleidoscope

Au pied d'un bouleau à papier blanc, ce massif de 2,50 x 3,50 m réunit des arbustes à floraison printanière ou estivale, se parant tous de belles teintes à l'arrivée de l'automne.

Les végétaux

- A.** Le physocarpe (*P. opulifolius*) 'Diabolo' arbore un beau feuillage bronze de mai à novembre (voir p. 28).
- B.** L'andromède du Japon (*Pieris japonica*) 'Forest Flame' produit, en mai, des feuilles rouge corail qui deviennent vertes en été.
- C.** Le cerisier nain à fleurs (*Prunus nipponica*) 'Brillant' fleurit rose en avril-mai.
- D.** Le cornouiller du Japon (*Cornus kousa*) se couvre de fleurs blanches au printemps.
- E.** La viorne de Burkwood (*Viburnum burkwoodii*) produit des fleurs roses et parfumées.
- F.** Le fusain ailé nain (*Euonymus alatus*) 'Compactus' s'enflamme de rouge vif en automne.

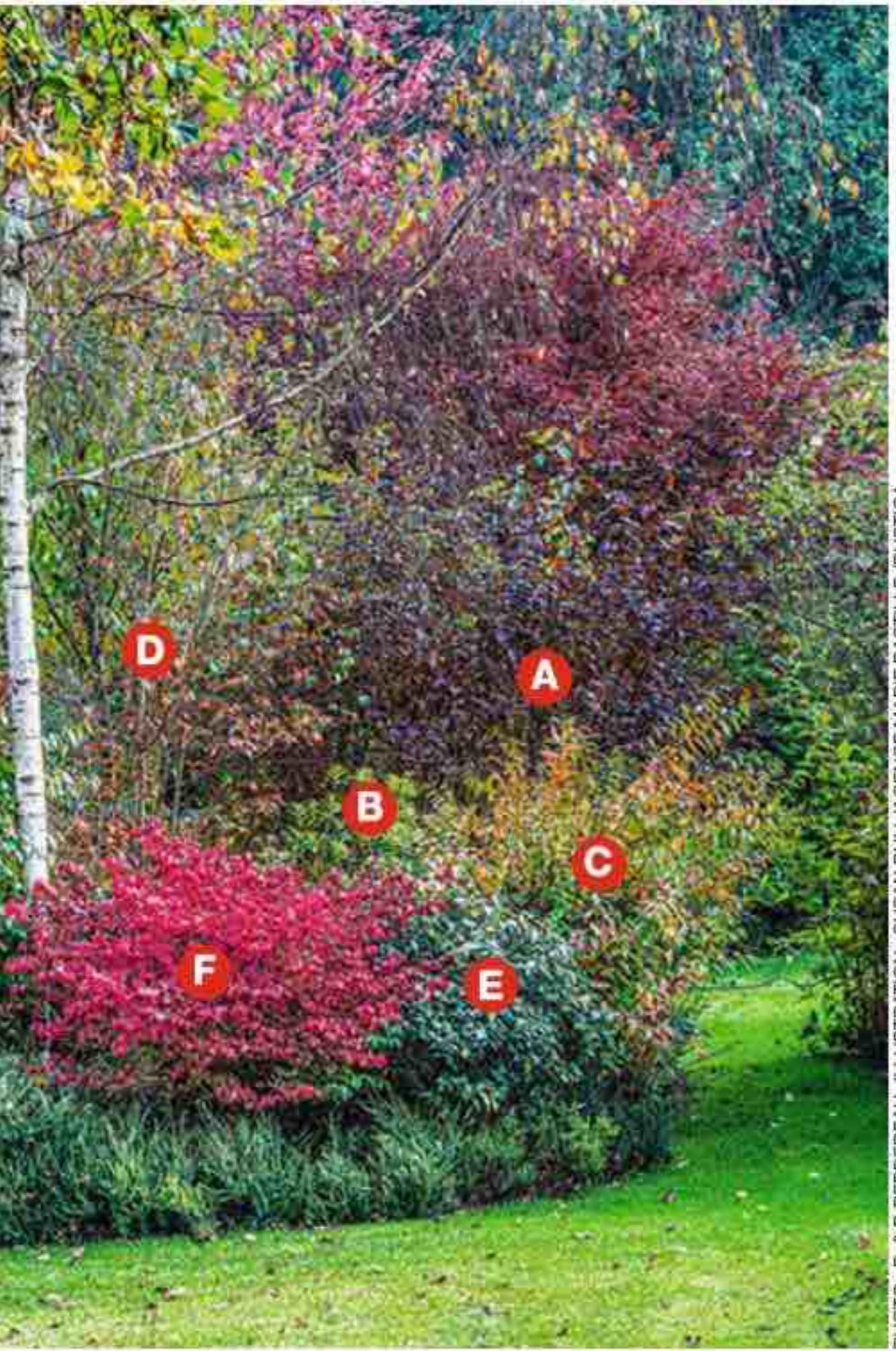


PHOTO : B. & P. PERDREAU - ILLUSTRATION : SUSAN BULL/AGENCE MARIE BASTILLE /RUSTICA

Jardin Plantations

Les arbustes pour haies taillées

Pour clôturer le jardin, l'abriter des regards, des vents, structurer l'espace ou réduire les nuisances sonores, ces végétaux se prêtent parfaitement à la création de haies strictes.

1. Charmille

- **Hauteur:** jusqu'à plus de 4 m
- **Feuillage:** caduc

En toute situation et tout sol, la charmille supporte des tailles régulières, même sévères.



2. Laurier-cerise

- **Hauteur:** de 2 à plus de 5 m
- **Feuillage:** persistant

Prunus laurocerasus forme un écran dense, à la floraison blanche décorative, en mai.

3. Chalef de Ebbing

- **Hauteur:** de 2 à 4 m
- **Feuillage:** persistant

Possédant des feuilles vertes à revers argenté, cet arbuste convient en toute situation, y compris en bord de mer.



4. Photinia

- **Hauteur:** de 2 à 3 m
- **Feuillage:** persistant

Vertes en été, les feuilles de cette plante pour sol calcaire rougissent en mai.

5. If commun

- **Hauteur:** de 1 à plus de 10 m
- **Feuillage:** persistant

Ce conifère robuste pousse partout et supporte très bien la taille, même sévère.



6. Troène

- **Hauteur:** de 2 à plus de 4 m
- **Feuillage:** semi-persistant

Rustique et vigoureux, *Ligustrum ovalifolium* se pare, en été, de fleurs blanches parfumées.

SUJETS EN CONTENEUR

La plupart des arbustes vendus en jardinerie ou pépinière sont cultivés en conteneur (pot en plastique). Avant la plantation, il faut ôter le conteneur, puis griffer la périphérie de la motte pour démêler les racines (photo de droite) et leur permettre de se répartir harmonieusement dans le sol. Au fond du trou, qui doit correspondre à 4 à 5 fois le volume de la motte, ajoutez du terreau de compost (à gauche) pour assurer un bon enracinement.



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

NOLIN/BIOSPHOTO

CONSEILS D'ENTRETIEN



Épointez les jeunes pousses

Au printemps de la première année qui suit la plantation, coupez avec un sécateur les tiges épaisses pour mieux répartir la croissance sur tout le sujet.

Tailler deux fois par an

En avril, puis fin août, pratiquez une taille à la cisaille sur les pans et le sommet de la haie, afin d'obtenir un volume dense et des arêtes nettes.



BIGRUSTICA

LES SECRETS DE L'EXPERT RUSTICA



Les arbustes à racines nues sont uniquement vendus de novembre à février. Coupez l'extrémité des racines pour stimuler la pousse, ôtez celles qui sont desséchées ou abîmées (photo de gauche), puis trempez-les dans un pralin (voir p. 29). Réalisez un trou, placez les racines du sujet sur une assise conique composée de terre et de terreau, puis rebouchez avec de la terre meuble et affinée. Tassez avec le talon (à droite) sans compacter le sol, puis arrosez bien, et régulièrement durant la première année.



F. MARRE/RUSTICA



F. STRAUSS/BIOSPHOTO

Les arbustes pour haies variées

Pour rompre avec la monotonie des haies taillées au cordeau, mélangez des espèces décoratives pour leur floraison, leur joli feuillage ou leurs baies utiles à la biodiversité.

1. Physocarpe

- **Hauteur:** de 2 à 3 m
 - **Attraits:** fleurs et feuillage
- Plantez cet arbuste caduc, à feuilles bronze et aux boules de fleurs blanches, en sol riche.



A. KUBAČKI/BIOSPHOTO



A. KUBAČKI/BIOSPHOTO

2. Seringat

- **Hauteur:** 2 à 3 m
 - **Attrait:** fleurs parfumées
- Le jasmin des poètes (*Philadelphus coronarius*) pousse dans tous les terrains, au soleil.



A. GUÉGANT/BIOSPHOTO



H. CURTI/BIOSPHOTO

3. Germandrée

- **Hauteur:** de 1,50 à 2 m
 - **Attraits:** fleurs et feuillage
- Teucrium fruticans*, plante méditerranéenne aux feuilles argentées et persistantes, préfère les sols drainés.



A. GUÉGANT/BIOSPHOTO



H. CURTI/BIOSPHOTO

4. Cotinus

- **Hauteur:** de 3 à 4 m
 - **Attraits:** fleurs et feuillage
- L'arbre-à-perruques s'accommode de tous les sols, même secs, et de toutes les expositions.



VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO



OTMAR DIEZ/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

5. Laurier du Portugal

- **Hauteur:** 3 à 5 m
 - **Attraits:** fleurs, feuillage, baies
- Prunus lusitanica* se plaît dans une terre légère et drainée, en situation lumineuse et abritée.



VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO



OTMAR DIEZ/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

6. Sureau noir

- **Hauteur:** 4 à 5 m
 - **Attraits:** fleurs, feuillage, baies
- À l'ombre comme au soleil, *Sambucus nigra* se développe mieux en sol frais et riche.

LE PRALINAGE

Avant de planter un sujet à racines nues, il faut enrober ces dernières d'un mélange d'argile et de fumier (ou compost). Facile à réaliser, cette préparation est aussi vendue en poudre prête à diluer, en jardineries. Dans un seau, mélangez-la avec de l'eau. Trempez les racines dans ce pralin. L'argile aide à la cicatrisation des plaies et protège les tissus de la déshydratation. Le fumier, quant à lui, apporte des éléments nutritifs.



C. HOCHET/RUSTICA

C. HOCHET/RUSTICA

CONSEILS D'ENTRETIEN



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

Pincez les pousses

Pour que les arbustes restent bien denses et se développent de manière homogène, coupez l'extrémité des tiges, d'avril à juin, avec le pouce et l'index.

Élaguez en hiver

À l'aide d'une scie, pendant le repos végétatif (de décembre à février), coupez les grosses branches mal orientées, mal placées ou encombrant le cœur du buisson.



X. AVRIL/BIOSPHOTO

L'AVIS DE LAURENT CHATELAIN



Cuvette d'arrosage. Dirigeant les pépinières Chatelain, spécialisées dans la production d'arbres fruitiers au Thillay (95), Laurent conseille vivement de façonner une cuvette en terre autour de chaque sujet après la plantation. Versez-y l'eau, en quantité suffisante et régulièrement au cours de l'année de plantation : elle s'infiltrera bien à l'aplomb des racines, sans se disperser. Le pépiniériste recommande aussi d'attacher les troncs à un tuteur. En cas de vent, il stabilise le système racinaire en cours de développement.



E. BRENNICKLE/RUSTICA

BG/RUSTICA



Jardin Plantations

Les plantes grimpantes

Guirlandes de fleurs et rideaux de feuillage complètent la panoplie des arbustes d'ornement, en habillant notamment les façades ingrates et surfaces exigües.

1. Clématite

- **Hauteur:** de 3 à 4 m
- **Floraison:** de juillet à septembre

Nouveauté des pépinières Javoy, 'Notre-Dame de Paris', à fleurs rouges, est résistante à la sécheresse et aux maladies.



2. Passiflore

- **Hauteur:** de 5 à 8 m
- **Floraison:** de juin à octobre

Vigoureuse mais un peu frileuse, elle aime la chaleur et le soleil.



3. Hortensia grimpant

- **Hauteur:** de 3 à 4 m
- **Floraison:** en juin et juillet

Hydrangea petiolaris se plaît à la mi-ombre, dans un sol riche.

4. Chèvrefeuille

- **Hauteur:** de 5 à 6 m
- **Floraison:** de juin à septembre

Peu exigeant, *Lonicera japonica*, avec ses fleurs parfumées, s'accommode de l'ombre.



5. Rosier grimpant

- **Hauteur:** de 3 à 4 m
- **Floraison:** de juin à octobre

Parfumé, le rosier 'Louise Dupin' résiste aux maladies.

6. Jasmin étoilé

- **Hauteur:** de 4 à 6 m
- **Floraison:** de juin à août

Avec ses fleurs blanches au puissant parfum épice, il pousse au soleil et en sol riche.

LES BONS GESTES

Au pied d'un support (treillage, pilier...) qui permettra de palisser les tiges, creusez un trou profond, puis déposez un mélange de terreau, de compost et de fumier bien décomposé (à gauche). Installez le plant en disposant les tiges contre le support (à droite), puis rebouchez en tassant délicatement. Arrosez, mais n'attachez pas encore les tiges : attendez quelques jours, que la motte se stabilise dans le sol lorsque la terre se tassera.



F. MARRE/RUSTICA
J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

CONSEILS D'ENTRETIEN



Palissez et dirigez

À mesure de leur croissance, les tiges des plantes grimpantes doivent être régulièrement attachées sur leur support afin de garder une silhouette harmonieuse.

Taillez et disciplinez

Tous les ans, de décembre à mars, une taille est conseillée. Éliminez les branches âgées ou surnuméraires, pour ne conserver que les plus jeunes.



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

L'AVIS DE MARIE-LAURE JAVOY-RAULINE



Mariage heureux! Les pépinières Javoy, à Saint-Cyr-en-Val (45), sont spécialisées dans la production de plantes grimpantes et ont célébré leur 40 ans d'existence en 2024. Leur codirigeante, Marie-Laure Javoy-Rauline, suggère d'associer deux espèces grimpantes. Cette astuce permet de multiplier les attraits décoratifs. *“Avec un lierre, qui ne fleurit pas, précise-t-elle, et dont le feuillage est décoratif uniquement pour sa persistance, je conseille d'associer une clématite, qui embellira la parure de feuilles. La fonction du lierre ne s'arrête pas là, puisque ses rameaux, dotés de racines s'accrochant d'elles-mêmes au support, serviront de support aux tiges volubiles de la clématite. Ainsi, nul besoin de treillage!”*



A. LAWSON/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

Jardin Plantations

Les vivaces de printemps et d'été

À l'inverse des fleurs annuelles, qu'il faut ressemer tous les ans, une fois en place, les vivaces sont pérennes et assurent des semaines de floraison, durant des années.

1. Bergénia

- **Hauteur:** de 40 à 50 cm
- **Floraison:** de février à fin mai

Très rustique, *Bergenia cordifolia* pousse dans tous les sols, à l'ombre comme au soleil.



A. KUBACSI/BIOSPHOTO



A. KUBACSI/BIOSPHOTO

2. Ancolie des Alpes

- **Hauteur:** de 40 à 50 cm
- **Floraison:** en mai et juin

Dans un sol drainant et en situation ensoleillée, cette belle bleue se ressème spontanément.



A. KUBACSI/BIOSPHOTO



F. DIDILLON/BIOSPHOTO

3. Cœur-de-Marie

- **Hauteur:** de 50 à 60 cm
- **Floraison:** en mai et juin

Peu exigeantes, ces jolies fleurs délicates aiment la mi-ombre et un sol frais, au jardin ou en pot.

4. Primevère du Japon

- **Hauteur:** de 50 à 60 cm
- **Floraison:** d'avril à juillet

Avec ses élégantes fleurs en étages, *Primula japonica* a besoin d'une terre humide et riche, à exposition mi-ombragée.



A. KUBACSI/BIOSPHOTO



VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO

5. Pivoine herbacée

- **Hauteur:** de 80 à 90 cm
- **Floraison:** en mai

Elle pousse en terrain riche, léger mais frais, au soleil.

6. Lupin indigo

- **Hauteur:** de 1 à 1,20 m
- **Floraison:** en mai et juin

Au soleil, *Baptisia australis* peut fleurir jusqu'à la fin de l'été.

COUPE RASE, REPRISE GARANTIE!

Les plantes vivaces sont cultivées et vendues dans des godets ronds ou carrés d'environ 8 cm. Juste avant la plantation, il est recommandé de rabattre les tiges à 5 ou 6 cm de leur base. Certes, cette coupe rase peut sembler sévère et inappropriée, car elle prive la plante de l'intégralité du feuillage. Mais, que ce soit lors d'une plantation d'automne ou de printemps, cette opération est nécessaire pour assurer une bonne reprise. En effet, une fois son feuillage supprimé, le sujet se concentrera sur le développement d'un réseau de racines, et donc son ancrage dans le sol. Rassurez-vous, cet enracinement en profondeur permettra d'alimenter les nouvelles tiges qui ne tarderont pas à repousser quelques semaines après sa mise en place.



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

CONSEILS D'ENTRETIEN



Supprimez les fleurs fanées

Sauf si vous voulez resserrer la plante, éliminez les fleurs fanées pour empêcher la formation de graines, qui épuise le sujet. Coupez les tiges en épargnant les feuilles.



Rabattez les touffes

En fin d'hiver, lorsque pointent les premiers bourgeons, coupez toutes les tiges sèches 2 à 4 cm au-dessus de leur base, sans endommager les bourgeons.

J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

LES SECRETS DE L'EXPERT RUSTICA



La division est un mode de multiplication économique et rapide des plantes vivaces, notamment celles formant une souche qui s'élargit au fil des années. En novembre ou en mars, à l'aide d'une bêche, extrayez la souche du sol, en conservant un maximum de terre autour des racines.



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

(C) JEAN-MICHEL GROULT / BIOSPHOTO

Sectionnez la motte en plusieurs éclats avec un couteau ou à main nue, en veillant à ce que chacun possède quelques feuilles et des racines. Replantez ensuite les éclats où vous le souhaitez, selon la méthode classique.



Les vivaces de fin d'été et d'automne

Complémentaires des vivaces à floraison printanière, elles embellissent le jardin jusque tard dans l'arrière-saison. Mélangez-les pour que votre décor dure longtemps !

1. Alstroemère

- **Hauteur:** de 40 à 50 cm
 - **Floraison:** de juin à octobre
- ‘Émilie’, une obtention Turciefleur, demande peu d'entretien et pousse en pot ou au jardin.



F. MARRE/FRUSTICA



F. MARRE/FRUSTICA

2. Hémérocalle

- **Hauteur:** de 80 à 120 cm
 - **Floraison:** de juillet à sept.
- Peu exigeant et rustique, le lis d'un jour se plaît dans tous les sols, à l'ombre ou au soleil.



M. AYMERIEZ/BIOSPHOTO



A. KUBACS/BIOSPHOTO

3. Anémone du Japon

- **Hauteur:** 80 cm env.
 - **Floraison:** d'août à octobre
- À floraison tardive, *Anemone hupehensis* ‘Slendens’ pousse partout, sans entretien.

4. Phlox paniculé

- **Hauteur:** de 70 à 80 cm
 - **Floraison:** de juillet à août
- Au soleil ou à la mi-ombre, *P. paniculata* préfère un sol riche et pas trop sec en été.

5. Aster d'automne

- **Hauteur:** de 70 à 120 cm
- **Floraison:** d'août à octobre

Très rustiques, peu exigeantes, les asters poussent partout et demandent peu d'entretien.



A. KUBACS/BIOSPHOTO



A. KUBACS/BIOSPHOTO

6. Solidago

- **Hauteur:** de 70 à 90 cm
- **Floraison:** de juillet à octobre

Robuste, cette plante généreuse, d'un jaune d'or, pousse dans une terre ordinaire et s'accommode de la mi-ombre.

LA MISE EN PLACE

Cultivées dans un substrat riche et léger en pépinière, les vivaces ont des difficultés à s'adapter au sol du jardin. Pour aider les racines à se développer, mélangez du terreau à la terre de votre jardin (à gauche) afin de leur fournir un substrat de transition qui les aidera à conquérir le terrain existant. Pour ne pas endommager les racines qui adhèrent à la paroi du pot, découpez celle-ci à l'aide d'un sécateur (à droite) pour extraire la motte.



F. MARRE/RUSTICA

F. MARRE/RUSTICA

CONSEILS D'ENTRETIEN



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

Nettoyez les fleurs

Certaines hampes florales réunissent des fleurs fanées et d'autres en bouton. Ne coupez pas l'intégralité de l'inflorescence ; supprimez uniquement les fleurs flétries.



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

Éliminez les tiges sèches

Sur les vivaces au feuillage persistant, contentez-vous de couper les tiges sèches au plus près de leur point de départ, situé au centre de la souche.

L'AVIS DE CÉCILE HODSON



Apports nutritifs Avec son époux Mark, Cécile Hodson dirige l'établissement horticole Turcieflor, à Mazé (49). Elle recommande d'épandre, en automne, une couche de compost (à gauche) qui, grâce aux vers de terre qui acheminent les éléments nutritifs vers les racines, aidera les vivaces à passer l'hiver. Au printemps, la spécialiste conseille d'apporter à chaque sujet quelques poignées d'engrais complet à diffusion lente (trois mois) pour accompagner le départ de la végétation.



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

Jardin Plantations

Les bulbes printaniers

Ils sont les premiers à fleurir à la fin de l'hiver, et ce, malgré le froid et la neige! En pot comme au jardin, l'automne est la période idéale pour les planter.

1. *Crocus*

- **Hauteur:** de 10 à 15 cm
 - **Floraison:** en février-mars
- S'épanouissant en colonie, au jardin comme en pot, le crocus se plaît en toute situation.



2. *Muscari*

- **Hauteur:** de 15 à 20 cm
- **Floraison:** en avril

Leur longue floraison parfumée décore sous-bois et clairières, où ils se naturalisent rapidement.

3. *Narcisse à bouquet*

- **Hauteur:** de 30 à 40 cm
- **Floraison:** en mars-avril

Narcissus tazetta 'Grand soleil d'or' porte environ 15 petites fleurs parfumées par tige.

4. *Perce-neige*

- **Hauteur:** de 15 à 20 cm
- **Floraison:** de janvier à mars

Très commun dans la nature, il se plante en pot ou en pleine terre, où il prospère vite.

5. *Anémone de Grèce*

- **Hauteur:** de 10 à 15 cm
- **Floraison:** en mars-avril

Couvre-sol, *Anemone blanda* 'White Splendour' s'épanouit sous les buissons et les arbres.

6. *Scille d'Espagne*

- **Hauteur:** de 30 à 35 cm
- **Floraison:** de mars à mai

Rustique et florifère, cette plante aussi appelée jacinthe d'Espagne produit de généreuses touffes en sous-bois et bordure.

LA BONNE PROFONDEUR

Les bulbes printaniers, souvent commercialisés en sachet, se plantent le plus rapidement possible après l'achat, dans une terre finement ameublie. Vérifiez que chaque organe est sain et ferme, si possible muni de sa "tunique" qui protège les tissus. Ces derniers ne doivent être ni endommagés ni attaqués par un début de pourriture. À l'aide d'un plantoir conique ou à bulbe, réalisez un trou à la profondeur adéquate pour chaque espèce : elle est souvent indiquée sur le sachet. Les bulbes de plus de 5 cm de diamètre s'enterrent à 10 à 15 cm de profondeur, alors que les plus petits – 2 à 3 cm d'envergure – se placent à 5 à 8 cm sous terre. Veillez à ce que le bourgeon (la partie pointue) soit orienté vers le haut (photo). Rebouchez le trou et arrosez.



CONSEILS D'ENTRETIEN



Ôtez les fleurs, pas les feuilles !

Sitôt la floraison terminée, coupez la fleur fanée et sa tige, mais laissez le feuillage, dont la sève va reconstituer les réserves nutritives du bulbe pour l'année suivante.

Ramassez le feuillage sec

Lorsque le feuillage est entièrement sec, signe que la sève a été intégralement restituée dans le bulbe, vous pouvez l'arracher à la main, il se détachera tout seul !



LES SECRETS DE L'EXPERT RUSTICA



Sous une pelouse, même déjà bien implantée, il est possible de planter des bulbes en colonie libre. Pour cela, décappez une plaque de gazon sur une épaisseur de 3 à 5 cm, à l'aide d'une bêche dont le fer est bien affûté, pour mettre à jour la terre.

Décompactez la terre avec une griffe, puis disposez de manière aléatoire des bulbes de crocus, muscari, perce-neige ou narcisse par groupe de 15 environ. Épandez une fine couche de sable, puis repositionnez délicatement la plaque de gazon et tassez légèrement.

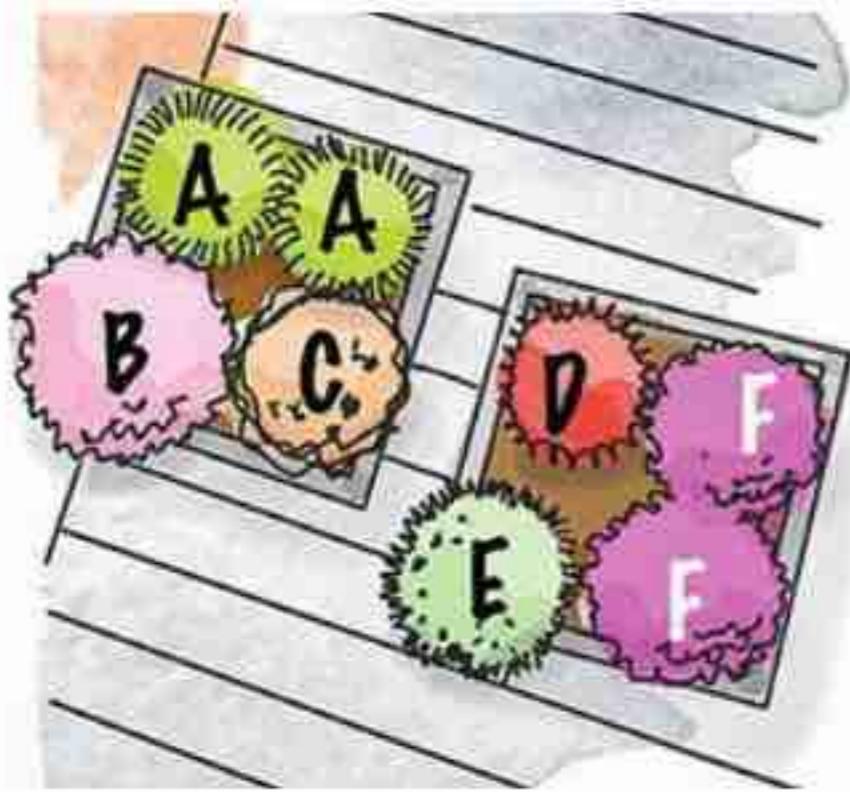


Jardin

Plantations

Symphonie d'automne

Ces potées de vivaces illumineront l'arrière-saison. Sitôt défleurie, la bruyère sera remplacée par des bulbes printaniers, prolongeant le décor jusqu'au printemps.



Les végétaux

- A.** La plante-curry naine (*Helichrysum italicum*) développe un feuillage gris et odorant.
- B.** *Aster dumosus 'Rosenkissen'* arbore une silhouette dense.
- C.** 'Eleven Purple' est un aster nain à fleurs miniatures.
- D.** La bruyère d'Irlande (*Daboecia cantabrica*) produit de grosses clochettes pourpres.
- E.** L'orpin bâtard (*Sedum spurium*) supporte la sécheresse.
- F.** L'aster nain 'Starlight' se couvre de fleur violettes (voir p. 34)



F. STRAUSS/BIOSPHOTO - ILLUSTRATION L. FRANCIS/RUSTICA

Champêtre

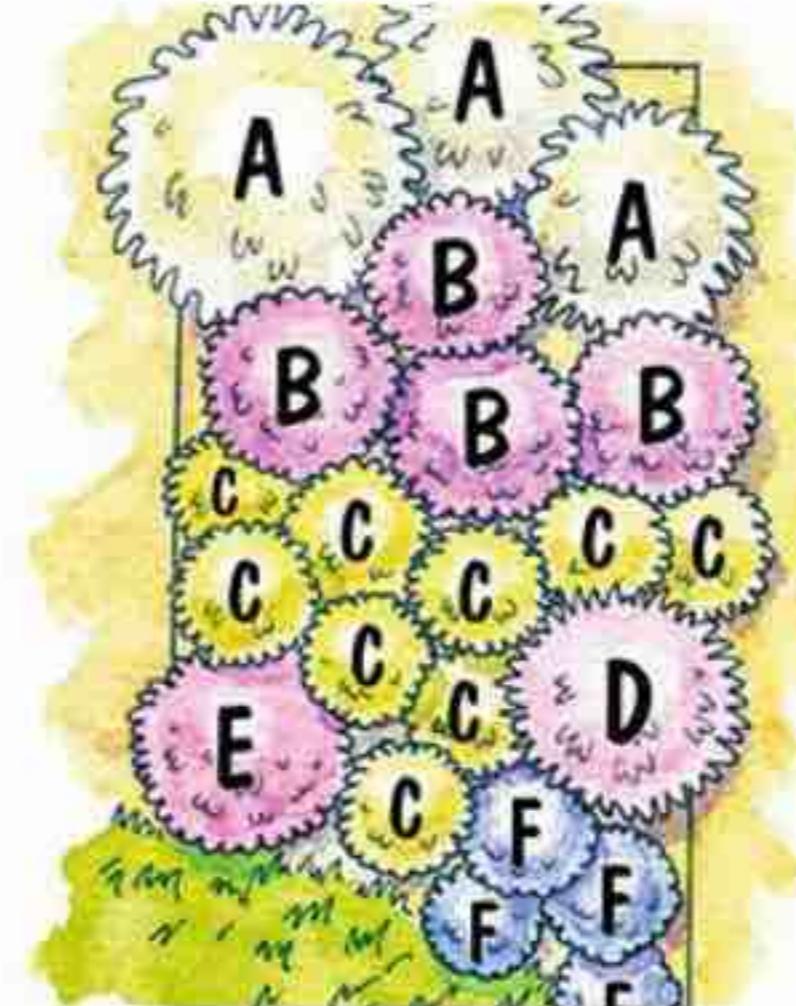
Dans un esprit champêtre, les dahlias paradent tout l'été avant que les asters ne prennent le relais en automne, suivis par les chaumes teintés de roux des graminées, en hiver.

Les végétaux

- A.** Le roseau de Chine (*Miscanthus sinensis*) produit des panaches de septembre à fin octobre.
- B.** *Aster novi-belgii 'Karmin Kuppel'* est une variété peu courante à fleurs rose violacé (voir p. 34).
- C.** La graminée *Stipa arundinacea* développe des chaumes graciles d'un beau brun orangé.
- D.** 'Karma Amanda' est un dahlia à fleur de cactus de couleur rose, dotées d'un liseré pourpre.
- E.** *Aster amellus 'Pink Zenith'* se couvre, tout l'été, de fleurs rose pur à cœur jaune.
- F.** L'aster nain (*A. dumosus*) 'Lady in Blue', d'un bleu violacé, se plaît en sol frais et au soleil.



F. STRAUSS/BIOSPHOTO - ILLUSTRATION L. FRANCIS/RUSTICA



Jardin
Carnet spécial

PROTÉGER les végétaux du froid



Tous aux abris !

Sous nos latitudes, les hivers rigoureux sont redoutés des jardiniers car certaines plantes, peu rustiques, risquent de périr avec les gelées.

L'HIVER APPROCHE...

La terre est divisée en deux hémisphères répartis de part et d'autre de l'équateur. À partir de cette limite qui comprend la zone la plus chaude, chacun des deux hémisphères possède une succession de climats devenant de plus en plus froid selon que l'on se rapproche des cercles polaires. Située dans l'hémisphère Nord, la France dispose d'un climat tempéré. Celui-ci se caractérise par une succession de saisons, dont l'une est traditionnellement froide et particulièrement appréhendée par les jardiniers : l'hiver. À cette période, d'immenses courants polaires se déplacent horizontalement et refroidissent l'air et la terre, créant une atmosphère froide peu propice à certaines plantes.

... NE SOYEZ PAS PRIS AU DÉPOURVU

Pour les jardiniers, il faut donc composer avec cette saison froide et abriter, en pleine terre comme sur la terrasse, les espèces les plus frileuses. Les premiers signes apparaissent en automne, sous l'effet de ces fameuses masses polaires. La durée des jours diminue et les températures baissent. Dans certaines régions,

les premières gelées d'automne font leur apparition et causent les premiers dégâts sur les végétaux. Ensuite, l'hiver s'installe progressivement, déployant son manteau de neige, de verglas et, surtout, des températures oscillant, selon les régions, entre 0 et -20 °C. Le jardin entre alors dans une profonde léthargie, et seules les espèces dites rustiques résistent. Les moins vaillantes, les plantes dites gélives comme les palmiers, agrumes, cactées – originaires de pays tropicaux ou bénéficiant d'un climat plus doux – et les fleurs comme les géraniums ou les fuchsias, hors climat méridional, ne passeront l'hiver que si elles sont protégées. À la fin de l'hiver, le retour des beaux jours est perceptible lorsque les masses d'air froid ne parviennent plus jusqu'à nous. Les jours rallongent, mais les risques ne sont pas écartés pour autant puisqu'au printemps, il faut encore craindre les gelées tardives, dites blanches. Elles s'étirent, en général, jusqu'aux saints de glace (du 11 au 13 mai) et imposent de protéger les semis et les plantations précoce avec un équipement adapté : voile, tunnel, paillage, hivernage... Dans les pages suivantes, nous vous indiqueront lequel utiliser selon la plante et les conditions de culture.



Quels effets a le froid ?

Les basses températures, surtout si elles persistent, ont une incidence sur les végétaux, qui réagissent selon leur seuil de résistance.

HISTOIRE D'EAU

Les organes de certaines plantes, par exemple les tubercules des dahlias, gèlent à $-1,5\text{ }^{\circ}\text{C}$, alors que les graines de conifères, exposées à plusieurs dizaines de degrés au dessous de zéro, conservent toutes leurs facultés germinatives. Pour tous les tissus vivants qui composent les végétaux, la baisse de température provoque donc diverses réactions. Parmi elles, le refroidissement avec surfusion. Dans ce cas, l'eau contenue dans les cellules se retire et le suc cellulaire restant, plus concentré en sels minéraux, peut alors mieux résister à des températures allant de $-3,5$ à $-7\text{ }^{\circ}\text{C}$, voire plus selon les espèces, empêchant la cellule d'éclater sous l'effet du gel. C'est le cas des arbustes à feuillage persistant comme le camélia ou le rhododendron (photo 1) ou des bourgeons des arbres fruitiers. Quand les températures ne sont plus négatives, ces organes retrouvent une activité normale grâce à la réhydratation des cellules. Mais il faut que le dégel soit lent afin de permettre aux tissus d'engager progressivement ce processus de réhydratation, sans quoi il y a des risques d'éclatement et de fissures des troncs (2) ou des rameaux.



RAVAGES DES GELÉES TARDIVES

Les tissus des feuilles des arbustes caducs, légumes ou plantes fleuries sont plus tendres et davantage herbacés que ceux des persistants. Ils sont donc beaucoup plus sensibles au gel. Pour ne pas avoir à affronter les rigueurs de l'hiver, ils se débarrassent de leurs feuilles en automne. Au printemps suivant, les feuilles et les jeunes tiges commencent à pousser, exposant des organes sensibles aux gelées printanières. Le premier stade d'un tel coup de froid se caractérise par un flétrissement des feuilles (3). Les cellules contenues dans les tissus ayant éclaté sous l'effet du gel sont inopérantes et deviennent translucides. Progressivement, les jeunes tiges et les feuilles se recroquevillent, brûnissent et sèchent (4). Elles ne repousseront pas, et seuls quelques bourgeons, situés en bas des arbustes (hortensias, rosiers...), pourront se développer.

Quels végétaux protéger ?

Savoir distinguer les espèces rustiques de celles qui ne résistent pas, ou peu, au froid, facilite la mise en place de parades antigel.

LES ARBRES ET ARBUSTES

La plupart des arbres (feuillus et conifère), arbustes d'ornement et plantes grimpantes poussant dans nos campagnes et nos jardins sont résistants au gel, au vent glacial et à la neige. Pourvues de rameaux ligneux et de feuilles caduques ou persistantes, elles se nomment espèces rustiques, par opposition aux plantes gélives, car elles ne nécessitent pas de protection hivernale.

LES PLANTES VIVACES

La grande majorité des espèces vivaces, dont les graminées, sont également adaptées à notre climat. À la différence des arbres et des arbustes, leurs parties aériennes, herbacées, plus frêles et, par conséquent, plus sensibles au gel, disparaissent parfois en automne. Mais pour certaines de ces plantes, la souche et ses bourgeons, bien que résistants au froid car dissimulés sous terre, restent délicats et requièrent une protection contre le gel.



EMI PELZER/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



H. CURTIS/BIOSPHOTO

LA NEIGE, UN ISOLANT NATUREL

Grâce à sa structure poreuse qui emprisonne l'air, la neige a l'effet d'un isolant thermique. Cette enveloppe permet, malgré sa fraîcheur apparente, d'empêcher les éléments sur lesquels elle est posée de geler. Ainsi, une couche de neige recouvrant un sol à 0 °C le maintiendra à cette température, même si l'il fait – 10 °C à l'extérieur. Sur les végétaux, elle joue un rôle similaire, mais son poids peut casser les branches.

LES VÉGÉTAUX EXOTIQUES

Depuis le xix^e siècle, l'assortiment de plantes disponibles s'est élargi aux espèces provenant d'autres continents (Afrique, Amérique du Sud, Océanie...). Si, pour la majorité de ces végétaux, l'acclimatation fut un succès, d'autres, tels que les agrumes, palmiers, lauriers-roses, hibiscus de Chine, bougainvillées, jasmins, géraniums ou fuchsias, ont des difficultés à s'acclimater au froid. Ces vivaces sont peu ou non rustiques et, à l'exception des régions méridionales où elles peuvent être cultivées en pleine terre, ailleurs il faut les protéger du froid ou les hiverner sous abri si l'on souhaite les conserver plusieurs années.

LES CACTÉES ET SUCCULENTES

Très en vogue depuis quelques années, les cactées (agaves ou opuntias, en photo ci-contre) et les plantes succulentes (echévérias, crassulas...), aussi appelées plantes grasses en raison de leurs feuilles gorgées d'eau, sont très sensibles au gel. Elles ne peuvent pas séjournner à l'extérieur toute l'année, sauf en région méditerranéenne ou sur le littoral atlantique. Ailleurs, il convient donc de les cultiver en pot.



P. PITTORINO/BIOSPHOTO



P. HUGUET-DUBIEF/BIOSPHOTO



J. WIDELL/HULTIG/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

LES PLANTES VERTES

Les végétaux que l'on cultive pour décorer nos intérieurs sont souvent des espèces originaires de régions tropicales et subtropicales. En été, lorsque les températures dépassent les 20 °C, les ficus, yuccas, dragonniers, crotons, caladiums et orchidées peuvent séjournner au jardin, à l'ombre d'un arbre ou sur une terrasse exposée à l'est ou à l'ouest. Ce passage au grand air leur fera le plus grand bien, mais il ne faut pas oublier de les rentrer dès la fin de l'été! Leurs feuilles ne résistent pas aux premiers frimas de l'automne. En France, seul le climat de la Riviera (une étroite bande littorale de la Côte d'Azur) permet de les cultiver quasiment toute l'année à l'extérieur. Ailleurs, les sujets sont rentrés et placés dans une pièce lumineuse ou une véranda où ils pourront côtoyer les espèces exotiques non rustiques (lauriers-roses, palmiers, orangers...) en phase d'hivernage.

Abriter les plantes

Arbustes méditerranéens ou fleurs tropicales sont enveloppés ou mis sous abri, selon leur résistance au gel et leurs conditions de culture.

LES ARBUSTES EXOTIQUES

Plantés au jardin, impossibles à déplacer, les arbustes tels que bananiers, palmiers ou filaires sont paillés à leur base, et leur couronne est enveloppée d'un voile.



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

1 Recouvrez le sol de paille ou de feuilles qui se décomposent lentement (fougères, graminées...), laissent passer l'air et ne se compactent pas, afin de protéger la souche et la base du tronc.



E. BRENCKLE/RUSTICA/JARDIN DE M. DENIZET

2 Enveloppez la ramure sous une, voire deux épaisseurs de voile d'hivernage. Sa texture, laissant passer l'air et la pluie, épargne au feuillage les variations de températures et le gel modéré.



E. BRENCKLE/RUSTICA/JARDIN DE M. DENIZET

1 Emmaillotez le feuillage des espèces très sensibles au gel (ici, un bananier) dans une première couche composée de plusieurs épaisseurs de voile d'hivernage maintenues par de la ficelle.

2 Renforcez la protection par une couche de plastique bulles, dont les cavités remplies d'air améliorent le pouvoir isolant. Mais attention à la condensation, qui peut faire pourrir du feuillage!

exotiques gélives

LES FLEURS FRILEUSES

Les plantes vivaces gélives peuvent vivre plusieurs années, si l'on prend soin de les arracher en automne et de les abriter dans un local hors gel durant l'hiver.

C'est le cas des nombreux types de géraniums et pélagrionums (ci-dessous), de sauges et de verveines, mais aussi de l'anthémis, du fuchsia, de l'abutilon, du solanum, de la dentelaire du Cap et du lantana.



1 Arrachez les plants sains les plus vigoureux avant les premières gelées, courant octobre, en veillant à conserver de la terre autour des racines. Coupez ensuite les fleurs et les feuilles.



2 Sélectionnez 3 ou 4 tiges parmi les plus vigoureuses et les mieux réparties (supprimez celles qui se croisent ou se chevauchent) et rabattez-les à environ 10 à 15 cm de leur base.



3 Emballez les plants séparément dans du papier journal et placez-les, à la verticale, dans une caisse, dans un local sombre à 5 °C environ. Humidifiez légèrement et replantez en avril suivant.

4 Un autre procédé consiste à placer des plants, préparés de la même manière, côte à côté dans un contenant rempli de terreau maintenu frais, à 5 °C et dans l'obscurité jusqu'au printemps.

Préserver les souches

Bien que résistants au gel, quelques arbustes et plantes vivaces installés au jardin nécessitent une protection, par précaution.



LES VIVACES FRILEUSES

Acanthes, callas, crocosmias, kniphophias, penstemons ou gummères du Brésil sont des plantes dont il est conseillé, si l'hiver est rigoureux, de protéger la souche.



1 Coupez les tiges sèches des graminées qui constituent un paillage gratuit et naturel. Les fibres contenues dans les chaumes restent hermétiques à l'eau et sont un isolant durable.



1 Rabattez les tiges et les inflorescences sèches juste au-dessus des feuilles encore vertes, soit à 15 cm env., afin d'éviter que l'humidité hivernale n'endommage les bourgeons situés au ras du sol.

2 Déposez sur les souches des vivaces sensibles, dont les tiges ont été rabattues, des tuiles pour éviter d'écraser les bourgeons, puis recouvrez-les d'un matelas de chaumes maintenu par un filet.



2 Utilisez les tiges et feuillages fraîchement coupés comme protection de la souche, en les déposant délicatement sur les tiges et les feuilles conservées. Enlevez le tout en mars.

et les feuillages délicats



1 Attachez les branches ou les feuilles, ici celles du palmier de Chine (*Trachycarpus*), avec une cordelette pour éviter qu'elles ne s'écartèlent sous le poids de la neige et faciliter la pose du paillon.

LES ARBUSTES PERSISTANTS

Le feuillage des camélias, eucalyptus, mimosas, oliviers, lins de Nouvelle-Zélande, lauriers-sauce et palmiers rustiques (*Trachycarpus*) pouvant souffrir des vents froids, pluies verglaçantes ou neige, doit être enveloppé.



2 Enveloppez le buisson avec un paillon, véritable bouclier thermique fabriqué à partir de paille de seigle ou de paille de riz tissée qui, en plus de protéger le buisson du vent, l'isole du froid.



1 Emballez les buissons volumineux dans un voile d'hivernage non tissé plutôt qu'un paillon, de la base au sommet, pour que le vent ne s'engouffre pas dans l'enveloppe.



2 Agrafez les bords des pans de toile entre eux, surtout si vous avez superposé plusieurs couches afin de renforcer la résistance au gel (une épaisseur protégeant du gel modéré, plusieurs du gel fort).

Les plantes en pot

À l'inverse des végétaux plantés en pleine terre, ceux cultivés en pot ou bac, sur une terrasse, exposent leurs racines au froid.

CULTURE HORS SOL

Au jardin, les racines des végétaux se développent en pleine terre trouvent des strates (à partir de 30 à 40 cm de profondeur) que le gel ne peut atteindre. Ce n'est pas le cas des plantes cultivées dans des contenants dont le substrat, et les racines qu'il contient, sont exposés au froid. En effet, le gel touche, par les côtés du contenant, l'intégralité du volume de terreau et des racines qui, saisies par le gel, risquent fort de dépérir. La protection du contenant s'impose donc.

HISSEZ LES VOILES

Sur une terrasse ou un balcon, les végétaux sensibles au gel sont enveloppés dans un voile d'hivernage en matière synthétique (propylène). Ces fibres très fines, enchevêtrées les unes dans les autres, constituent un voile solide, conservant la chaleur, laissant passer la lumière et l'eau, mais pas le vent.



DES PETITS TRUCS EN PLUS

Certains fabricants proposent des voiles d'hivernage colorés, imprimés de motifs fantaisie qui habillent joliment les silhouettes. De plus, un ruban autogrippant (ci-contre, en haut) facilite la mise en place, l'arrosage et l'aération du sujet. Un cordon et son verrou à ressort (ci-contre, en bas) permet un serrage efficace sur le contenant.

FEUTRE GÉOTEXTILE

Pour abriter les racines du gel, il existe une matière plus épaisse que le voile, dénommée feutre géotextile (ou de jardin). Fabriquée à partir de fibres synthétiques, parfois recyclées, cette toile imputrescible et opaque, utilisée habituellement pour séparer le substrat du drainage lors de la plantation de végétaux en bac, a été détournée de sa fonction initiale pour protéger les potées du gel en raison de ses vertus isolantes. Selon le niveau de protection souhaité, le contenant est enveloppé d'une ou plusieurs couches, maintenues par une cordelette ou un élastique.

ISOLATION DE RÉCUP'

Non content de protéger les objets des chocs, le plastique bulles, matériau alliant du PVC et de l'air emprisonné dans de petites cavités, est également un isolant très efficace. Enfin, lorsque le pot est posé sur un revêtement en pierre ou en béton, le froid opère également par le dessous. Glissez une plaque de polystyrène sous le pot pour l'isoler. Cette matière thermoplastique que l'on trouve partout, comme le plastique bulles, est, en effet, un isolant de haute performance.



F. MARRE/RUSTICA



RUSTICA



F. MARRE/RUSTICA

GARE AUX FISSURES !

Certains matériaux subissent des dégradations dues au gel. C'est le cas des pots en terre cuite, dont la résistance aux températures négatives dépend essentiellement du mode de fabrication. Cette matière poreuse est un atout pour les racines, qui peuvent davantage y respirer que dans un contenant en plastique. Mais cette porosité permet aussi à l'eau de s'infiltrer, ce qui provoque son délitement lorsque cette dernière augmente de volume en gelant. Les pots horticoles de faible épaisseur et les poteries vernissées, que l'email ne protège en rien, sont les plus vulnérables. Les poteries italiennes et quelques fabricants français (voir carnet d'adresses), plus onéreuses en raison de leurs parois épaisses, de leur cuisson longue et à haute température, résistent jusqu'à -20 °C. Dans tous les cas, installez un drainage au fond du pot pour évacuer l'excès d'eau, et emballez-le si l'hiver s'annonce rigoureux.

Bien les envelopper et

Même emmitouflés, les végétaux continuent de vivre : surveillez-les.

L'ART D'EMBALLER

De novembre à mars, enveloppez les plantes en pot. Procédez de bas en haut, avec précaution pour préserver la ramure et créer un environnement adéquat.



1 Coupez les branches, brindilles et feuilles mortes qui peuvent causer des maladies et servir de gîte à des parasites (cochenilles, acariens). Éliminez feuilles et débris à la surface du substrat.



2 Fagotez les feuilles et les branches. Disposez des tuteurs sur le pourtour du pot pour créer une armature sur laquelle reposera le voile d'hivernage afin qu'il n'endommage pas la plante.



3 Déroulez une bande de plastique bulle ou un voile, en commençant par la base du contenant et en remontant vers le sommet du sujet. Prévoyez une ouverture au niveau terreau, pour l'arrosage.



4 Ficelez le voile ou le plastique bulle pour éviter que le vent ne s'engouffre dans l'habitacle, surtout si les sujets sont placés sur une terrasse ou un balcon exposé au vent ou aux courants d'air.

inspecter régulièrement



E. BRENCKLE/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTE

SOUS HAUTE SURVEILLANCE

La protection installée autour des végétaux pour plusieurs mois n'épargne pas au jardinier quelques interventions. Les plantes poursuivent leur croissance qui, même ralentie, impose de faire un tour d'inspection, tous les 8 à 10 jours. En mars, quand les températures s'adoucissent, il faut évaluer la fin de l'hivernage.



2 Dissimulez les protections en place avec des branches de sapins qui, en plus d'isoler davantage, apporteront une note décorative au moment des fêtes de fin d'année.



C. HOCHET/RUSTICA



4 Videz les soucoupes des sujets exposés à la pluie pour que l'eau ne puisse pas remonter par capillarité et asphyxier les racines. Par précaution, mieux vaut retourner les soucoupes en hiver.

3 Inspectez le substrat tous les 8 jours. Il doit rester légèrement humide, sous peine de déshydratation des racines et des feuilles. Arrosez de préférence le matin, hors période de gel.

Quid du potager ?

En hiver, les légumes tels que salades, choux, carottes... poursuivent leur croissance et produisent des récoltes qu'il faut abriter du gel.

LE COFFRE ET LE CHÂSSIS

Une couche est constituée d'un coffre, souvent en bois, couronné d'un élément vitré : le châssis. Utilisées par les maraîchers pour hâter les cultures, ces structures le sont aussi pour effectuer des semis de légumes d'automne ou des plantations précoces, au printemps. L'ouvrage, dont la surface vitrée est inclinée pour laisser s'écouler l'eau de pluie et mieux capter les rayons du soleil, permet aussi d'abriter les récoltes tardives, comme les laitues et le mesclun d'hiver. En journée, il faut aérer la couche en s'aidant de taquets en bois maintenant les vitres ouvertes.



F. MARRE/RUSTICA

LE MINITUNNEL

D'une hauteur de 40 à 50 cm, une armature cintrée en acier, recouverte d'un grillage et sur laquelle est fixé un film plastique ou un voile d'hivernage, met les jeunes cultures à l'abri des fortes variations de températures hivernales, du vent et de la neige.



F. MARRE/RUSTICA



E. BRENCLE/RUSTICA

LE MODÈLE RIGIDE, FACILE À POSER

Plusieurs fabricants proposent des minitunnels à coque rigide (polycarbonate, polypropylène...) intégrant parois et couvercle. Faciles et rapides à mettre en place sur de jeunes semis ou plantations d'automne, ils assurent une protection efficace contre le froid, à condition de renouveler régulièrement l'air, car la condensation se formant sur les parois peut engendrer pourriture et maladies.

LE VOILE

Le voile d'hivernage utilisé pour protéger les arbustes du gel (voir p. 48) est fait du même matériau que celui qu'emploient les maraîchers pour abriter leurs cultures, à la seule différence que les pans sont aux dimensions des parcelles potagères. Ces voiles, aussi appelés couvertures flottantes, constituent un véritable bouclier contre le froid. Leurs effets sont multiples : ils favorisent la germination des graines, même semées tard en automne ; ils permettent l'acclimatation progressive à l'extérieur des jeunes plants tout juste sortis des serres d'un horticulteur, et épargnent aux légumes d'importantes variations de températures. Fabriqué à partir de fibres de polymère non tissées, traité contre les rayons UV, un voile d'hivernage se garde 3 à 5 ans s'il est manipulé avec soin. Les petites déchirures éventuelles se réparent avec du ruban adhésif. La manipulation du voile est aisée tant il est léger. Cet atout permet de le placer à même le sol, directement sur les plants ou les rangs fraîchement semés, car il ne gêne en rien la croissance des légumes. Toutefois, il faut maintenir le voile sur les côtés en y posant des briques ou des sacs remplis de sable pour qu'il ne s'envole pas.



LE PAILLIS

Aussi appelé mulch, le paillage est le moyen le plus simple pour protéger du froid les légumes de garde qui restent en place tout l'hiver, comme les poireaux, radis ou choux. Cette technique consiste à recouvrir la surface de la terre sur une épaisseur de 8 à 15 cm, dès le mois de novembre, au plus tard en décembre. Cette couverture végétale empêche, en outre, le sol de durcir sous l'effet du gel : cela permet d'enfoncer le fer d'une bêche ou les dents d'une fourche pour extraire un légume-racine ou le fût d'un poireau. Pour couvrir le sol, il est possible d'utiliser du compost grossier, des feuilles mortes ou des paillettes de roseau. S'engage alors un processus de décomposition qui s'achèvera quelques mois plus tard, aidé par les vers de terre et les micro-organismes vivant dans le sol. Ainsi, l'installation d'un paillis, en plus de protéger les légumes du froid, recycle les déchets verts et fertilise le sol.



Les épinards, feuilles de bonne vertu

Redoutés des écoliers, les épinards ne méritent vraiment pas leur mauvaise réputation. Crus ou cuits, ils ont tous les atouts : pauvres en calories, riches en fibres, antioxydants, détoxifiants, fortifiants... ils sont surtout un régal !

De la famille des Chénopodiacées, l'épinard (*Spinacia oleracea*) est un légume-feuille annuel qui pousse à l'état sauvage dans le Caucase et en Afghanistan. Il fait son apparition en Europe à partir du Moyen Âge, à la faveur des croisés qui l'introduisent en Espagne, d'où il ne cessera de se répandre dans toute l'Europe, gagnant ensuite le monde entier. Ne dépassant pas 30 cm de hauteur, ce légume produit des feuilles épaisses, ondulées, cloquées et vertes. Il faut savoir que l'épinard est une

espèce dioïque, c'est-à-dire que certains plants portent des fleurs mâles, d'autres des fleurs femelles. Si les premiers sont hâtifs et enclins à la montaison, les seconds sont beaucoup plus productifs.

Terrain frais

Robuste et rustique, l'épinard exige une bonne terre de jardin fraîche et riche en humus, mais redoute les sols lourds comme, à l'inverse, les terrains légers et sablonneux.

Nos meilleures variétés

Attention, une terre excessivement riche en azote peut induire, dans les feuilles, un taux important de nitrate qui, sous l'action d'une bactérie, se transforme en nitrites ! Peu nocif en petite quantité, il peut l'être à plus forte dose, mais la cuisson diminue de 40 à 50 % son dosage. Enfin, sachez que les feuilles contiennent des oxalates, parfois à l'origine de la formation de calculs.

Délice vert

Mais les épinards sont dotées de nombreux bienfaits. Ils contiennent des sels minéraux, du fer, des vitamines A, C, K et B9, des protéines et du carotène, ainsi qu'une forte teneur en acide oxalique. Les feuilles matures, entières ou hachées, se mangent, après cuisson, en légume vert, mousse et soupe. Les jeunes pousses, quant à elles, s'utilisent fraîches, en salade, par exemple dans le mesclun.

CONSEILS PRATIQUES



Enrichissez le sol en déposant 1 ou 2 pelletées de terreau de compost/m² ou 2 ou 3 poignées de corne torréfiée ou de sang desséché (car les épinards apprécient une terre riche en azote) enfouies à l'aide d'une griffe, sur une profondeur de 5 à 8 cm.



ILLUSTRATIONS: M. LOPPÉ/FRUSTICA

Tracez des sillons d'environ 1,5 cm de profondeur, en lignes espacées de 20 à 25 cm, à l'aide du manche d'un outil. Remplissez un semoir manuel de graines et réglez le débit afin qu'il en libère une tous les 5 cm. Recouvez légèrement, damez et arrosez.



'Viking'

- **Saison:** pour l'automne et l'hiver
- **Semis:** de juin à septembre
- **Récolte:** d'août à mars

Aussi connue sous le nom 'Matador foncé', cette variété est vigoureuse, très résistante au froid et d'un excellent rendement.

Description

► Les feuilles, réunies en rosette régulière et portées par de longs pétioles (ce qui permet une cueillette plus rapide),

sont larges, épaisses, peu cloquées et d'un vert foncé. La croissance est rapide, mais la montée en graine lente.

► Les semis successifs effectués en été et en automne préfèrent un sol léger, alors que ceux d'hiver se plaisent en terrain frais.

Récolte et conservation

► Vous ramasserez de 1 à 2 kg/m². Ses grandes feuilles se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

'Butterfly'

- **Saison:** pour toute saison
- **Semis:** de mai à décembre
- **Récolte:** de septembre jusqu'au mois de mars

Robuste et vigoureuse, cette variété est peu sensible à la montaison, et surtout très résistante au mildiou.

Description

- Formant une rosette dense, les feuilles charnues au pétiole court sont joliment arrondies et d'un vert clair. Pratiquez un semis toutes les

2 ou 3 semaines pour obtenir des récoltes échelonnées.

Récolte et conservation

- Cueillez, en les coupant à la main ou avec un couteau, les feuilles extérieures pour laisser celles du cœur se développer à leur tour. En revanche, les feuilles et les jeunes pousses du centre se récoltent délicatement pour composer des salades et des mescluns. Conservez-les jusqu'à 8 jours à 4 °C environ.



A. PETZOLD/RUSTICA

'Résistatou'

- **Saison:** pour le printemps et l'automne
- **Semis:** de mars à novembre
- **Récolte:** de mai à décembre

Parfois référencée sous le nom 'Piano F1', cette variété peu sensible à la montaison est également l'une des plus résistantes au mildiou.

Description

- Les feuilles, dont le pétiole est plutôt court par rapport aux autres variétés, sont

réparties de manière érigée autour du cœur. De forme arrondie et d'un beau vert clair, les feuilles sont lisses et charnues, mais restent tendres lorsqu'elles sont jeunes.

Récolte et conservation

- Une ou deux fois par semaine, récoltez les feuilles extérieures – les plus grandes en priorité – en tournant les pétioles sur eux-mêmes. Stockez-les durant quelques jours seulement.



E. BRENNICKLE/RUSTICA

CONSEILS DE L'EXPERT



Éclaircissement. Malgré un semis effectué soigneusement avec un semoir à main à débit réglable, l'espacement entre les plants n'est pas toujours suffisant pour permettre l'épanouissement des rosettes de feuilles. Procédez alors à l'éclaircissement qui consiste, lorsque les plantules ont 2 ou 3 feuilles bien formées, à arracher celles en surabondance pour distancer les plants restants de 10 cm.



E. BRENNICKLE/RUSTICA

'Lagos F1'

- **Saison:** pour le printemps et l'été
- **Semis:** de mars à juin
- **Récolte:** de mai à septembre

Cette variété à croissance rapide est résistante à la sécheresse, donc adaptée à la production estivale.

Description

► Dotées de longs pétioles autorisant une cueillette rapide, les feuilles sont arrondies, gaufrées et vert foncé.

Elles s'épanouissent en grande quantité et forment des rosettes régulières, résistantes aux maladies et à la montaison. Peu fibreux, le limbe conserve une texture tendre même lorsque les feuilles sont âgées.

Récolte et conservation

► Prélevez les grandes feuilles du pourtour de la rosette en sectionnant les pétioles avec le pouce et l'index. Conservez-les une semaine au frais.



F. MARRE/RUSTICA

'Palco F1'

- **Saison:** pour toute l'année
- **Semis:** de mars à octobre
- **Récolte:** de février à décembre

Ses bons rendements échelonnés sur toute l'année et la qualité de ses feuilles en font l'une des meilleures variétés actuelles.

Description

► Résistantes au mildiou, les feuilles larges, épaisses, cloquées et vert foncé, forment des rosettes de plus de 25 cm

de diamètre : un paramètre à prendre en compte lors du semis, car il faut espacer davantage les plants.

Récolte et conservation

► Cueillez selon l'usage. Les jeunes feuilles ont une texture tendre mais croquante, révélant des saveurs fraîches à déguster en salade. Les plus âgées sont plus fermes, sans pour autant être fibreuses. Cette variété supporte très bien la congélation.



F. MARRE/RUSTICA

Plants en motte. Les épinards cultivés en minimottes offrent une alternative au semis en pleine terre. En plus de gagner du temps en sautant les étapes du semis et de l'éclaircissage, les plants peuvent être achetés en quantité limitée, et donc plantés à la demande et de manière échelonnée. Installés tous les 30 cm, ils produisent aussi longtemps que les sujets issus de semis "maison".



E. BRENCLE/RUSTICA

‘Géant d’hiver’

- **Saison:** pour l’hiver
- **Semis:** d’août à octobre
- **Récolte:** d’octobre à avril

Cette variété ancienne, déjà citée en 1883 dans l’ouvrage *Les Plantes potagères* de Vilmorin-Andrieux, est devenue une référence.

Description

► Très ample et volumineuse, la rosette, atteignant 40 cm de hauteur, se pare de grandes feuilles vert foncé, épaisses, moyennement gaufrées, à la

texture savoureuse, fine mais croquante. Vigoureuses, les feuilles de ce géant hivernal sont très résistantes à la montaison et au gel, même sans protection particulière.

Récolte et conservation

► Cueillez les feuilles matures situées au pourtour pour une consommation après cuisson, et celles du cœur pour une utilisation en mesclun. Elles se conservent 7 jours après la récolte, au frais.



‘Monstrueux de Viroflay’

- **Saison:** pour l’hiver
- **Semis:** d’août à octobre
- **Récolte:** d’octobre au mois de janvier

Productive et vigoureuse, cette variété ancienne, originale des Yvelines, produit un buisson de plus de 50 cm d’envergure.

Description

► Issues d’une large souche fortement enracinée, les feuilles mesurent plus de 20 à 25 cm! Portées par de longs pétioles,

elles sont très faiblement cloquées, voire lisses, charnues et vert foncé. Malgré leur grande taille, elles sont d’une excellente qualité gustative.

Récolte et conservation

► Récoltez les feuilles sans attendre qu’elles aient atteint des dimensions XXL afin de bénéficier d’une chair plus tendre après cuisson. Les jeunes pousses du cœur s’utilisent en salade et se prêtent très bien à la congélation.

CONSEILS DE L’EXPERT



Récolte à la demande. À l’aide d’un couteau ou en saisissant le pétiole entre le pouce et l’index, coupez la tige. Procédez feuille par feuille, en privilégiant celles de l’extérieure de la rosette pour préserver le cœur et permettre au plant de poursuivre sa croissance. Avant la cuisson, pliez la feuille en deux, puis arrachez le pétiole et la nervure centrale pour ne garder que le limbe.



E. BRENNICKLE/RUSTICA

Les alternatives aux épinards

De nombreuses espèces de légumes – souvent anciens ou oubliés – se distinguent par une texture et une saveur, après cuisson, proche de celle des épinards. Cela leur vaut d'ailleurs des appellations populaires faisant référence à l'Amaranthacée de nos potagers, telles que faux-épinard (pour l'arroche) ou épinard sauvage (pour le chénopode bon-Henri).

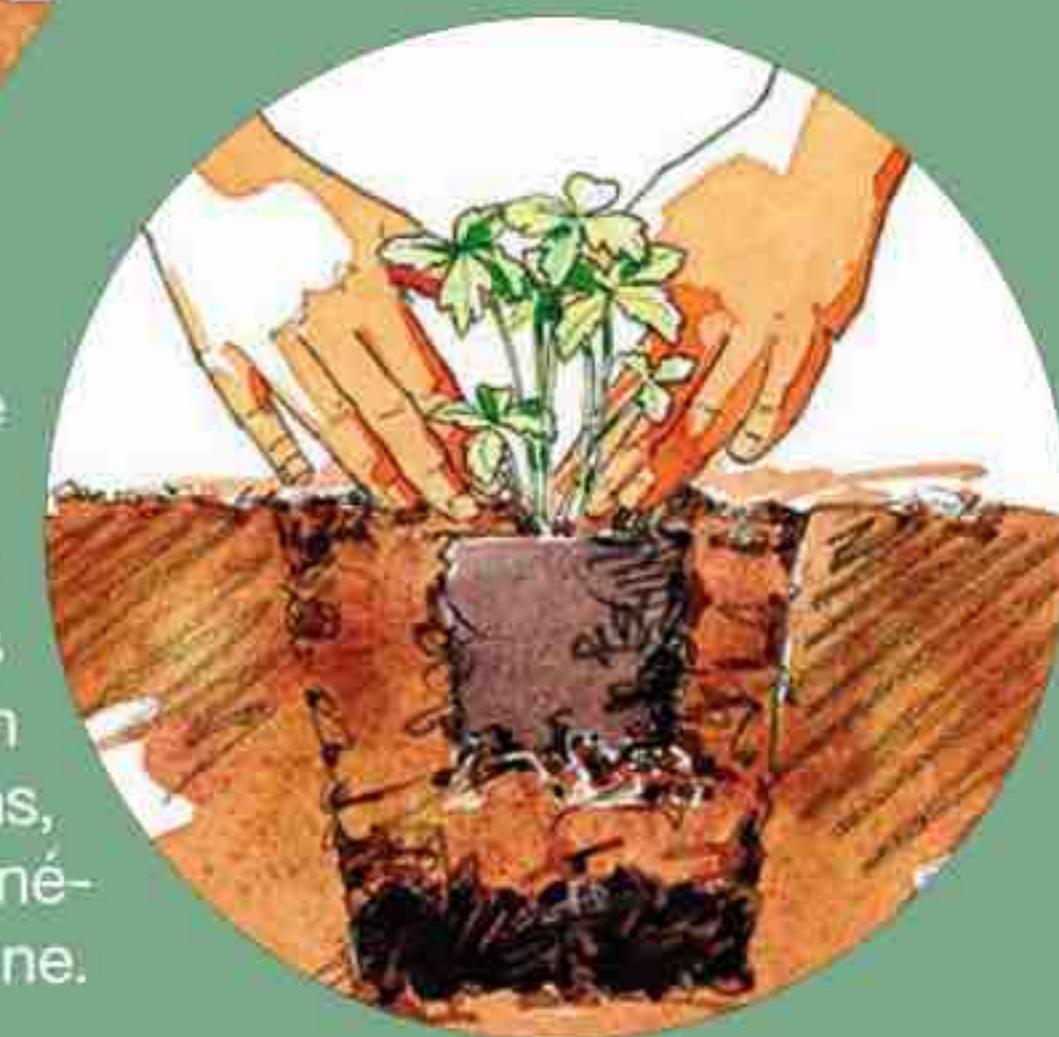
Semis spontanés

Ces alternatives sont des plantes annuelles qui se ressèment toutes seules. Ainsi, d'une année sur l'autre, réapparaissent de nouveaux plants – à condition de les laisser produire et disséminer leurs graines. C'est une solution idéale pour les jardiniers n'ayant pas beaucoup de temps à consacrer à leur potager, ou ceux qui apprécient les épinards mais sans excès, ce qui justifie une culture occasionnelle.

CONSEILS PRATIQUES



Planter des sujets vendus en pot permet d'installer le nombre de plants dont on a besoin. Dans une bonne terre de jardin, réalisez un trou correspondant à trois fois le volume du pot. Déposez du compost au fond, puis placez la motte.



Ajustez la position de la motte pour que le sommet de celle-ci, donc le collet du plant – point de jonction des tiges et des racines –, affleure le niveau du terrain alentour. Tassez à l'aide des mains, complétez avec du terreau si nécessaire, puis arrosez en pluie fine.

ILLUSTRATIONS: M. LOPPE/RUSTICA



L. HEGO/RUSTICA

Arroche

- **Semis:** en mars ou avril
- **Plantation:** en mai ou juin
- **Récolte:** de juillet jusqu'à septembre

Aussi appelé épinard géant ou faux-épinard, *Atriplex hortensis* est un légume-feuille annuel adapté à la chaleur, cultivé et consommé depuis le Moyen Âge.

Description

► Du haut de ses 1,50 m, l'arroche des jardins a des feuilles vertes, légèrement gaufrées, à

l'aisselle desquelles s'épanouissent, en été, des grappes de fleurs verdâtres, puis des graines brun foncé. Tombées au sol, elles donneront vie à de nouveaux plants au printemps suivant.

Récolte et conservation

► Cueillez les feuilles adultes situées à la base du sujet et les pousses terminales, ce qui équivaut à un pincement, et consommez-les rapidement car elle se conservent mal.



Bette-épinard

- **Semis:** échelonné et en place, de mars à juillet
- **Récolte:** de juillet jusqu'au mois de novembre

Appelée aussi poirée verte à couper, ce légume n'est autre qu'une bette à cardes dont les jeunes feuilles sont coupées avant même de produire des côtes.

Description

- Ce légume à la silhouette élancée, haute de 50 cm, produit des feuilles vertes, lisses

ou parfois frisées, fortement nervurées. Les fleurs apparaissent durant l'été de la seconde année et diffusent leurs graines au pied des sujets, rendant possible une culture perpétuelle. Attention la poirée supporte mal le repiquage!

Récolte et conservation

- Récoltez les très jeunes feuilles à la demande, car elles se flétrissent rapidement. Elles se cuisent comme les épinards, en tourte, potage...



F. MARRE/RUSTICA



DIGITALICE/BIOSPHOTO

Chénopode bon-Henri

- **Plantation:** de septembre à octobre ou d'avril à mai
- **Récolte:** en mai et juin ou en septembre et octobre.

Chenopodium bonus-henri-cus, dit aussi épinard sauvage, est un légume vivace et rustique rencontré dans la nature, même en altitude.

Description

- Ce buisson de 40 à 50 cm possède des feuilles en forme de fer de lance, à bords

légèrement ondulés. Les minuscules fleurs vertes, réunies en épis, s'épanouissent en été et donnent naissance à des graines rougeâtres. Le feuillage disparaît en automne, mais repousse au printemps.

Récolte

- Cueillez les jeunes feuilles le matin pour une consommation immédiate en salade, sauf en été car les tissus sont plus fibreux. Cuisez les plus âgées comme des épinards.

CONSEILS DE L'EXPERT



Cueillette feuille à feuille. Les limbes des légumes alternatifs aux épinards, bien que de dimensions plus réduites que ces derniers, se récoltent à l'unité. Cueillis le matin, à la fraîche, à l'aide d'un couteau ou d'une épinette, ils ne se conservent pas plus d'une journée et sont donc à consommer immédiatement. À l'aisselle des feuilles coupées, apparaîtront de nouvelles pousses.



E. BRENNER/RUSTICA

Épinard-fraise

- **Plantation:** de mars à mai
- **Récolte:** de juin à octobre

Ce légume ancien, également appelé chénopode capité (*Chenopodium capitatum*) produit, en plus de ses feuilles, des fruits insolites.

Description

► Formant un buisson haut de 60 cm env., les nombreuses tiges portent des feuilles sagittées et vertes au goût de noisette. Les fruits rouges, rappelant des framboises, se

développent en groupe à l'aisance des feuilles pendant tout l'été. Leur saveur rappelle la betterave. Pour fructifier, l'épinard-fraise exige une exposition mi-ombragée et un sol riche, bien drainé mais toujours humide.

Récolte

► Les feuilles se consomment crues, en salade ou après cuisson, comme les épinards. Les fruits peuvent se manger frais ou secs.



XIAODISC/GREEN EYE/BIOSPHOTO



E. BRENCKE/FRUSTICA

Tétragone cornue

- **Semis:** de mars à mai
- **Récolte:** de juin jusqu'au mois de décembre

Communément appelé épinard de Nouvelle-Zélande ou d'été, *Tetragonia tetragonoides* est un légume un peu oublié, annuel et résistant à la sécheresse.

Description

► En forme de losange, les feuilles vert foncé, charnues et gaufrées, ont une saveur iodée. Elles se développent

sur des tiges formant un buisson ramifié d'environ 40 cm. Les fleurs jaunes, discrètes, s'épanouissent en été et donnent naissance à des fruits en forme de capsules quadrangulaires. La tétragone pousse au soleil, dans un sol riche et drainé.

Récolte

► Les jeunes feuilles tendres se mangent crues, en salade. Faites cuire les feuilles âgées, comme les épinards.



E. BRENCKE/FRUSTICA

Jeunes pousses. Les pousses terminales des légumes se substituant aux épinards sont souvent plus tendres que les feuilles elles-mêmes. Elles sont récoltées pour une consommation immédiate, crues, en salade. Coupez la tige sous le dernier rang de feuilles matures en la saisissant avec le pouce et l'index. Cette intervention aura aussi pour effet de provoquer la ramification du plant.

Calendrier d'*octobre*

LÉGUMES	FRUITS	MASSIFS DE FLEURS
<ul style="list-style-type: none"> Semer les fèves et les épinards (voir p. 54) en place, dans un sol ameubli. Tracer des sillons espacés de 25 cm environ, puis déposer les graines. Recouvrir de terre fine, tasser, puis arroser et recouvrir d'un voile jusqu'à la germination. Récolter les courges avant les premières gelées, puis les laisser ressuyer quelques jours à l'abri avant de les remiser sur des claies, à la cave ou dans un local sec, obscur et ventilé. Cueillir les dernières tomates qui, même vertes, mûriront si elles sont emballées dans du papier journal, placées dans des caisses, elles-mêmes installées dans un local tempéré. Là, les tomates acquerront leur maturité dans les semaines qui suivent. 	<ul style="list-style-type: none"> Récolter les variétés d'automne de poires et de pommes, ainsi que les coings. Placer les fruits sur des claies en veillant à ne pas mettre dans la même pièce les coings, reconnaissables à leur parfum prononcé, car ils hâtent la maturation des autres fruits. Appliquer une solution à base de purin ou de décoction d'ail sur le tronc et les branches des pêchers pour prévenir l'apparition de la cloque et de la moniliose au printemps prochain. Ramasser les noix lorsqu'elles commencent à tomber et que leur bogue éclate pour libérer le fruit, ce qui indique qu'il est mûr. Stocker ensuite les noix, débarrassées de leur bogue, sur des claies placées dans un local sec, obscur et aéré. 	<ul style="list-style-type: none"> Arracher les fleurs frileuses comme les anthémis, lantanas et fuchsias (voir p. 38), les rempoter et les placer, en climat froid, sous une serre, dans une véranda ou un local hors gel, mais lumineux. En climat doux, elles peuvent rester au jardin, mais garder un voile de protection à portée de main. Renouveler les massifs à floraison estivale après avoir mis à l'abri du gel les plantes non rustiques. Engager ensuite la plantation des fleurs et des bulbes de printemps (voir p. 42). Préparer le terrain en vue d'installer les vivaces et les graminées, en ameublissant profondément la terre et en l'enrichissant de fumier décomposé. Laisser reposer quelques jours avant de planter.
PLANTER L'AIL	TAILLER LES FRAMBOISIERS	HIVERNER LES GÉLIVES
 <p>Tracer des sillons profonds de 3 ou 4 cm, espacés de 30 cm, dans un sol meuble et aéré à l'aide d'une fourche-bêche, puis niveler. Tous les 15 à 20 cm, déposer un caïeu, pointe vers le haut. Recouvrir de terre et arroser en pluie fine. En sol lourd, préférer la plantation sur des buttes hautes de 20 cm.</p>	<p>Les framboisiers non remontants produisent une première fois sur les branches de l'année précédente, puis une seconde fois sur celles de l'année. En fin d'été, pratiquer une première coupe des branches sèches ayant fructifié puis, en automne, rabattre de moitié les tiges de l'année ayant porté des fruits. En règle générale, conserver 10 à 12 tiges par mètre linéaire.</p> 	 <p>Extraire de terre, avant les premières gelées, les tubercules de dahlias et les organes de réserve des bégonias tubéreux, cannas, lis et glaïeuls, qui redoutent le gel, après avoir coupé les tiges. Débarrassés de la terre, ces organes sont ensuite stockés dans une cave ou un local hors gel, obscur et bien ventilé.</p>

Le 21 octobre 2025, se tient la Journée mondiale des vers de terre. Auxiliaires du jardinier, ces petits invertébrés jouent un rôle primordial pour la santé et la régénération des sols. Protégez-les !



ARBUSTES ET GRIMPANTES	PLANTES EN POT	PLANTES D'INTÉRIEUR
<ul style="list-style-type: none"> Couper les fleurs fanées des plantes grimpantes (clématites, rosiers...) et des arbustes à floraison estivale, puis éliminer les branches et brindilles sèches ou âgées en guise de pré-taille avant l'hiver. Ramasser les premières feuilles mortes tombées au pied des haies, des massifs d'arbustes ou sur la pelouse pour les composter. Détruire celles qui sont malades et peuvent propager des spores ou des parasites. Pratiquer une dernière taille, dite de propreté, des haies, bordures et topiaires pour supprimer les pousses disparates de l'été et obtenir un effet décoratif impeccable avant l'hiver, jusqu'à la prochaine intervention. 	<ul style="list-style-type: none"> Arracher les fleurs annuelles cultivées en jardinière, potée et suspension, qui ont dépéri à la suite des premières gelées blanches. Nettoyer les contenants avec une solution à base de vinaigre blanc et renouveler les deux tiers du substrat usagé en le remplaçant par du terreau horticole neuf. Remiser les espèces exotiques (daturas, lantanas, agapanthes, plumbagos...) cultivées en pot dans une serre, une véranda ou une pièce lumineuse mais hors gel et bien aérée (voir p. 47). Couper les parties sèches des plantes aromatiques en pot, retourner les soucoupes pour que l'eau n'y stagne pas et les rapprocher d'un mur exposé au sud (voir p. 50). 	<ul style="list-style-type: none"> Abriter du gel les plantes vertes ayant séjourné au jardin ou sur le balcon (dragonniers, asparagus, ficus...) en les replaçant dans une pièce lumineuse et chauffée de l'habitation. Vaporiser le feuillage des plantes d'intérieur pour éviter qu'il ne se dessèche dans l'atmosphère de nos intérieurs chauffés. Inspecter les feuillages, et surtout leur revers, mais aussi les anfractuosités des écorces, qui sont des lieux de prédilection des parasites qui s'y installent pour passer l'hiver au chaud. Lorsque la colonie est peu développée, éliminer les individus à la main, sinon appliquer un traitement insecticide biologique.
PLANTER LES CONTENEURS	COMPOSER UNE JARDINIÈRE	FORCER LES BULBES
<p>Planter maintenant les végétaux cultivés et vendus en conteneur (pot en plastique). Pour assurer une bonne reprise, immerger les mottes dans une bassine d'eau pour réhydrater substrat et racines avant de les installer en pleine terre, au jardin, ou en bac sur une terrasse (voir p. 28).</p> 	 <p>Associer des fleurs d'automne telles que les cyclamens, bruyères ou chrysanthèmes, à de petits arbustes à baies décoratives comme le houx, skimmia et pernyttia. Joliment répartis dans une potée de terreau horticole, ils décoreront fenêtres et balcons jusqu'au cœur de l'hiver.</p>	<p>Placer au réfrigérateur les bulbes à floraison printanière (crocus, jacinthe, narcisse..) pendant 6 semaines pour déclencher la floraison. Installés ensuite dans du sable ou de l'eau – on utilisera alors un vase spécialement conçu pour cela – ils fleuriront environ 10 à 14 semaines plus tard.</p> 

Calendrier de *novembre*

LÉGUMES	FRUITS	MASSIFS DE FLEURS
<ul style="list-style-type: none"> Débarrasser la surface du potager des feuilles, tiges et résidus de légumes, ainsi que des plantes adventices, puis griffer la terre pour l'ameublir superficiellement et y semer des engrains verts (moutarde, phacélie, trèfle...). Semer, en ligne ou à la volée, le persil, la mâche, les épinards et les pois dans une terre meuble et fraîche, puis recouvrir le tout d'un minitunnel en plastique pour maintenir une atmosphère tempérée, propice à la germination. Protéger les plantes aromatiques non rustiques telles que l'estragon, le basilic thaï ou la verveine citronnelle en arrachant la souche pour la rempoter et l'hiverner dans une serre ou une pièce lumineuse, à l'abri du gel. 	<ul style="list-style-type: none"> Récolter les kiwis avant les premières gelées, en coupant leurs pédoncules à 1 cm. Les fruits seront déposés sur des claies placées dans un local mi-obscur, frais et hors gel. Ils seront mûrs à partir de fin décembre. Ramasser les fruits des pommiers, poiriers et cognassiers tombés au sol et cueillir ceux momifiés, encore fixés sur les branches, puis les détruire pour prévenir la propagation des maladies. Réaliser les trous en prévision de la plantation d'arbres fruitiers et d'arbustes à petits fruits. Intervenir quelques jours avant de les planter, en extrayant la terre dont on séparera celle de surface – la bonne – de celle du sous-sol qui sera enrichie de fumier. 	<ul style="list-style-type: none"> Planter les dernières fleurs bisannuelles (pensées, myosotis, pâquerettes...) dans les massifs et les bordures, tant que la terre est encore tempérée, sans oublier de les associer avec des bulbes de narcisses et de tulipes. Couper les tiges sèches, le feuillage jauni et les fleurs fanées des plantes vivaces, sauf à vouloir conserver les inflorescences décoratives en hiver, telles que les échinacées, achilléées ou phlomis, qui seront rabattus en février. Installer les vivaces dans les plate-bandes, bordures et massifs dont la terre a été préalablement ameublie et enrichie de fumier ou de compost. Arroser copieusement pour bien tasser la terre autour des racines.
PAILLER LES LÉGUMES D'HIVER	STOCKER LES POMMES	DIVISER LES VIVACES
 <p>Déposer, en région à climat froid, un lit de feuilles mortes ou de paille maintenu par un voile d'hivernage autour des pieds de choux rouges, cabus et pommés pour éviter que le gel fort n'endommage le collet et la pomme des sujets, risquant de la rendre immangeable.</p>	 <p>Terminer la cueillette des pommes tardives, dites de garde ou de conservation, avant les fortes gelées. Déposer les fruits délicatement, en une seule couche, sur des claies ou dans des cagettes en bois, la queue en bas. Les entreposer dans un local peu lumineux, hors gel et bénéficiant d'une hygrométrie d'au minimum 65 % et ne dépassant pas 85 %.</p>	 <p>Régénérer les graminées et vivaces vieillissantes tous les 5 ou 6 ans. Pour cela, arracher l'intégralité de la souche et la diviser, à l'aide d'une bêche bien affûtée, en plusieurs éclats possédant chacun des racines, bourgeons et tiges ou feuilles, ce qui garantit la repousse des éclats. À cette période, les éclats replantés immédiatement reprennent à coup sûr.</p>

Du 22 au 30 novembre 2025, a lieu la Semaine européenne de la réduction des déchets, visant à sensibiliser aux bonnes pratiques pour mieux produire, consommer, prolonger la durée de vie des objets et réduire la quantité de déchets.



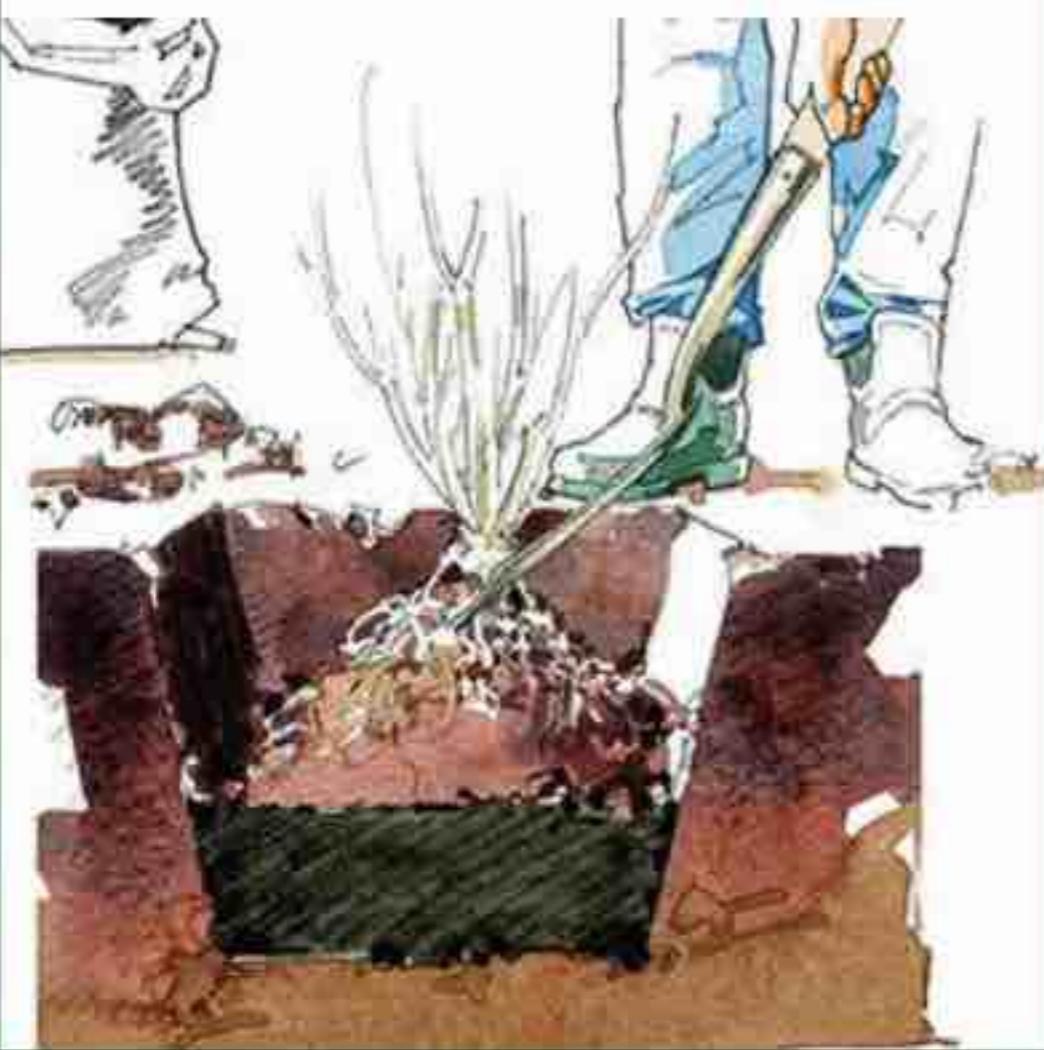
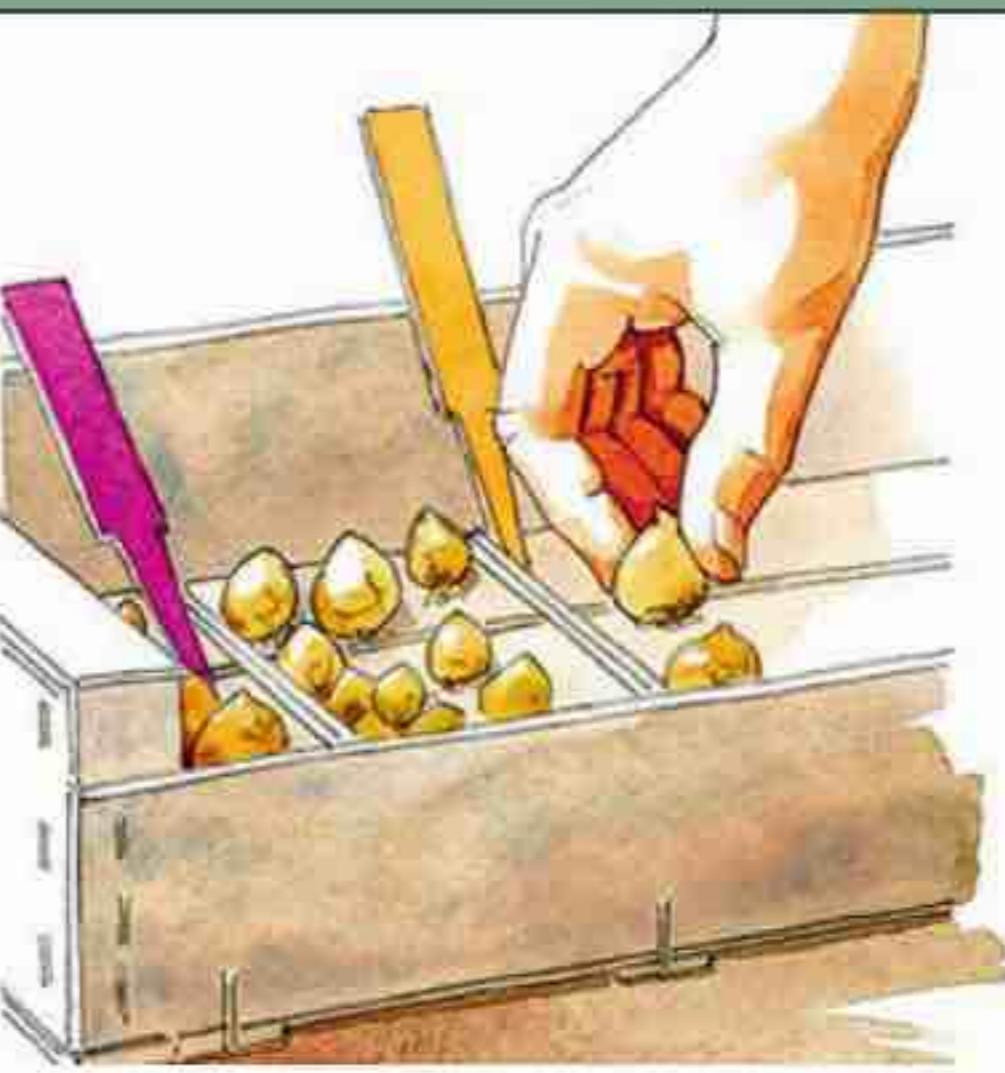
ARBUSTES ET GRIMPANTES	PLANTES EN POT	PLANTES D'INTÉRIEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Épointer les tiges des rosiers en supprimant les inflorescences qui sont situées à l'extrémité des rameaux secondaires qui finissent de fleurir. Cependant, ne pas procéder à la taille définitive, qui n'aura lieu qu'en février-mars. • Envelopper d'un voile d'hivernage le feuillage des arbustes non rustiques et délicats tels que les camélias, lauriers-roses ou céanothes (voir p. 43) en climat froid. Après cette opération, pailler leur souche. • Poursuivre la plantation des rosiers, des arbustes à fleurs et des plantes pour haie et bordures commercialisées en conteneur ou en motte, voire pour certains à racines nues (voir p. 32). 	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre la plantation des compositions d'automne en pot, bac et jardinière avec des bruyères, chrysanthèmes, choux d'ornement et houx associés aux fleurs bisannuelles afin de renforcer l'effet décoratif à l'approche des fêtes de fin d'année. • Arroser les arbustes à feuillage persistant cultivés en bac dès que le substrat est sec en surface, et ce, particulièrement pour les arbustes cultivés sur une terrasse, un balcon ou sous une loggia. • Éliminer les feuilles jaunes et mortes, les brindilles sèches au cœur des sujets, ainsi que les fleurs fanées des arbustes cultivés en bac et restant à l'extérieur pour bénéficier d'un plus bel effet décoratif avant l'hiver. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observer les feuilles, et plus particulièrement leur revers, mais aussi les tiges et les jeunes pousses des plantes vertes, orchidées, plantes grasses et bonsaïs, qui pourraient être infestées par des colonies de cochenilles boucliers (à carapace brune) ou farineuses (à carapace blanche et filandreuse). • Éliminer la poussière et la suie qui se déposent sur les feuilles à l'aide d'un chiffon humide et doux, afin d'améliorer l'éclat du feuillage mais aussi la photosynthèse, notamment en hiver, lorsque la luminosité est réduite. • Adapter les arrosages des plantes vertes. En effet, elles consomment moins d'eau en hiver. Veiller à laisser sécher le substrat entre deux apports d'eau.
BUTTER LES ROSIERS	PROTÉGER LES ARBUSTES FRILEUX	VIDER LES SOUCOUPES
<p>Le point de greffe des rosiers est parfois sensible aux fortes gelées. En région froide où l'hiver est long, il est conseillé de le protéger du gel. Déposer des copeaux de bois, du compost ou simplement de la terre autour du pied pour former une petite butte d'environ 15 cm, recouvrant le point de greffe.</p> 	 <p>Sur la terrasse, envelopper le feuillage des arbustes peu rustiques tels que les palmiers, lauriers-roses, oliviers et agrumes ne pouvant être rentrés sous abri (voir p. 47). Utiliser un voile d'hivernage laissant passer l'air plutôt qu'une bâche en plastique générant de la condensation.</p>	<p>Pour que l'eau ne stagne pas dans les soucoupes en hiver, période où les plantes ont moins besoin d'eau, il est recommandé de les vider après un arrosage. En effet, ce reliquat d'eau restant dans la soucoupe va remonter par capillarité dans le substrat, au risque d'asphyxier les racines.</p> 

Calendrier de décembre

LÉGUMES	FRUITS	MASSIFS DE FLEURS
<ul style="list-style-type: none"> Préparer le sol des plates-bandes et carrés en vue des semis précoces en pleine terre de la fin de l'hiver. Commencer par épandre 3 ou 4 pelletées de fumier par mètre carré puis, à l'aide d'une fourche-bêche, enfouir le tout et laisser reposer jusqu'au printemps. Couvrir la surface du sol des zones non cultivées d'une bâche noire maintenue avec des dalles ou des sacs de sable. Pendant l'hiver, les vers de terre assureront l'ameublement naturel de la terre et les plantes adventices dépériront par manque de lumière. Récolter les radis d'hiver, choux et poireaux si le sol n'est pas gelé, et pailler le pied des légumes qui restent en place pour en faciliter l'arrachage par fort gel. 	<ul style="list-style-type: none"> Commencer la taille d'hiver des arbres fruitiers à pépins et à noyau, mais uniquement en région à climat doux, car les bourgeons peuvent démarrer dès janvier. Ailleurs, mieux vaut attendre le mois de février, et intervenir pendant le repos complet de la végétation. Affûter les lames des outils de taille et désinfecter la surface de l'acier avec de l'alcool à brûler avant chaque utilisation et, surtout, entre chaque arbre, pour éviter de propager des maladies. Pulvériser une solution à base d'huile blanche sur les branches et les troncs. Cette substance agit en asphyxiant les formes hivernantes des insectes nuisibles (mouches du fruit, pucerons...) qui logent dans les anfractuosités de l'écorce. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroser les plantes vivaces ou bisannuelles installées à l'automne si le sol est sec. Intervenir en dehors des périodes de gel, en milieu de journée par exemple, pour éviter les chocs thermiques au niveau des feuilles lorsque l'eau froide entre en contact avec les limbes. Ôter les feuilles jaunes et celles encombrant le cœur des plantes vivaces à floraison hivernale comme les hellébores et les bergénias, pour dégager les boutons floraux et permettre aux hampes florales de se développer au-dessus des feuilles. Terminer la plantation des graminées et des vivaces tant que le sol n'est pas gelé. La terre encore réchauffée par l'été favorisera l'enracinement des végétaux.
SEMER SOUS CHÂSSIS	BLANCHIR LES TRONCS	PROTÉGER LES VIVACES DÉLICATES
 <p>En climat doux, et sous châssis, semer les légumes primeurs : petits pois, fèves, carottes, oignons et poireaux. Dans un coffre en bois ou en polycarbonate (ci-dessus) équipé d'un couvercle transparent, tracez des sillons et semez dans une terre meuble et enrichie. Recouvrez de terreau fin, tassez et arrosez.</p>	 <p>Le blanchiment (ou chaulage) s'applique sur les troncs dotés de plaies, fissures et anfractuosités marquées qui abritent des larves d'insectes, spores de champignons et bactéries. Commencer par brosser l'écorce pour éliminer mousses et lichens, puis appliquer, en une ou deux couches, du blanc arboricole avec un pinceau large et plat, en insistant sur les crevasses.</p>	 <p>Emmitoufler les souches des plantes vivaces gélives dans de la paille ou des feuilles mortes maintenues par un filet anti-oiseaux. Cette enveloppe, tout en laissant passer l'air, maintiendra un taux d'humidité autour des bourgeons, prévenant leur déshydratation. Durant l'hiver, veiller toutefois à ce qu'un excès d'humidité n'endommage pas la souche.</p>

Dans la nuit du 4 au 5 décembre (pleine lune à 0h15),
une super lune illuminera le ciel.
L'astre ne sera alors qu'à 357 219 km de la Terre.



ARBUSTES ET GRIMPANTES	PLANTES EN POT	PLANTES D'INTÉRIEUR
<ul style="list-style-type: none"> Épandre un engrais organique tel que du fumier bien décomposé ou du compost mûr au pied des arbustes, après avoir décompacté la terre à l'aide d'une griffe. Faire des boutures dites "à bois sec" en prélevant des rameaux d'arbres et d'arbustes à feuillage caduc (hortensias, viornes, cornouillers, spirées, saules ou rosiers), puis les repiquer dans du sable, dans des godets à l'extérieur, jusqu'à l'enracinement. Rassembler les feuilles mortes au pied des arbustes dans les massifs ou les haies, car les feuilles, en se décomposant, produiront de la matière organique appréciée des racines et maintiendront le sol frais et exempt d'herbes adventices. 	<ul style="list-style-type: none"> Placer balconnières et jardinières à l'abri du froid si de forte gelée sont annoncées. Après les avoir décrochées des balustrades et rambardes de fenêtres, il faut les rapprocher d'un mur exposé au sud ou, à défaut de place, les laisser à demeure en les enveloppant d'un voile d'hivernage. Surveiller l'humidité du substrat des sujets (géraniums, fuchsias, agapanthes...) cultivés en pot ou jardinière et hivernés sous abri. Arroser, si besoin, pour réhydrater la terre, mais sans excès. Inspecter les feuilles pour déceler rapidement les attaques d'insectes nuisibles et appliquer un traitement adéquat. 	<ul style="list-style-type: none"> Poursuivre et échelonner le forçage des bulbes printaniers en procédant par plantations successives de crocus, jacinthes, narcisses ou perce-neige, ce qui permettra d'étaler les floraisons pendant tout l'hiver. Installer les plantes fleuries s'épanouissant durant l'hiver, comme les poinsettias, primevères ou orchidées, dans une pièce fraîche (entre 8 et 10 °C) pendant la nuit afin de ralentir le processus de floraison, et ainsi d'en profiter plus longtemps. Éloigner les plantes vertes des sources de chaleur (radiateurs, poêles, cheminées...) pour éviter des à-coups de chaud provoquant le dessèchement des feuilles.
PLANTER LES RACINES NUES	SURVEILLER LES BULBES	MAINTENIR L'HYGROMÉTRIE
<p>Les arbustes d'ornement vendus à racines nues peuvent encore être plantés. Réaliser un trou de 40 cm, ameublir le fond, puis façonner un cône de bonne terre additionnée de terreau pour installer les racines. Recouvrir d'un mélange de terre et de terreau, puis réaliser une cuvette et arroser abondamment.</p> 	 <p>Durant l'hivernage des bulbes et autres organes de réserve (dahlias, cannas, bégonias...) placés dans des caissettes, dans un local hors gel, inspecter de temps en temps l'état sanitaire de chacun. Les saisir pour les observer de près et détecter d'éventuelles traces de moisissures. Le cas échéant, éliminer le bulbe.</p>	<p>Préserver une atmosphère humide autour des orchidées et autres plantes d'intérieur en posant leur pot sur une soucoupe remplie de billes d'argile régulièrement arrosées. En s'évaporant, l'eau va humidifier l'atmosphère autour du feuillage, compensant alors l'assèchement de l'air provoqué par le système de chauffage.</p> 

Cuisine





70

La danse du canard

Cette viande très appréciée se décline en recettes du quotidien ou festives.

82

Y a d'la noix

Trésor de bienfaits, ce fruit à coque a une saveur prononcée qui rehausse les desserts.

Cuisine

Viande savoureuse



La danse du canard

Cet automne, la volaille débarque dans votre coin-coin cuisine avec des recettes inventives: en raviolis, nems, tapas... Laissez-vous séduire!

Makis de magret au foie gras et pruneaux

Préparation : 30 min • Réfrigération : 1 h

Pour 24 makis : 6 plaquettes de tranches de magret de canard fumé • 2 tranches de terrine de foie gras • 10 pruneaux d'Agen • 2 tranches de brioche • 24 brins de ciboulette • baies roses • fleurs comestibles

Préparation

- Émincez très finement les pruneaux.
- Découpez des tranches plutôt fines de brioche (de 1 à 1,5 cm) et toastez-les légèrement. Détaillez-les en petits bâtonnets. Retirez délicatement la partie grasse des tranches de magret.
- Coupez le foie gras en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur, de même taille.
- Sur un film alimentaire, déposez des tranches de magret en les faisant se

- chevaucher – taillez une bande de la longueur des bâtonnets. Prolongez le tout dans la largeur en posant le reste des tranches sur le haut de la première bande.
- Déposez une ligne de pruneaux émincés sur le milieu, entre les deux bandes. Disposez le bâtonnet de brioche à côté des pruneaux et celui de foie gras sur les pruneaux.
- Enroulez les magrets ainsi farcis comme des makis. Aidez-vous du film

- pour bien serrer le rouleau et réservez-le 1 h au réfrigérateur (ou 30 min au congélateur).
- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez le rouleau en bouchées d'environ 3 cm de largeur. Chaque rouleau vous donnera 4 ou 5 makis.
- Présentez-les debout, fermez-les avec un brin de ciboulette et parsemez-les d'un peu de baies roses concassées et de jolies fleurs comestibles.

Cuisses de canard à l'orange

Préparation : 15 min • Cuisson : 1 h 10

Pour 4 pers. : 2 cuisses de canard • 1 orange • le jus de 1 citron • 1 grenade • 1 branche de romarin • 2 cuill. à c. de miel • 2 cuill. à s. d'huile de tournesol • 2 cuill. à s. de vinaigre • sel • poivre du moulin

Préparation

- Chauffez l'huile à feu moyen dans une cocotte. Faites rissoler les cuisses de canard 10 min de tous les côtés. Salez et poivrez au moulin quand elles sont bien dorées. Ajoutez le romarin. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 1 h.
- Pelez à vif l'orange. Tranchez-la. Ajoutez, 20 min avant la fin de la cuisson, les tranches de l'orange dans la cocotte.
- La cuisson achevée, réservez au chaud les cuisses de canard, les tranches d'orange et le jus de cuisson.
- Déglacez le fond de la cocotte avec le vinaigre et le miel. Laissez caraméliser en remuant. Versez le jus de citron, puis le jus de cuisson. Ajoutez les grains de grenade. Servez le tout.



SWEET MARSHMALLOW/SHUTTERSTOCK



Rôti de magret laqué

Préparation : 10 min • Cuisson : 30 min

Pour 4 pers. : 2 magrets de canard fermier des Landes IGP Label rouge • 15 cl de floc de Gascogne blanc AOP
• 400 g de girolles • sauce soja sucrée • beurre • huile • sel • poivre

Préparation

► Parez les magrets en enlevant l'excédent de graisse sur les côtés. Retirez les nerfs et autres graisses de surface côté chair. Salez et poivrez légèrement le côté chair. Retournez les magrets et entailler la peau en prenant soin d'arrêter la lame du couteau avant qu'elle n'atteigne la chair : seule la peau doit être incisée.

► Pour ficeler plus facilement le rôti, réalisez les ciselures de façon linéaire tout le long des magrets. Mettez les magrets l'un sur l'autre, puis ficeliez-les entre eux pour former un rôti. Placez la

ficelle dans les entailles de la peau. Le rôti est prêt. Salez et poivrez l'extérieur, puis enfournez à 210 °C (th. 7) pendant 10 min. Retournez le rôti et poursuivez la cuisson 10 min.

► Préparez le laquage en mélangeant 5 cl de sauce soja sucrée et 10 cl de floc de Gascogne blanc.

► Une fois les 20 min de cuisson achevées, positionnez le four en mode gril puis, à l'aide d'un pinceau alimentaire, laquez le dessus du rôti avec le mélange floc-soja. Laissez griller 5 min, puis ajoutez de la laque sur la peau du magret pour les 5 dernières min

de cuisson. La laque va permettre à la peau de caraméliser et va lui donner un petit goût sucré et aromatique.

► Sortez le rôti du four et laissez-le reposer 10 min avant de le trancher.

► Pendant la cuisson du rôti, faites chauffer une noix de beurre et un filet d'huile dans une poêle. Placez-y les girolles et les faites-les cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps. Lorsque les girolles commencent à être cuite, augmentez le feu pour les faire légèrement griller. Ajoutez 5 cl de floc pour dégeler et enrober les girolles. Salez et poivrez. Servez avec le rôti.

Patates douces au confit de canard et gruyère

Préparation : 30 min • Cuisson : 1 h

Pour 4 pers. : 4 belles patates douces

- 4 cuisses de canard confit (en conserve ou sous vide)
- 80 g de gruyère de France IGP
- quelques brins de cerfeuil • sel • poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Lavez les patates douces et séchez-les.
- Piquez-les avec une pointe (l'idéal étant la tige métallique qui permet de vérifier la cuisson des gâteaux). Mettez-les dans un plat allant au four et enfournez-les pendant 50 min.
- Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau pointu dans la plus grosse des patates douces. Prolongez la cuisson si cela est nécessaire.
- Pendant que les patates douces cuisent au four, placez les cuisses de canard confit dans une casserole et faites-les revenir. Lorsqu'elles sont à point, sortez-les de la casserole, posez-les sur une planche à découper, enlevez la peau et les os, puis émiettez la viande.

- À l'aide d'un couteau, incisez le haut des patates douces, puis écrasez la chair avec une fourchette, délicatement, sans abîmer la peau. Ajoutez un peu de gruyère préalablement râpé, puis mélangez. À l'aide d'une cuillère, réalisez un creux pas trop profond au centre. Salez et poivrez.
- Déposez-y l'effilochée de canard. Ajoutez encore un peu de gruyère râpé sur le canard.
- Mettez votre plat, avec les patates douces, à gratiner pendant 4 ou 5 min dans le four en mode gril.
- À la sortie du four, parsemez le tout de quelques brins de cerfeuil préalablement lavé, séché et ciselé.
- Servez accompagné d'une petite salade de roquette.



V. SZEWICZK/GUÉPARD/GRUYÈRE DE FRANCE/SP

Flammekueche au magret fumé

Préparation : 20 min • Cuisson : 5 min • Repos : 1 h

Pour 1 pers. : 1 plaquette de magret fumé de canard fermier des Landes IGP Label rouge

- 1 oignon jaune • 250 g de farine • 4 cl d'huile • 3 cuill. à s. de crème fraîche épaisse
- 3 cuill. à s. de fromage blanc • sel • poivre



RECIPE ET PHOTO QUALITÉ LANDES/SP

Préparation

- Mélangez, dans un saladier, la farine, l'huile et 12 cl d'eau tempérée. Pétrissez et laissez reposer la pâte sous un linge pendant au moins 1 h.
- Abaissez la pâte le plus finement possible.
- Mélangez la crème fraîche et le fromage blanc. Étalez cet appareil sur la pâte. Râpez l'oignon et répartissez-le sur la tarte. Vous pouvez également l'émincer et le faire revenir avant de le déposer. Salez et poivrez légèrement. Enfournez la tarte à 250 °C (th. 8) pendant 5 min.
- À la sortie du four, déposez les tranches de magret. Servez.



Parmentier de canard et 'Vitelotte'

Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

Pour 4 pers. : 4 pommes de terre 'Vitelotte'
• 1 pomme de terre à purée • 1 cuisse de canard confite • 10 cl de crème liquide • 1 gousse d'ail
• 1 cuill. à s. d'huile d'olive • sel • poivre

Préparation

- Épluchez toutes les pommes de terre.
- Faites-les cuire dans l'eau bouillante salée (départ à l'eau froide), avec la gousse d'ail pelée, pendant environ 20 min.
- Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette.
- Faites tiédir le canard confit au four. Ensuite, sur une planche à découper, dégraissez-le totalement et effilochéz-le.
- Assaisonnez la purée (huile d'olive, sel, poivre et crème).

Service

- Montez les parmentiers : répartissez l'effiloché de canard au fond de ramequins individuels, puis superposez la purée violette. Au besoin, réchauffez-les au four avant le service.



T. ANTABLAN/UE/MAAF/FAFM/INTERFEL



P. ASSET/CEFOG/ADOCOM/RP

Minipotirons farcis aux légumes d'automne

Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

Pour 4 pers. : 2 cuisses de confit de canard
• 4 minipotirons • 1 panais • 1 navet
• 12 oignons grelots • 2 gousses d'ail • 4 feuilles de sauge • 20 g de beurre • 1 cuill. à s. d'huile de pépins de raisins • sel • poivre du moulin

Préparation

- Découpez un "chapeau" à chacun des minipotirons. Évidez-les en retirant les graines pour récupérer le maximum de chair.
- Épluchez le panais et le navet et coupez-les en petits cubes. Pelez également les oignons et les gousses d'ail.
- Préparez le confit de canard en retirant la graisse et la peau, puis effilochéz-le entre vos doigts pour récupérer la chair.
- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Faites revenir la chair du potiron et des autres légumes dans une poêle avec le beurre et 1 cuill. à s. d'huile. Ajoutez les gousses d'ail écrasées et les feuilles de sauge lavées et ciselées. Salez, poivrez et laissez cuire 5 min à feu moyen.
- Remplissez les potirons avec le mélange de légumes et l'effiloché de canard. Replacez les "chapeaux", puis enfournez pendant 15 min.
- Servez directement dans le plat à four, accompagné du reste des légumes poêlés.

Rigatoni aux champignons et crème à l'échalote

Préparation : 35 min • Cuisson : 30 min

Pour 4 pers. : 2 confits de canard

- 200 g de rigatoni • 6 échalotes émincées
- 10 champignons bruns • 60 ml de vin blanc
- 60 g de parmesan • 30 cl de crème fleurette
- thym • fleur de sel • poivre

Préparation

- Chauffez les confits de canard pour faire fondre la graisse, puis prélevez les confits.
- Versez un peu de graisse de canard dans une poêle et faites suer les échalotes émincées à feu moyen, avec une belle pincée de fleur de sel. Déglacez avec le vin blanc et laissez s'évaporer durant 5 min.
- Versez la moitié des échalotes poêlées dans un recipient avec la crème fleurette, 50 g de parmesan et une pincée de sel. Mixez finement. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement.
- Émincez les champignons et faites-les revenir avec les échalotes et quelques feuilles de thym frais.
- Effilochez les confits de canard et ajoutez-les dans la poêle.
- Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, durant le temps indiqué sur le paquet.

Service

- Placez les pâtes "debout" dans une assiette creuse et garnissez-les du mélange de canard effiloché aux champignons. Versez la crème pour recouvrir le fond du plat.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive, parsemez d'un peu de parmesan râpé, de thym frais et d'un tour de moulin à poivre.



Tapas de magret à la grenade et pistache

Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

Pour 15 tapas : 1 magret de canard

- 1 grenade • 75 g de pistaches grillées et salées
- fleur de sel • poivre

Préparation

- Coupez la grenade en deux. Pressez la moitié dans un presse-agrumes, puis filtrez ce mélange dans une petite casserole sur feu doux à moyen. Faites réduire durant environ 15 min, jusqu'à obtenir une texture plus sirupeuse (cela dépend de la quantité du jus). Laissez refroidir.
- Pendant ce temps, prenez le magret frais et aplatissez-le avec les mains. À l'aide d'un couteau, tracez des croisillons dans la peau et placez le magret, côté peau, dans une poêle à feu doux. Videz la graisse au fur et à mesure dans un petit récipient et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la peau soit dorée. Saisissez ensuite à feu plus vif le côté chair pendant 1,30 min sur la face et 1 min sur les deux côtés. Vous pouvez ensuite poursuivre en enfournant pendant 8 min à 180 °C, pour une cuisson à point.
- Décortiquez les pistaches et réduisez-les en poudre à l'aide d'un pilon et d'un mortier. Réservez-les dans une coupelle.
- Découpez le magret en cubes et plantez-y des piques en bois. Trempez la base dans la mélasse de grenade, puis dans la poudre de pistaches.

Service

- Déposez sur le dessus des graines de grenade fraîche, de la fleur de sel et des herbes fraîches.





Couscous au canard et légumes anciens

Préparation : 30 min • Cuisson : 1 h 15

Pour 4 pers. : 4 cuisses de confit de canard • 8 jeunes carottes • 2 navets 'Jaune boule d'or' • 2 panais

- 4 cerfeuils tubéreux • 4 topinambours • 1 poireau • ½ courge 'Butternut' • 500 g de semoule • 25 g de beurre
- 500 g de pois chiches cuits • 1 cuill. à s. de raisins secs blonds • 1 cuill. à s. de raisins de Corinthe
- 2 cuill. à c. d'épices pour couscous • 25 cl de pulpe de tomates • 1 ou 2 cuill. à c. de harissa • sel • poivre

Préparation

- Épluchez les légumes, puis coupez-les en gros dés.
- Détaillez le poireau en tronçons et laissez les petites carottes entières.
- Versez 3 l d'eau salée dans le bas d'un couscoussier. Ajoutez les épices, la pulpe de tomates, puis les légumes. Laissez cuire 30 min à feu doux, puis ajoutez les pois chiches. Continuez la cuisson 30 min environ.
- Pendant ce temps, préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).

► Placez la semoule dans un plat à gratin. Faites chauffer 50 cl d'eau salée avec 25 g de beurre.

► Versez l'eau à ébullition sur la semoule et laissez cette dernière gonfler durant 5 à 10 min. Égrenez la semoule avec les dents d'une fourchette, puis roulez-la entre vos paumes pour l'aérer et éviter les amas. Ajoutez les raisins secs et placez la semoule dans le haut du couscoussier. Couvrez et poursuivez la cuisson encore 15 min, à feu très doux.

► Déposez les confits de canard sur la plaque du four, peau vers le haut. Enfournez et laisser cuire 15 min.

► Servez aussitôt la semoule dans un grand plat avec les légumes et les cuisses bien dorées.

Service

- Délayez la sauce harissa dans un quart du bouillon, puis versez-en quelques louches sur les légumes.
- Ajoutez, si vous le souhaitez, un brin de persil ciselé au sommet du plat.

Garbure béarnaise

Préparation : 30 min • Cuisson : 1 h 30

Pour 6 pers. : 6 à 8 morceaux de canard confit • 500 g de carottes • 500 g de poireaux • 150 g de haricots blancs

- 100 g de lard gras (ou 1 cuill. à s. de graisse d'oie ou de canard) • 10 pommes de terre moyennes
- 20 feuilles de choux • 4 gousses d'ail • 3 brins de thym • 2 oignons • 1 bouquet de persil • quelques fines tranches de pain rassis • 1 pincée de piment d'Espelette • sel • poivre

Préparation

- La veille, faites tremper les haricots blancs dans l'eau froide. Le jour même, rincez-les bien et égouttez-les.
- Faites bouillir 3 l d'eau dans un grand faitout.
- Plongez-y les légumes nettoyés et coupés finement, les haricots, ainsi que le canard confit et le lard. Salez légèrement et poivrez. Ajoutez l'ail pilé, le thym, le persil et les oignons pelés et émincés.
- Faites cuire à petits bouillons pendant 1 h environ.
- Ajoutez les feuilles de chou et le piment, et poursuivez la cuisson 20 min. Retirez le canard confit, qui sera servi à part.

Service

- Placez des fines tranches de pain de campagne rassis dans une assiette à soupe et servez la garbure dessus.



P. ASSET/CIFOG/ADOCOM-RP

Salade de pommes de terre du Sud-Ouest

Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min

Pour 6 pers. : 500 g de pommes de terre à chair ferme • 125 g de mâche • 100 g de magret de canard fumé • 10 cœurs d'artichaut • 1 oignon rouge • 100 g de parmesan • 200 g de feta • quelques noisettes • huile • vinaigre



A. ROCHE/UE/CNITP

Préparation

- Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans un grand volume d'eau. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez-les refroidir, puis épluchez-les et coupez-les en dés.
- Rincez et essorez bien la mâche. Égouttez les cœurs d'artichaut et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Pelez l'oignon rouge et émincez-le finement. Taillez la feta en petits dés.
- Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients et ajoutez les magrets. Parsemez de noisettes concassées et de copeaux de parmesan. Servez cette salade accompagnée d'une vinaigrette à l'huile (de noisette, de préférence) et au vinaigre (pourquoi pas de framboise ?).



Magrets au foie gras, clémentines et marrons

Préparation : 20 min • Cuisson : 50 min

Pour 4 pers. : 2 magrets de canard • 8 clémentines
 • 100 g de foie gras mi-cuit • 20 g de beurre
 • 500 g de marrons cuits • 2 cuill. à s. d'huile d'olive
 • 1 cuill. à s. de miel • thym • origan • fleur de sel
 • poivre du moulin

Préparation

- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Retirez une fine couche de graisse sur les magrets à l'aide d'un couteau tranchant. Salez et poivrez généreusement toutes les faces.
- Posez le premier magret, côté chair sur le dessus. Déposez deux médaillons de foie gras au centre.
- Recouvrez du second magret, chair en dessous, de façon à former un rôti. Ficelez-le joliment et fermement, puis déposez-le dans un plat. Émiettez dessus le thym et l'origan.
- Enfournez-le et laissez-le cuire 30 min, en le retournant à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, épluchez les clémentines, puis faites-les blanchir, entières, 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et les épongez-les.
- Rincez les marrons sous l'eau froide.
- Faites chauffer le beurre et l'huile à feu moyen dans une poêle. Déposez-y les marrons et les clémentines et laissez-les cuire 5 min. Salez et poivrez. Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson 3 ou 4 min pour les dorer légèrement.
- Sortez le rôti du four, puis déposez-le dans un grand plat avec les clémentines, les marrons et le jus de cuisson.



P. ASSET/CLIFOG/ADACOM/RP



RECETTE ET PHOTO MAISON LAFITTE/SP

Tourte au confit et aux pommes

Préparation : 25 min • Cuisson : 40 min

Pour 6 pers. : 4 cuisses de canard confites Maison Lafitte • 5 pommes 'Golden'
 • 2 pâtes brisées • 1 jaune d'œuf • 2 échalotes
 • 1 gousse d'ail • 4 cuill. à s. de graisse de canard
 • 5 cl d'armagnac • sel • poivre

Préparation

- Effilez la chair des confits. Dans une poêle, faites dorer les échalotes émincées dans 3 cuill. à s. de graisse de canard. Ajoutez le confit, laissez dorer 3 min en remuant de temps en temps, puis ajoutez l'ail émincé. Salez et poivrez. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).
- Pelez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en fines rondelles. Dans une poêle, faites-les flamber à l'armagnac, puis laissez-les refroidir.
- Dans un moule à tarte à bord haut, étalez la première pâte brisée. Piquez-la à la fourchette et répartissez-y 1 cuill. de graisse de canard. Étalez-y la moitié des pommes, puis le confit émietté, et recouvrez du reste de pommes. Salez et poivrez.
- Posez la seconde pâte de façon à couvrir toute la tarte et soudez les deux pâtes. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez le dessus de jaune d'œuf. Au centre, faites un petit trou et enfoncez un papier roulé pour faire une "cheminée". Enfournez 35 à 40 min à mi-hauteur.

Raviolis de canard

Préparation : 20 min • Cuisson : 2 min

Pour 4 pers. : 2 cuisses de canard confites

- 1 plaquette de magret séché de canard fermier des Landes IGP Label rouge • 150 g de pâte à raviolis
- 100 g de ricotta • 150 g de parmesan • 5 œufs

Préparation

- Faites dorer les cuisses de canard confites au four ou à la poêle. Effilochez ensuite la viande du bout des doigts, puis mélangez-la à la ricotta. Assaisonnez.
- Réalisez quatre cercles de pâte à raviolis de 18 cm de diamètre. Déposez la farce sur la moitié des cercles, puis refermez-les. N'hésitez pas à humecter les bords des raviolis avec de l'eau ou du blanc d'œuf pour bien refermer les raviolis et les souder.
- Les raviolis sont prêts. Réalisez à présent la carbonara. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs pour une autre recette et mélangez les jaunes avec le parmesan râpé. Remuez énergiquement pendant 2 min.
- Plongez les raviolis dans une grande casserole remplie d'eau frémissante pendant 1 min, puis égouttez-les.
- Réalisez un cercle de carbonara au fond de chaque assiette. Déposez le ravioli dessus. Réalisez des copeaux de parmesan à saupoudrer sur l'assiette, puis déposez quelques morceaux de magret séché. C'est prêt !



RECETTE ET PHOTO QUALITÉ LANDES/SP



RECETTE ET PHOTO MAISON LAFITTE/SP

Nems au canard et chutney de mangue

Préparation : 30 min • Cuisson : 15 min

- Pour 4 pers. : 2 cuisses de canard confites Maison Lafitte • 2 échalotes • 2 mangues • 8 feuilles de brick
- 1 botte de coriandre fraîche • 100 g de sucre
 - 25 cl de vinaigre balsamique • 1 gousse d'ail
 - 4 gouttes de Tabasco • sel • poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Préparer le chutney. Épluchez les mangues et coupez-les en petits morceaux. Émincez la gousse d'ail. Placez la mangue, l'ail, le vinaigre balsamique, le Tabasco et le sucre dans une casserole et faites cuire à feu doux pendant 30 min. Pensez à remuer régulièrement.
- Réservez ce chutney dans un petit bol.
- Déposez les cuisses de canard dans une poêle et faites-les chauffer afin de faire fondre toute la graisse. Conservez-en 4 cuill. à s. dans un petit récipient. Émiettez la chair.
- Épluchez et émincez les échalotes, puis faites-les revenir dans 2 cuill. à s. de graisse de canard pendant quelques minutes. Ajoutez les morceaux de viande émiettés et faites-les dorer légèrement. Salez et poivrez à votre convenance. Éteignez le feu et ciselez les feuilles de coriandre lavées et séchées dans la préparation. Mélangez.
- Coupez chaque feuille de brick en deux. Déposez une petite quantité de farce à l'extrémité d'une feuille, rabattez les côtés sur la farce, puis roulez la feuille sur elle-même en serrant pour former un beau rouleau. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la farce.
- À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez les nems de graisse de canard fondu et déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.





RECETTE ET PHOTO INTERFEL

Tatin de magret, mangue et ananas

Préparation : 20 min • Cuisson : 45 min

Pour 4 pers. : 100 g de magret de canard fumé
 • 1 ananas • 1 mangue • 1 pâte feuilletée
 • 90 g de sucre en poudre • 1 jaune d'œuf

Préparation

- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Préparez les fruits : retirez les extrémités de l'ananas. Coupez la peau en suivant la courbure du fruit et retirez les "yeux". Taillez la chair en tranches fines et ôtez la partie centrale, si elle est trop dure.
- Épluchez la mangue et taillez-la en fines lamelles.
- Dans une casserole, faites chauffer le sucre à feu doux, sans remuer, jusqu'à ce qu'il se caramélise.
- Versez le caramel dans un moule à tarte. Alternez des tranches d'ananas, de mangue et de magret de canard fumé.
- Recouvrez votre moule de pâte feuilletée et scellez bien les bords. Piquez délicatement la pâte à l'aide d'une fourchette et badigeonnez-la légèrement de jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau pour la faire dorer.
- Enfournez votre tarte tatin pendant 45 min. Laissez-la refroidir légèrement avant de la démouler et de la servir.

Pastillas de confit de canard aux épices

Préparation : 20 min • Cuisson : 40 min env.

Pour 4 pers. : 2 cuisses de canard confites Maison Lafitte • 320 g de graisse de canard Maison Lafitte • 2 cuill. à s. de miel liquide • 4 grosses échalotes • 120 g de pignons de pin • 1 bâton de cannelle • 1 bouquet de coriandre fraîche • 80g de beurre • 6 feuilles de pâte filo • sucre glace • cannelle en poudre • sel • poivre

Préparation

- Désossez et émiettez les cuisses de canard confites.
- Pelez et émincez les échalotes, faites-les confire 10 min dans la graisse de canard à feu doux, ajoutez les morceaux de confit et laissez cuire encore 10 min.
- Ajoutez le miel, les pignons, le bâton de cannelle, salez, poivrez. Parsemez de coriandre lavée et ciselée. Mélangez.
- Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).
- Faites fondre le beurre. Badigeonnez-en quatre feuilles de filo au pinceau. Pliez-les en quatre et déposez-les dans quatre petits plats, en laissant dépasser les bords.
- Déposez un quart du mélange au centre de chaque plat, puis rabattez les bords vers l'intérieur. Coupez les feuilles de filo restantes en deux, beurrez-les au pinceau, pliez chaque demi-feuille en deux et posez-les sur chaque plat, en rabattant les bords sous les pastillas.
- Enfournez durant 15 à 20 min. Saupoudrez de sucre glace et de cannelle. Servez immédiatement.



RECETTE ET PHOTO LAFITTE/SP



Magret aux figues fraîches

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min env.

Pour 4 pers. : 6 figues fraîches

- 1 magret de canard • 2 cuill. à s. de miel • quelques brins de romarin • sel • poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- Lavez les figues et fendez-les en croix jusqu'au tiers du fruit.
- Entaillerz légèrement la peau du magret à l'aide d'un couteau, puis déposez-le dans une poêle bien chaude, côté peau. Laissez la graisse fondre et la peau colorer pendant 2 min à feu moyen. Retournez le magret et poursuivez la cuisson 2 min.
- Placez le magret et les figues dans un plat à four. Arrosez de miel et parsemez de romarin. Salez, poivrez et enfournez pendant 7 à 10 min, selon la cuisson souhaitée (rosé ou à point).
- Laissez reposer le magret sur une planche pendant 5 min, sous une feuille de papier aluminium, avant de le découper (pour que la viande reste bien moelleuse). Tranchez finement le magret.
- Répartissez les tranches de canard et les figues dans des assiettes. Arrosez de jus juste avant de servir.

Nouveautés

Tout en un

Cet air fryer permet de préparer, cuire, déguster et conserver dans un unique récipient en verre. *Ninja, Crispi + 2 récipients (1,4 et 3,8 l), 180 € env.*



Gourmandise

Les amandes sont broyées sur meule de pierre avec leur peau et cuites au feu de bois pour garder toutes leurs qualités nutritives. *Jean Hervé (350 g), 10 € env.*



Savon noir

Ce nettoyant multi-usages naturel est enrichi en huile d'olive et parfumé à l'HE de lavandin. *Fer à cheval (1 l), 12 € env.*



Touche ensoleillée

Retrouvez les goûts de l'été avec cette sauce : les tomates cueillies à pleine maturité sont associées aux aubergines, courgettes et poivrons grillés et oignons rouges. *Mutti (400 g), 2,50 € env.*



Message personnel

À manche en olivier, ce couteau est personnalisable : texte au choix ou plus de 80 images disponibles. *Déglon Sabatier, à partir de 38 € env.*



► **Engagement**
Bio et sans aucun nitrite, ce saucisson est issu de la filière porcine française et les animaux ont accès à l'extérieur. *La Vie claire, (200 g), 8 € env.*



Cuisine
Fruit d'automne



Y a d'la noix !

La France est le 1^{er} producteur européen de noix, hélas boudées par les consommateurs. Ces desserts mettent en valeur ce délicieux fruit à coque.

Tarte au potiron et cerneaux

Préparation : 1 h • Cuisson : 1 h • Repos : 3 h

Pour 4 pers. : 250 g de farine • 150 g de beurre • 80 g de sucre • 1 œuf • ½ gousse de vanille

Pour la garniture : 800 g de potiron ou de potimarron • 25 cl de sirop d'érable • 3 œufs • 20 cl de crème fraîche • 150 g de noix • petites meringues (facultatif) • bâtons de cannelle (pour le décor)

Préparation

- Torréfiez les noix quelques minutes dans une poêle antiadhésive. Versez 10 cl de sirop d'érable et mélangez 3 min à feu doux. Laissez refroidir.
- Préparez la pâte. Mélangez le beurre ramolli et le sucre. Ouvrez la gousse de vanille, récupérez les graines et incorporez-les. Ajoutez l'œuf et mélangez

bien. Ensuite, incorporez la farine et travaillez la pâte pour éliminer les grumeaux. Recouvrez-la de film alimentaire et laissez-la reposer 3 h au frais.

► Épluchez le potiron. Faites-le cuire dans l'eau bouillante 20 min. Égouttez-le, mixez-le en purée et laissez-le refroidir. Ajoutez les œufs, le sirop d'érable restant et la crème. Réservez.

- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond à la fourchette et lestez-le. Faites-le cuire 10 min à blanc.
- Retirez le lest. Versez la garniture au potiron et faites cuire au four durant 20 à 25 min : la crème doit être prise. Laissez refroidir. Décorez la tarte avec les noix, des meringues et de la cannelle.

Poires pochées et crumble aux noix

Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

Pour 4 pers. : 4 poires • 150 g de sucre semoule • 1 bâton de cannelle • 1 gousse de vanille • 1 citron • 1 étoile de badiane • 60 g de beurre • 90 g de farine • 90 g de poudre de noix • 1 pincée de sel • 2 noix

Préparation

- Épluchez les poires et coupez-les en deux dans la longueur. Ôtez le péricarpe. Citronnez-les pour qu'elles ne noircissent pas.
- Dans une casserole, versez 50 cl d'eau, 60 g de sucre et les épices. Portez à ébullition, puis plongez les poires dans ce sirop épicé. Baissez le feu et laissez cuire pendant 10 min à couvert, à petits frémissements.
- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre restant, la poudre de noix et la pincée de sel. Ajoutez le beurre en petits cubes et travaillez la pâte jusqu'à obtenir un mélange sablé,

légèrement granuleux. Déposez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four, puis répartissez-y l'appareil en l'émettant. Enfournez pour 10 min à 200 °C (th. 6-7) en surveillant de temps en temps. Le crumble doit être bien coloré.

► Disposez les poires dans des ramequins individuels et saupoudrez-les de crumble aux noix. Décorez d'un cerneau.





M. SAPRUNOVA/SHUTTERSTOCK

Tarte périgourdine aux poires

Préparation : 30 min • Cuisson : 1 h env. • Repos : 1 h

Pour 8 à 10 pers. : 200 g de farine • 100 g de sucre en poudre • 100 g de beurre • 1 pincée de sel
• 2 jaunes d'œufs • 60 g de noix râpées Pour la garniture : 750 g de poires • 300 g de noix • 1 verre de lait
• 1 verre de crème fraîche • 2 œufs • 60 g de sucre en poudre • 1 verre à liqueur d'armagnac

Préparation

► Préparez la pâte sablée : dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le sucre et le sel. Dès qu'ils sont mousseux, ajoutez la farine avec les noix en une fois. Sablez avec les doigts, en effritant la pâte. Placez la pâte sur votre plan

de travail et, en pétrissant, incorporez le beurre et un peu d'eau. Formez une boule et laissez reposer pendant 1 h.

► Au bout de ce temps, préchauffez votre four à 210 °C (th. 7).
► Étalez la pâte dans un moule à tarte de 28 cm de diamètre. Piquez-la.

► Pelez les poires, coupez-les en lamelles et disposez-les sur la pâte. Parsemez des cerneaux de noix.

► Battez le lait, la crème, le sucre, les œufs et l'armagnac dans une jatte. Versez le tout sur la tarte.
► Faites cuire 1 h environ au four.

Oranges surprises au fromage blanc

Préparation : 1 h

Pour 6 pers. : 6 oranges de table

- 150 g de fromage blanc battu • 50 g de pignons
- 100 g de cerneaux de noix • 100 g de raisins secs
- 75 g de sucre • chantilly • écorces d'orange confites

Préparation

- Coupez un "chapeau" aux oranges sur un tiers de la hauteur. Évidez les fruits en prenant soin de ne pas percer la peau.
- Coupez leur chair en dés que vous mettrez dans une terrine. Ajoutez les cerneaux de noix, les pignons de pin, les raisins secs, le sucre en poudre et, enfin, le fromage blanc battu. Mélangez bien le tout.

Service

- Remplissez les oranges évidées de ce mélange jusqu'au bord de l'écorce. Laissez au réfrigérateur. Au moment de servir, surmontez les oranges d'un nuage de chantilly. Parsemez d'écorces d'orange confites ou de zestes râpés finement.



DAR1930/SHUTTERSTOCK

Pain aux fruits secs

Macération : 1 h • Préparation : 1 h • Cuisson : 1 h • Repos : 15 min

Pour 8 à 10 personnes : 250 g de raisins de Corinthe • 500 g de cerneaux de noix, amandes, pruneaux et figues

- 100 g d'amandes effilées • 20 cl de rhum brun • 1 kg de farine • 40 g de levure de boulanger
- 200 g de sucre en poudre • 25 cl de lait • 2 œufs + 1 jaune • 150 g de beurre • 1 pincée de sel • sucre glace



HANDMADEPICTURES/SHUTTERSTOCK

Préparation

- Faites macérer les fruits hachés dans le rhum pendant 1 h.
- Écrasez la levure avec 4 cuill. à s. d'eau tiède. Laissez reposer. Égouttez les fruits et réservez le rhum. Chauffez le lait, le sucre et le sel dans une casserole. Hors du feu, incorporez le rhum et la levure. Transvasez ce mélange dans une terrine, ajoutez la farine, les 2 œufs battus et le beurre ramolli. Ramassez cette pâte en boule et saupoudrez-la de farine. Laissez reposer 15 min.
- Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7). Retravaillez la pâte en incorporant les fruits. Donnez-lui la forme d'un pain et incisez la partie supérieure. Dorez-la avec le jaune d'œuf et enfournez 1 h.
- Laissez refroidir sur une grille. Saupoudrez de sucre glace.

Bouchées noix-chocolat

Préparation : 60 min • Cuisson : 25 min • Repos : 1h40

Pour 6 pers. : 75 g de beurre • 1 œuf + 1 blanc
• 200 g de sucre en poudre • 200 g de beurre
• 1 cuill. à s. de cacao en poudre • 250 g de farine
• 120 g de chocolat riche en cacao
• 120 g de crème fraîche • 75 g de noix hachées
• quelques cerneaux pour le décor

Préparation

- ▶ Préparez la pâte à l'avance pour qu'elle ait le temps de reposer : travaillez l'œuf et 125 g de sucre en poudre. Lorsque le mélange devient mousseux, ajoutez, en une fois, la farine tamisée avec le cacao. Émiettez le mélange avec les doigts. Placez cet appareil (qui ressemble à du sable) sur une planche à pâtisserie. Incorporez 125 g de beurre en pétrissant. Formez une boule et laissez-la reposer 30 min au frais.
- ▶ Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5). Étalez la pâte au rouleau sur 2 mm d'épaisseur env. et foncez-en des minimoules à tartelettes. Piquez le fond avec une fourchette. Enfournez pour 25 min, laissez refroidir et démoulez.
- ▶ Préparez la crème aux noix : faites ramollir 75 g de beurre (sans le faire fondre). Hachez les noix pour les réduire en poudre. Battez le blanc d'œuf en neige ferme. Incorporez progressivement les 75 g de sucre restants, tout en battant, puis, délicatement, le beurre mou et les noix. Versez cette mousse sur les fonds de pâte cuits et égarez.
- ▶ Portez la crème fraîche à ébullition dans une petite casserole, ajoutez le chocolat coupé en petits morceaux, couvrez, laissez reposer 10 min, puis mélangez pour obtenir un glaçage lisse et brillant. Laissez refroidir et nappez-en la tarte. Décorez de cerneaux et laissez reposer 1 h au réfrigérateur.



Z130000/SHUTTERSTOCK



A. KAMYSHEVA/SHUTTERSTOCK

Gâteau aux pommes et aux noix

Préparation : 30 min • Cuisson : 30 min

Pour 6 pers. : 180 g de farine • 3 œufs
• 120 g de sucre semoule • 9 cuill. à s. de lait
• 9 cuill. à s. d'huile • 1 sachet de levure chimique
Garniture : 6 pommes • 60 g de sucre semoule
• 50 g de beurre ramolli • ½ citron
• 1 œuf • 100 g de cerneaux de noix

Préparation

- ▶ Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).
- ▶ Nettoyez les pommes et séchez-les. Coupez-les en dés. Arrosez-les du jus du demi-citron pour prévenir l'oxydation de la chair.
- ▶ Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sucre. Faites un puits, ajoutez aux ingrédients secs l'huile, le lait et 3 œufs. Mélangez bien.
- ▶ Tapissez de papier sulfurisé un moule à manqué (25 cm de diamètre env.). Déposez les dés de pommes en les serrant. Parsemez les cerneaux de noix brisés. Versez la pâte. Égarez à la spatule. Enfournez 15 min.
- ▶ Mélangez les ingrédients de la garniture : l'œuf, le sucre et le beurre ramolli. Des morceaux de beurre peuvent donner un aspect non homogène : ils vont fondre.
- ▶ Sortez le gâteau du four et versez la préparation dessus, puis prolongez la cuisson de 15 min. Vérifiez cette dernière avec la pointe d'un couteau.

Petits fours aux noix

Préparation : 30 min • Repos : 12 h

Pour 24 fours. : 24 biscuits de type boudoir

- 2 jaunes d'œufs • 50 g de sucre glace
- 1 tasse env. de café très fort • 50 g de beurre
- 24 cerneaux de noix • 2 cuill. à s. de sucre
- 24 caissettes de papier

Préparation

- Écrasez finement les biscuits au rouleau à pâtisserie.
- Travaillez, dans une terrine, le sucre glace avec les jaunes d'œufs. Ajoutez le café chaud très fort.
- Incorporez progressivement la poudre des biscuits. La pâte doit être assez onctueuse. Pour terminer, mélangez-y le beurre ramolli et battu en crème.
- Placez cette pâte au réfrigérateur pendant au moins 12 h.
- Divisez-la en boulettes. Roulez-les dans le sucre cristallisé, placez 1 cerneau de noix sur chaque bouchée.

Service

- Déposez les bouchées dans des caissettes en papier.



RECETTE ET PHOTO SYNDICAT PROFESSIONNEL DE LA NOIX, DU CERNEAU ET DE L'HUILE DE NOIX DU PÉRIGORD/SPP

Croustillant aux noix et coulis de poire

Préparation : 40 min • Cuisson : 5 min • Repos : 10 min

Pour 4 pers. : 60 g de beurre • 60 g de farine

- 75 g de sucre glace • 1 blanc d'œuf
- 170 g de cerneaux de noix du Périgord
- 25 cl de crème pâtissière • 100 g de crème liquide
- 1 cuill. à s. de liqueur de noix • 1 poire
- 150 g de sucre • ½ bâton de vanille

Préparation

- Préparez le croustillant : mélangez le beurre en pommade, le sucre glace, la farine et le blanc d'œuf. Laissez reposer 10 min.
- Étalez des noisettes de pâte sur une plaque de four beurrée. Parsemez de noix concassées. Enfournez 5 min env. à 180 °C (th. 6) : la pâte doit prendre une jolie couleur dorée.
- Décollez les croustillants de la plaque dès la sortie du four, à l'aide d'une spatule. Laissez-les refroidir.
- Préparez la mousseline de noix caramélisées : fouettez la crème liquide. Réalisez un caramel blanc en chauffant 100 g de sucre et 2 cuill. à s. d'eau. Ajoutez les cerneaux de noix. Étalez l'appareil sur du papier sulfurisé, laissez refroidir, réservez 4 cerneaux pour la décoration et mixez le reste. Incorporez délicatement la crème pâtissière, la crème fouettée et la liqueur de noix.
- Réalisez le coulis de poire : faites pocher la poire épluchée et épépinée dans un sirop composé de 50 g d'eau, 50 g de sucre et la demi-gousse de vanille. Mixez et laissez refroidir.
- Sur des assiettes, à l'aide d'une poche à douille, alternez mousseline et croustillant sur trois niveaux. Placez un cerneau de noix caramélisé dessus et le coulis de poire autour.

Cuisine

Fruit d'automne



2024 TETIANA CHERNYKOVA/SHUTTERSTOCK

Gâteau périgourdin

Préparation : 50 min • Cuisson : 30 min

Pour 6 à 8 pers. : 125 g de noix concassées + quelques cerneaux pour le décor • 6 œufs
• 6 cuill. à s. de sucre en poudre • 3 cuill. à s. de farine

Crème au chocolat : 4 cuill. à s. de sucre en poudre • 3 œufs • 250 g de beurre • 2 cuill. à s. de cacao en poudre

Préparation

► Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7). Travaillez les jaunes des 6 œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, 75 g de noix concassées, et les blancs d'œufs battus en neige. Placez cette pâte dans un moule à manqué beurré de 22 cm de diamètre et enfournez 30 min.

► Préparez la crème : cassez les 3 œufs entiers dans une petite casserole, ajoutez le sucre et remuez sur feu extrêmement doux pour faire fondre le sucre sans pour autant cuire les œufs. Laissez refroidir. Travaillez le beurre pour le rendre crémeux et incorporez-lui, peu à peu, le mélange sucre et œufs. Ajoutez le cacao et mélangez bien.

► Coupez le gâteau refroidi en trois, fourrez-le de crème au chocolat puis, avec une spatule, étalez de la crème sur le tour du gâteau. Faites-y adhérer le reste de noix hachées.

Service

► Étalez le reste de crème sur le dessus et décorez de cerneaux de noix.

Marbré aux noix et au rhum

Préparation : 40 min • Cuisson : 45 min

Pour 6 pers. : 180 g de sucre en poudre • 3 œufs
• 1 sachet de sucre vanillé • 180 g de beurre mou
• 200 g de farine • ½ sachet de levure chimique
• 2 cuill. à s. de rhum • 100 g de cerneaux de noix
• 30 g de cacao amer en poudre

Préparation

- Beurrez et farinez un moule à cake de 27 cm de longueur. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Travaillez le sucre en poudre, le sucre vanillé et le beurre mou dans une terrine, jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Incorporez les jaunes d'œufs un à un. Tamisez la farine et la levure au-dessus, tout en mélangeant.
- Divisez la pâte en deux parts égales. Incorporez le rhum et les cerneaux de noix dans l'une, le cacao dans l'autre. Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Mêlez-en délicatement la moitié dans chaque pâte. Remplissez le moule en alternant couches de pâte aux noix et de pâte au cacao.
- Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 45 min environ.



Mousse aux noix

Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min • Réfrigération : 2 h

Pour 6 pers. : 6 œufs • 200 g de cerneaux de noix • 50 cl de lait • 40 g de féculle de pommes de terre
• 100 g de sucre en poudre • 30 g de sucre glace • 5 cl de rhum • 1 cuill. à c. de zeste de citron • sel

Préparation

- Mixez grossièrement les cerneaux de noix. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mettez les jaunes dans une



casserole, mélangez-les avec le sucre en poudre, la féculle de pommes de terre et le zeste de citron finement râpé. Délayez avec le lait froid versé en filet.

► Faites cuire ce mélange à feu doux, en remuant continuellement avec une cuillère de bois. Stoppez la cuisson aux premiers bouillons.

► Laissez refroidir avant d'incorporer le rhum et 125 g de cerneaux de noix hachés. Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Lorsque les blancs deviennent fermes, ajoutez le sucre glace et incorporez-les délicatement à la crème en soulevant la masse avec une spatule. Versez la mousse dans un compotier et laissez au frais au moins 2 h.

► Saupoudrez du reste des cerneaux juste avant de servir.



NATKINZ/SHUTTERSTOCK

Tarte aux noix façon "grand-mère"

Préparation : 35 min • Cuisson : 30 min

Pour 6 pers. : 250 g de farine • 1 œuf + 4 jaunes
• 1 cuill. à s. de sucre en poudre • 1 pincée de sel
• 1 sachet de levure chimique • 4 cuill. à s. d'huile
• 125 g de cerneaux de noix • 75 g de beurre
• 100 g de cassonade • 100 g de sirop de sucre
• 1 sachet de sucre vanille

Préparation

- Préchauffez votre four à 240 °C (th. 8). Préparez la pâte : dans une terrine, mettez la farine tamisée avec le sel, le sucre et la levure. Réalisez un puits. Placez au centre l'œuf, l'huile et 4 cuill. à s. d'eau chaude. Amalgamez le tout pour former une pâte souple. Étalez-la au rouleau et foncez-en un moule de 26 à 28 cm de diamètre.
- Réservez une dizaine de cerneaux entiers pour la décoration. Hachez finement le reste.
- Travaillez le beurre ramolli avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Incorporez les jaunes d'œufs, le sirop de sucre, le sucre vanillé, puis les noix hachées. Versez cette préparation sur la pâte.
- Enfournez, puis baissez le four à 210 °C (th. 7). Laissez cuire 15 min. Déposez à la surface de ta tarte les cerneaux réservés. Poursuivez la cuisson encore 15 min.



A. JEANNETTE/NOIX DE GRENOBLE ISP

Cake sans gluten aux noix

Préparation : 25 min • Cuisson : 40 min

Pour 6 pers. : 200 g de noix de Grenoble AOP
• 1 petite pomme • 130 g de beurre mou
• 125 g de sucre de canne blond
• 200 g d'un mélange de farines sans gluten
• 10 g de poudre à lever sans gluten • 3 œufs

Préparation

- Cassez les noix et récupérez les cerneaux. À l'aide d'un couteau, concassez-les grossièrement.
- Pelez la pomme, ôtez le trognon et coupez-la en cubes.
- Dans un saladier, mélangez la farine et la levure, puis les cubes de pommes et les noix concassées.
- Préchauffez votre four à 170 °C (th. 5-6).
- Fouettez ensemble le beurre mou en pommade et le sucre pendant 5 min. Incorporez les œufs un à un. Enfin, ajoutez le mélange farine-levure-pomme-noix et mélangez avec une spatule ou une cuillère sans insister, juste assez pour faire disparaître la farine.
- Versez la pâte dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé. Enfournez pour 40 min env. Vérifiez la cuisson en plongeant la pointe d'un couteau dans le cake : elle doit ressortir sèche. Démoulez dans les 15 min et laissez refroidir sur une grille.

Service

- Pour un cake brillant, vous pouvez le napper, une fois refroidi, de gelée de coing ou de citron chauffée à la casserole. Déposez sur le dessus quelques cerneaux de noix que vous ferez briller avec la gelée.

Porridge aux fruits d'automne

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Pour 4 pers. : 2 poires

- 60 g de cerneaux de noix
- 50 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait • 3 cuill. à s. de sucre (ou de sirop d'agave) • 20 g de beurre • cannelle en poudre

Préparation

- Pelez les poires, coupez-les en deux, ôtez le cœur puis émincez-les.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre et revenir les lamelles de poires avec 1 cuill. à s. de sucre jusqu'à coloration. Retirez du feu.
- Dans une casserole, chauffez le lait, ajoutez les flocons d'avoine, puis laissez mijoter durant 3 min.
- Ajoutez le sucre restant, mélangez, laissez reposer pendant 2 min et répartissez le porridge dans des bols.
- Disposez harmonieusement les lamelles de poires sur le porridge, ajoutez les noix concassées et saupoudrez d'un peu de cannelle moulue juste avant de servir.



A. TEIXERA/INTERFEL

Nouveautés



► Dernier né

Silencieux, ce robot culinaire est doté d'un écran plus réactif, de 3 nouveaux modes de cuisson, d'un bol ergonomique... Des milliers de recettes possibles! *Thermomix TM7*, 1600 € env.



► Design

Cette machine à café à dosette est dotée de 3 modes d'extraction et surtout ne se cache plus car esthétique. Elle existe en bleu, noir et blanc. *IconiQ, Delta Q*, 90 € env.



► Hommage

Pieds de vigne et bouteilles du vignoble français ornent ce torchon en coton et lin (50 x 80 cm). *Beauvillé*, 22 € env.



► Craquant

Pâte à tartiner au chocolat au lait, noisettes, coco et éclats de feuilletines. *Le Comptoir de Mathilde* (250 g), 10 € env.



► Avent solidaire

Aidez le WWF en croquant des animaux. Ce calendrier contient 23 chocolats au lait fourrés praliné et le 24... Une surprise! *Merveilles du monde*, (275 g), 30 € env.



► Rechargeable

Ce nettoyant cuisine parfumé à l'huile essentielle d'eucalyptus est 3 en 1 : il nettoie, dégrasse et détartre votre cuisine. *Etamine du lys* (500 ml), 6 € env.



► Saveur fruitée

L'onctuosité du lait de brebis, produit par des éleveurs du Sud-Ouest, contraste avec le croquant des abricots. *Le Petit Basque* (2 x 125 g), 2 € env.

► Elixir

Artisanal et 100% naturel, ce sirop de citron caviar se déguste en boisson ou parfume les plats. *Fruits at home* (260 g), 20 € env.



Vivre mieux





94

Vie pratique

Installer un kit pour électrifier son vélo.

98

Je fais moi-même

Des coussins dans l'esprit bohème chic.

102

Idée déco

Avec des oranges, créer des ornements de Noël.

106

Matière première

Les baies du callicarpa égagent la maison.

110

Bien-être

Varier les types de farines pour profiter de leurs bienfaits.

114

Escapades

En automne, la nature offre de beaux spectacles.

Vivre mieux
Vie pratique



Le kit électrification dope votre vélo!

Transformer une bicyclette classique en vélo électrique est une opération économique et écologique, mais pas seulement. Le point avec un professionnel du secteur.

Des kits sont disponibles pour tous types de vélos : ville, VTT, route, cargo...

Encore peu connue, la pratique de l'électrification des vélos classiques se développe vite. De nombreux kits sont vendus sur internet, comprenant une batterie, un moteur (sur la roue avant, arrière ou le pédalier), de la visserie, des câbles, etc. Dans la jungle de ces produits, il est plus avisé de se tourner vers des sociétés situées en France, qui pourront assurer une bonne assistance technique. C'est le cas de Célérifère, basée en Vendée. *“Nous avons co-conçu une batterie avec un fabricant asiatique et nous l'avons fait homologuer pour qu'elle réponde aux standards français”*, raconte Karim Tarzaïm, le fondateur. L'objet, en

forme de gourde, est très discret lorsqu'il est installé sur le cadre de vélo, répondant ainsi au grand problème rencontré par les utilisateurs de vélos électriques, à savoir : le vol. En effet, la batterie Célérifère n'est pas forcément reconnue comme telle par les chapardeurs.

Moitié prix

Mais c'est, avant tout, un critère économique qui peut vous décider à électrifier votre petite reine : le prix moyen d'un bon vélo à assistance électrique (VAE) se situe entre 1 500 et 2 000 €. Or, un kit d'électrification coûte généralement moins de 800 €. Chez Célérifère, par exemple, vous ...

L'afficheur

Il est conseillé de poser un afficheur. C'est un vrai plus ! Cet écran indique, en général, le niveau d'assistance, l'état de charge de la batterie et la vitesse. C'est mieux s'il est placé au centre du guidon, avec commande déportée à la poignée gauche pour régler le niveau d'assistance.





pouvez en acquérir un à partir de 650 € environ. La société Ozo, qui peut compter sur un réseau regroupant de nombreux revendeurs, propose des kits à partir de 900 €, tandis que la marque À bicyclette Paulette, 100 % en ligne, commence ses offres à 700 € environ. "Une commune moyenne peut collecter plus de 500 vélos par an, en déchèterie ou recyclerie", constate Karim Tarzaïm, dont la société, Célérifère, propose aussi à la vente des vélos recyclés, reconditionnés et électrifiés. L'électrification peut, en effet, participer d'une démarche écologique valorisant des modèles d'occasion. En outre, un cycliste peut être attaché à son équipement, pour des motifs d'habitude, de confort, d'esthétique ou de dimensions, les VAE du commerce ne proposant souvent que de grands modèles.

Aides pour se remettre en selle

Certaines villes peuvent proposer des aides à l'électrification d'une bicyclette classique. Ces subventions vont de 100 à 400 €, sont réévaluées chaque année et sont conditionnées par le revenu fiscal ou le quotient familial de l'acquéreur. Pour qu'il puisse en bénéficier, les kits d'électrification doivent être neufs, être posés sur un vélo homologué et doivent respecter la réglementation, à savoir : la puissance du moteur ne doit pas excéder les 250 watts, le moteur doit se couper à l'arrêt du pédalage, un capteur de

pédalage doit être installé et l'assistance du moteur doit obligatoirement s'arrêter lorsque la vitesse atteint 25 km/h. Dans certains cas, le versement de l'aide est soumis à une autre condition : le kit doit avoir été installé en boutique. Sachez également que votre employeur a la possibilité de vous aider à financer vos déplacements domicile-travail en vous faisant bénéficier du forfait mobilités durables (FMD) d'un montant maximal de 900 € par an (exonéré d'impôts et de cotisations sociales).

Précautions d'usage

Si vous optez pour cette alternative, n'oubliez pas l'entretien régulier de votre vélo — votre sécurité en dépend. Une révision tous les ans au minimum, en particulier pour régler les freins et le dérailleur, est conseillée. Sachez que le fonctionnement et l'autonomie de la batterie d'un vélo électrique se réduisent en période hivernale. Pour conserver la qualité de la batterie, il est indispensable de contrôler régulièrement son niveau d'autonomie sur la console. En effet, les cycles charge/décharge deviennent plus courts à cause du froid. Il est à noter que la température optimale pour recharger et conserver la batterie est comprise entre 15 et 20 °C. Pour la garder dans de bonnes conditions, il est conseillé de la démonter du vélo si ce dernier n'est pas utilisé et de la stocker à température ambiante, avec un niveau de charge situé entre 30 et 60 %.

365 ASTUCES

Pour vous étonner chaque jour !



12,90€
SEULEMENT



Nature & jardin



Loisirs & jeux



Patrimoine



Cuisine



Maison
& vie pratique

PRPAL56



BON DE COMMANDE

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

+ SIMPLE + RAPIDE

OU



0 806 000 465

Service gratuit
+ prix appel

indiquez le code **PRPAL56**



Par internet sur abo.rustica.fr/PRPAL56

OUI, JE COMMANDE 1 exemplaire
de l'ALMANACH RUSTICA 2026
au prix de

12,90€

(+4 € de frais de port) = **16,90 €**

PRPAL56

Mes coordonnées : M Mme

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. fixe :

Mobile :

E-mail :

OU SCANNEZ
ce QR code

Pour commander votre
Almanach Rustica 2026
Scannez ce QR Code



JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

- Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica**
- Carte bancaire ou PayPal sur le site internet
abo.rustica.fr/PRPAL56

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.

Vivre mieux
Je fais moi-même

Optez pour des tissus
aux tons chauds et
des broderies claires.

Des coussins d'esprit bohème

Ces housses en lin, excellent tissu car il est très robuste, donneront une petite touche nature et ethnique à votre salon. La réalisation de ce modèle est très facile, même pour les débutants; lancez-vous!

Il vous faut

- Tissu en lin pour une housse :
2 pièces de 29 x 40 cm
(+ couture supplémentaire)
et 1 pièce de 40 x 40 cm
(+ couture supplémentaire)
- Ciseaux à tissu
- Machine à coudre
- Chutes de laine
- Aiguille à broder
- Règle
- Craie de tailleur (ou crayon)
- Pompons de laine



PHOTOS : K. PASTERNAK/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



1 Commencez par coudre les parties du dos, en rabattant sur un côté de chaque rectangle 1 cm sur un bord long, puis ourlez le bord.



2 Ensuite, brodez la partie avant de la housse. Tout d'abord, tracez au crayon, et à l'aide de la règle, des lignes parallèles sur le tissu pour le coussin rayé et un motif en croix pour l'autre modèle. Il est important de travailler très soigneusement, car des lignes courbes ou sinuées se remarqueront immédiatement.

Vivre mieux

Je fais moi-même



3 Pour obtenir un bel effet, les lignes de broderie doivent être bien droites. Utilisez, pour ces décos, de la laine de couleur claire, en harmonie avec le ton du tissu. Réalisez des points de taille identique.



PHOTOS : K. PASTERNAK/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

4 Assemblez le coussin. Posez les deux rectangles du dos, leur endroit contre l'endroit du côté brodé. Mettez les côtés ourlés des rectangles dans le milieu. Épinglez les pièces pour les maintenir en place.



5 Cousez la housse de coussin sur les quatre côtés, à 1 cm du bord. Pour finir, retournez la housse et fixez un pompon de laine à chaque coin.

VARIANTE

Vous obtiendrez un tout autre effet en changeant les couleurs du tissu de la housse et celui des broderies. Ainsi, des coussins blancs avec des motifs noirs sont très graphiques et apportent, au contraire, une touche de modernité au salon.



GROUND PICTURE/SHUTTERSTOCK

ABONNEZ-VOUS À *Rustica* PRATIQUE



Offre 1 an
23,60 €
4 numéros

Offre 2 ans
47,20 €
8 numéros

Tous les trois mois, retrouvez dans *Rustica* PRATIQUE des conseils

et des fiches pratiques pour mieux vivre chaque saison au jardin et à la maison !

PRP56



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, ABONNEZ-VOUS

0 806 000 465 Service gratuit
+ prix appel indiquez le code **PRP56T**

Par internet sur abo.rustica.fr/ABORP56

**Oui, je m'abonne à
Rustica PRATIQUE**

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire

Offre 2 ans - 47,20 €

8 numéros en versions papier et numérique

PRP562 MES COORDONNÉES : M Mme

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. fixe :

Mobile :

E-mail :

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

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

VOS AVANTAGES ABONNÉS



Frais de port offerts en France métropolitaine



Recevez le magazine directement chez vous



Version numérique incluse



Gestion de votre abonnement en ligne à tout moment

JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT

- Chèque bancaire à l'ordre de Rustica SA
- Par carte bancaire / [PayPal](http://abo.rustica.fr/ABORP56)
par internet sur abo.rustica.fr/ABORP56
- Paiement possible en 4x sans frais !

Offres valables jusqu'au 31/03/2026 en France métropolitaine. Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Vous pouvez ne pas reconduire l'abonnement à chaque échéance contractuelle anniversaire. Pour ce faire, RUSTICA PRATIQUE 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 PRATIQUE 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 RUSTICA PRATIQUE pour la mise en place et le suivi de l'abonnement souscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou emails de renouvellement. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA PRATIQUE et les prestataires techniques de RUSTICA PRATIQUE afin de permettre la bonne réception du magazine et d'assurer le service client. Ces données peuvent être transmises à des tiers pour de la prospection commerciale par voie postale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA PRATIQUE - Service Abonnements - B200 - 60 643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site www.rustica.fr/charlepdp

Vivre mieux
Idée déco



*Posée ou suspendue,
cette couronne apporte
une touche tonique.*

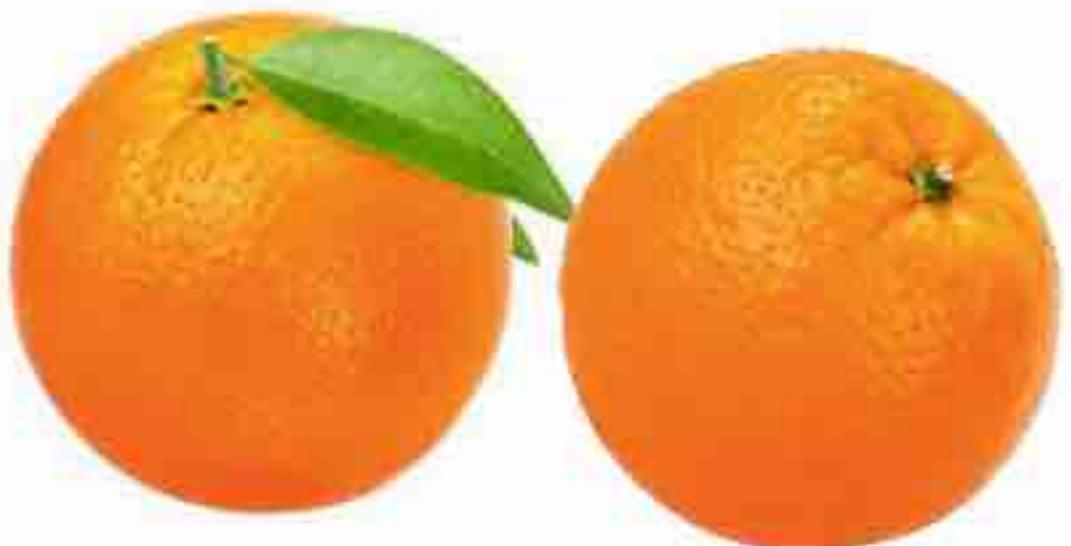
Des ornements de fête naturels et parfumés

Les oranges et autres agrumes sont un régal traditionnel de Noël. Profitez-en pour réaliser, avec les peaux de ces fruits, des décorations aux couleurs joyeuses et aux senteurs agréables.

Il vous faut

- plusieurs oranges
- 1 cercle de fer doté d'un fermoir
- des emporte-pièces en forme d'étoile de différentes tailles
- 1 perle
- 1 branche de cyprès

Vous pouvez réaliser ces décors faciles en famille. Une belle occasion de faire patienter les enfants jusqu'à l'arrivée du Père Noël ! Écologique et économique, cette guirlande se conservera plusieurs semaines et, autre avantage, elle diffusera un parfum délicat dans la maison. Elle peut être complétée par un bougeoir. Vous pouvez aussi réaliser des lettres pour marquer les paquets cadeaux.



N. SRIDECH/SHUTTERSTOCK / PHOTOS S. SCHWARZ/FLORA PRESS/BIOSPHERE



1 Prélevez les écorces d'orange au couteau, en prenant garde de ne pas couper la pulpe.



2 À l'aide des emporte-pièces, découpez des étoiles en nombre suffisant pour garnir le cercle.



3 Enfilez délicatement les étoiles sur le cercle jusqu'à le recouvrir entièrement.



4 Cachez le fermoir avec la branche de cyprès et collez la perle sur une étoile.

PHOTOS S. SCHWARZ/FLORA PRESS/BIOPHOTO

LE BOUGEORI

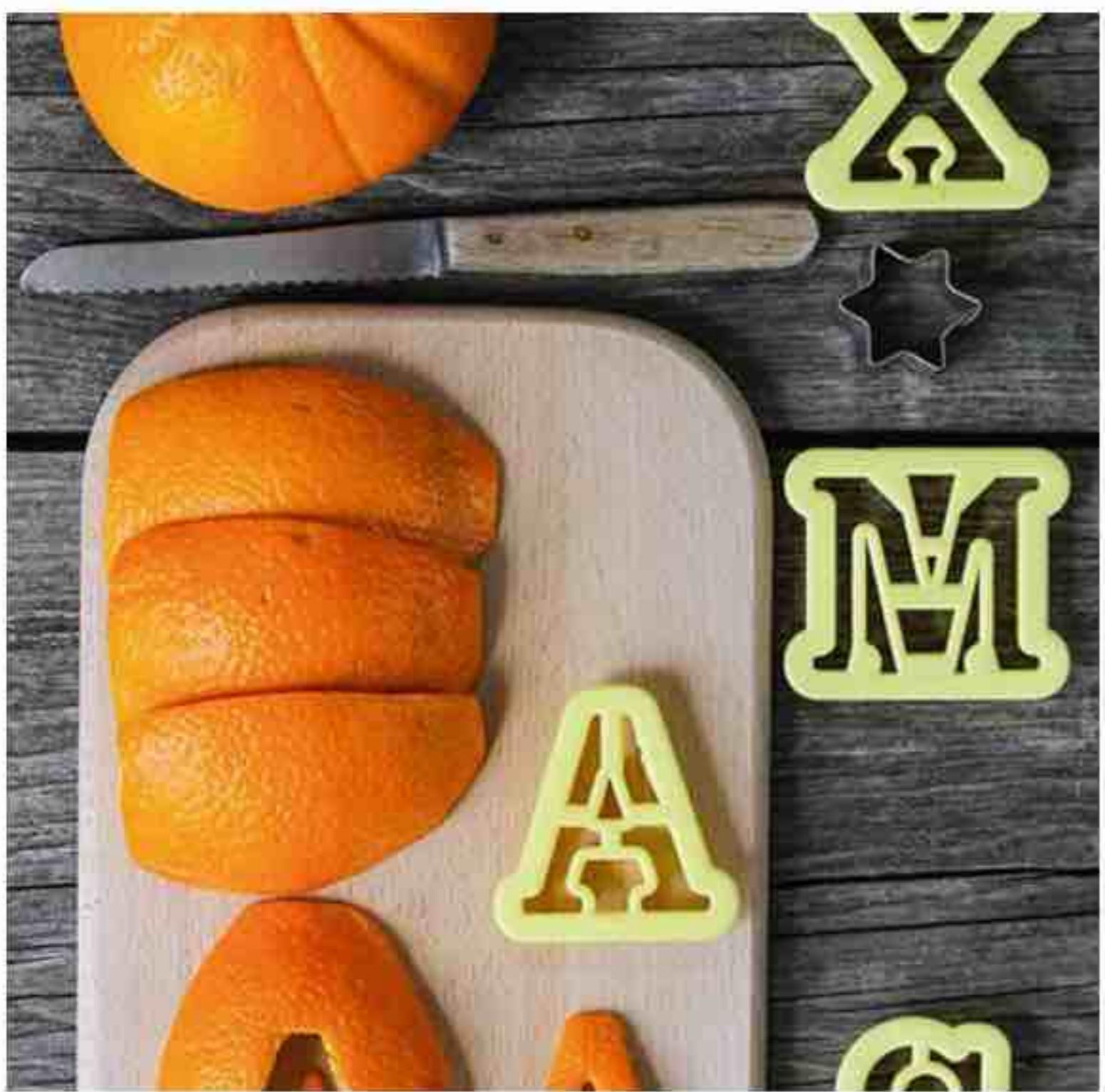


Découpez un cercle de la taille du bougeoir au centre des étoiles, puis passez l'étoile dans le bougeoir.



PHOTOS S. SCHWARZ/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

ÉTIQUETTE CADEAU



Formez les lettres à l'aide d'emporte-pièces. Collez-les sur les étiquettes à fixer sur le cadeau.



PHOTOS S. SCHWARZ/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

Vivre mieux
Matière première



Des baies violines à profusion

En automne, les petites perles violettes du callicarpa ne passent pas inaperçues! Semblables à des bonbons, elles persistent longtemps, aussi bien en massif qu'à la maison, dans des compositions florales.

Voici un arbuste qui, malheureusement, est peu connu, mais très méritant. Le callicarpa (*Callicarpa bodinieri*), dit aussi arbuste-aux-bonbons, est une espèce buissonnante plutôt discrète au printemps et en été, mais qui attire l'attention sitôt ses baies épanouies. En effet, son feuillage vert et caduc, bien qu'arborent de jolies teintes orangées ou pourpres en automne, se fond dans une haie vive ou un massif durant la belle saison. En été, une fois passée sa discrète floraison rose violacée,

apparaissent des grappes de petites baies d'abord verdâtres, qui deviennent violettes à mesure que l'automne arrive, que le froid s'intensifie et que les feuilles tombent. Le joli spectacle d'un buisson couvert de baies violines dure jusqu'au cœur de l'hiver.

Longue tenue

Robuste et rustique, le callicarpa aime les expositions ensoleillées, mais s'accommode de l'ombre. Il pousse dans une bonne terre de jardin, même calcaire, mais pas trop sèche en été. Sa

silhouette élancée, atteignant 2 à 3 m de hauteur, se pare de branches aux extrémités légèrement retombantes lui donnant une allure élégante. Les baies violettes, réunies en grappes le long des branches, sont du plus bel effet en bouquet, seules ou mêlées à d'autres baies. Prélevées lorsqu'elles sont brillantes et que leur couleur est bien affirmée, elles tiennent longtemps en vase, même sans eau. Les branches sont alors tressées en couronne ou simplement posées en décoration. Attention, elles ne sont pas comestibles!

Plante côtière

Laurent Boutier a succédé, en 2022, à Michel Le Damany, fondateur des pépinières Lepage Bord de mer, installées dans les Côtes-d'Armor.

Spécialisées dans la production d'arbres, d'arbustes, de graminées et de plantes vivaces adaptées au climat maritime, destinées aux jardins côtiers, les pépinières recommandent deux variétés de callicarpas: 'Profusion' et 'Imperial Pearl'. Cette dernière possède des baies d'un violet métallique, très lumineuses, presque iridescentes.

1 Dans une courge creusée, déposez un pot de violettes cornues. Décorez avec des baies de callicarpa et cerclez de tiges de miscanthus entrelacées.

2 Sur un lit de mousse, disposez des photophores en verre. Entourez-les de branchages de vigne vierge. Disposez des baies de callicarpa, de vigne vierge et de troènes, et des feuilles de mûrier.

3 Ce bouquet aux tons vifs est composé de fleurs d'asters, de zinnias, de fusains d'Europe et de baies de callicarpa. Il est mis en valeur par un pot rond en zinc.



Vivre mieux
Matière première



1 Pot en verre orné de feuilles de liquidambar, posé dans une assiette contenant des châtaignes, pommes d'ornement, physalis et baies de callicarpa et symphorine.

2 Petite couronne composée de baies de callicarpa et symphorine, agrémentée d'un cœur en métal.

3 Petite déco dans un bocal en verre : baies de callicarpa et fleurs d'hydrangée. Simple, mais ravissant !

4 Composition en deux tons, rouge et violet : cynorhodons, pommes d'ornement et baies de callicarpa sont disposés dans un pot au look vintage.

5 Bouquet fait de chrysanthèmes, asters, cynorhodons, fruits de la vigne vierge et baies de callicarpa, dans un pot recouvert de feuilles maintenues par une ficelle.



F. STRAUSS/BIOSPHOTO



F. STRAUSS/BIOSPHOTO



S. SCHWARZ/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

3 4

5

En utilisant différentes farines, vous diversifiez votre alimentation.



Y. KONSTANTIN/SHUTTERSTOCK

La farandole des farines

Sortez de la routine et invitez à votre table les farines de châtaigne, maïs, pois chiche, lentille... riches en bons nutriments et en saveurs.

Depuis quelques années, le blé a perdu son monopole. Châtaigne, riz, maïs, pois chiche, millet... lui font concurrence. On en voit de toutes les couleurs au rayon des farines ! La médiatisation de l'intolérance au gluten a eu le mérite de nous faire redécouvrir d'autres saveurs, couleurs, textures et vertus pour la santé. "Dans l'alimentation, la diversité doit primer, même

pour les farines qui apportent chacune des éléments spécifiques permettant d'optimiser son capital en macro et micronutriments", estime le Dr Arnaud Cocaul, nutritionniste à Paris (75).

Source de minéraux

Certaines ont beaucoup de caractère gustatif, à l'instar des farines de sarrasin et de châtaigne. La première est

célèbre pour les galettes bretonnes : pour en obtenir environ huit, mélangez 150 g de farine à 40 cl d'eau et laissez reposer 30 min avant de les faire cuire dans une poêle huilée bien chaude. Quant à la farine de châtaigne, elle donne le meilleur d'elle-même dans les pâtisseries ; grâce à sa saveur douce, elle permet de baisser les quantités de sucre indiquées dans les

recettes – n'hésitez pas à les diminuer d'au moins un tiers. Sur le plan nutritionnel, ces farines sont riches en minéraux, notamment en magnésium, qui aide notre organisme à lutter contre le stress et la fatigue. Celle de châtaigne est idéale avant une activité d'endurance, car sa richesse en amidon permet de libérer de l'énergie progressivement. Pensez à la tamiser, car elle est assez grumeleuse. Assez neutres en goût, à l'instar du blé, les farines de maïs et de riz sont faciles à utiliser dans de nombreuses recettes, sucrées ou salées. La première peut être intégrée aux gâteaux et aux crêpes, leur apportant sa couleur dorée et sa saveur légèrement sucrée. Concernant le riz, vous avez le choix entre de la farine blanche, complète

ou semi-complète, la première apportant un léger goût de noisette : toutes permettent d'épaissir vos sauces, par exemple la béchamel, et de paner les aliments, leur conférant du croustillant. Elles entrent aussi dans des recettes de cookies ou de crumble, car elles sont très friables. Au niveau de la santé, maïs et riz apportent des minéraux et des vitamines, la première se démarquant grâce à son taux de bêta-carotène, un micronutriment qui se transforme en vitamine A dans l'organisme et contribue, notamment, à une bonne santé oculaire.

Apport de fibres

Les farines issues des Fabacées, comme les pois chiches ou les lentilles, sont de véritables "aliments

santé" : en plus d'apporter beaucoup de protéines, elles présentent un taux de fibres élevé qui se révèle bénéfique pour la digestion. Celle de pois chiche est très prisée dans le sud de la France, notamment pour réaliser des galettes appelées "soccas" qui accompagnent à merveille les crudités. Pour les confectionner, mélangez 250 g de cette farine, 50 cl d'eau et 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, puis versez le tout sur une grande plaque huilée, en ne dépassant pas 4 mm d'épaisseur. Faites-les cuire pendant quelques minutes dans un four très chaud, puis en mode gril. Quant à la farine de lentilles, vous pouvez la mélanger à parts égales avec celle de blé pour préparer une pâte à crêpes très nutritive, à déguster en version salée ou sucrée.

Quatre bonnes exotiques à adopter



Quinoa
Cette farine est précieuse pour les végétariens car elle apporte les huit acides aminés essentiels des protéines; une rareté dans les végétaux!



Teff
Base de l'injera, crêpe éthiopienne préparée après fermentation de la pâte, cette farine est riche en fer et en calcium. Et elle ne contient pas de gluten.



Manioc
Facile à digérer et assez neutre en goût, la farine de cette racine est énergétique et s'invite dans les recettes sucrées, à la place de celle de blé.



Sorgho
Très utilisée dans l'alimentation animale, cette farine sans gluten, qui apporte les huit acides aminés essentiels, commence à être réputée en cuisine.



La farine de quinoa est également très riche en protéines et très digeste. Pour atténuer sa légère amertume, il est conseillé de l'utiliser en association avec d'autres farines – de maïs, blé ou riz. Dans le mélange, ne dépassez pas 20 % de quinoa. La culture de cette graine d'origine bolivienne se développe dans les exploitations du Val de Loire, mais il reste difficile de trouver sa farine "made in France". Vous pouvez soit la moudre vous-même, soit la rechercher au rayon des produits "équitables".

Pains complets

La farine de millet se distingue car elle est très riche en minéraux, et ainsi particulièrement bénéfique pour les personnes fatiguées ou carencées. Dans les préparations sucrées ou salées, combinez-la à d'autres farines, comme celle de blé ou de riz. Conservez la farine de millet au réfrigérateur car elle peut vite devenir rance. Pour préparer des pains maison originaux, vous pouvez les associer à du blé,



RETOCK/IMAGES/SHUTTERSTOCK

L'épeautre: du blé, mais en mieux

L'épeautre, aussi appelé "grand épeautre" (*Triticum aestivum* subsp. *spelta*), est une sous-espèce du blé tendre, ou *froment* (*T. aestivum*). Il contient moins de gluten, d'où une meilleure digestibilité. Autres vertus, il est plus riche en fer, et son taux élevé de protéines en fait un aliment très rassasiant. Vous pouvez

l'employer dans toutes vos recettes pour remplacer le blé. Il ne faut pas le confondre avec l'engrain, appelé "petit épeautre" (*T. monococcum*): c'est une céréale très rustique, encore plus riche sur le plan nutritionnel. Elle bénéficie de l'IGP petit épeautre de Haute-Provence, qui définit une zone géographique couvrant

235 communes montagneuses, où cette céréale ancienne est cultivée dans les règles de l'art. Dans les champs, les rendements du petit et du grand épeautre sont plus faibles que ceux du blé, d'où des prix de vente plus élevés pour le consommateur. Mais tout le bénéfice se retrouve dans l'assiette !

NEW AFRICA/SHUTTERSTOCK

Nouveautés

en choisissant de la farine bise ou T80, c'est-à-dire semi-complète, qui contient encore des fibres, des minéraux et des vitamines, contrairement aux farines T45, T55 ou T65. "Il vaut mieux écarter ces farines raffinées, indique le Dr Arnaud Cocaul, car elles font partie de ces aliments ultratransformés peu rassasiant et nuisibles pour notre équilibre intestinal." Utilisez, par exemple, 100 g de farine de châtaigne et 400 g de farine de blé T80. Vous pouvez aussi mélanger maïs et blé à parts égales. Pour un pain sans gluten, employez 20 % de farine de quinoa, 30 % de sarrasin et 50 % de riz complet : vous obtiendrez ainsi un pain au goût original et typé qui permet de réduire la quantité de sel.



▲ Duo anti-âge

De jour et de nuit, ces crèmes réconfortantes apportent à la peau nutrition, éclat et douceur. *Talika*, 45 € env. le pot (50 ml).



▲ Belles dents

À la banane, ce dentifrice est parfait pour donner envie aux enfants de se laver les dents. *Druide* (120 ml), 11 € env.



▲ Effet chauffant

Ce spray à l'arnica, aux extraits de plantes et HE, apaise grâce au massage. *3CPharma* (100 ml), 9 € env.



▼ À l'ortie

Ce nettoyant visage laisse la peau nette et estompe les imperfections pigmentaires. *Sothys* (125 ml), 37 € env.



▲ Anti-imperfections

Sérum fondant pour resserrer les pores, réguler le sébum, limiter les marques pigmentaires... *Nuhanciam* (30 ml), 32 € env.



▲ Revitalisante

À l'extrait de grenade, cette crème veloutée lisse le contour de l'œil, réduit les poches et les cernes. *Nocibé* (15 ml), 19 € env.



◀ Hydratation

Enrichi en acide hyaluronique et extrait de tomate bio, ce sérum lisse le grain de peau et répare la barrière cutanée. *Garancia* (30 ml), 30 € env.

Les grands spectacles de la nature

En automne, l'environnement déploie ses merveilles : oiseaux se rassemblant pour la migration, brame du cerf, grandes marées, arbres se teintant d'or ou de rouge... Notre sélection de lieux magiques.

L'été est fini, mais l'automne, comme le printemps, est plus riche en phénomènes naturels remarquables. C'est durant ces saisons intermédiaires qu'ont lieu les grandes évolutions de la faune et de la flore : renouveau en début d'année, et en automne, on assiste aux migrations des oiseaux, aux amours démonstratives des cervidés, aux feuillages qui s'enflamme en des tableaux enchanteurs avant de tomber pour l'hiver... Mieux, les températures, encore clémentes, rendent les promenades plus supportables qu'à la saison chaude. De plus, la

haute saison touristique étant passée, il est plus facile de profiter de la magie d'un paysage sans la cohue des vacanciers. Les animaux sauvages, facilement intimidés par la foule, sortiront plus volontiers de leurs cachettes pour se laisser observer en octobre, novembre ou décembre.

Bien se préparer

La météo automnale pouvant toutefois se montrer capricieuse (voire franchement pluvieuse), pensez à vous munir de chaussures étanches en plus d'être confortables, ainsi que d'un ciré ou d'un imperméable à

capuche, plutôt que d'un parapluie qui, encombrant, aura vite fait d'être retourné par le vent marin du Mont-Saint-Michel ou de la baie de Somme! Avant de partir en expédition en pleine nature, prévoyez un thermos de boisson chaude et de quoi vous sustenter (voir encadré ci-dessous). Vérifiez également que la batterie de votre smartphone est bien chargée et, le réseau étant parfois inexistant, notamment en montagne, pensez à télécharger à l'avance sur votre téléphone les cartes et autres informations qui pourraient vous être utiles durant votre balade.

Zéro déchet, question de respect

Il est, bien sûr, hors de question de polluer les paysages magnifiques que vous traverserez en y jetant mégots ou emballages! Afin de ne pas gâcher votre balade à la recherche d'une poubelle, et de lutter contre le suremballage, emportez des boissons dans des gourdes ou des thermos plutôt que d'acheter des bouteilles en plastique. Aux biscuits ou sandwichs en paquet, préférez des en-cas faits maison ou achetés en vrac, protégés dans un tissu ciré ou une boîte réutilisable. Pensez aussi aux fruits frais. Ce n'est pas plus encombrant, moins onéreux et plus responsable!



MARIDAV/SHUTTERSTOCK



2017 GASPAR JANOS/SHUTTERSTOCK

Au Mont-Saint-Michel, la marée monte

C'est dans la fameuse baie de la Manche qu'ont lieu les plus grandes marées d'Europe continentale : la mer se retire alors à 15 km des côtes et remonte très rapidement, submergeant la passerelle et faisant de l'abbaye du Mont-Saint-Michel une île. Ce phénomène rare n'a lieu que lorsque le coefficient de la marée dépasse 105 ; cette année, du 7 au 9 octobre, et les 6 et 7 novembre. Les horaires des marées sont disponibles à l'office de tourisme. Afin d'observer la montée des eaux, il faut être présent 2 h avant l'horaire indiqué. Les meilleurs

postes pour assister au spectacle sont la Roche Torin, le Grouin du Sud, le Gué de l'Épine, le pont passerelle à l'embouchure des fleuves (emplacement de choix pour apprécier la puissance des flots), et enfin les remparts et le parvis de l'abbaye.

Nouvelle vague

Attention, il est extrêmement dangereux de s'aventurer dans la baie sans un guide de traversée. Ceux-ci proposent des sorties toute l'année. Autre phénomène remarquable, seulement visible durant les grandes

marées : le mascaret, une haute vague venue de la Manche qui recouvre les eaux des trois fleuves côtiers que sont le Couesnon, la Sélune et la Sée. Durant votre escapade normande, visitez aussi les nombreux jardins remarquables que compte la région, comme le parc du château de Chantore, à Bacilly, avec ses arbres exotiques et sa vue imprenable sur la baie. L'air marin ouvrant l'appétit, goûtez à l'agneau de prés salés, aux huîtres de Cancale et à l'omelette soufflée au beurre salé de la mère Poulard. Un régal !

Infos pratiques

Office de tourisme
Mont-Saint-Michel-Normandie, tél. : 02 33 60 14 30 ou www.ot-montsaintmichel.com
ADRESSES DU WEB
• www.abbaye-mont-saint-michel.fr

• www.normandie-tourisme.fr

À VISITER

- L'abbaye.
- Le barrage du Couesnon.
- L'écomusée de la Baie, à Vains.

Tél. : 02 33 89 06 06 ou ecomusee-baie.manche.fr

- Le Musée historique.
- Le Musée maritime.
- L'Archéoscope.
- La demeure du chevalier Du Guesclin.

• Le jardin des plantes d'Avranches.

AGENDA

- Les 4 et 11 octobre, a lieu une randonnée nocturne aux lanternes Led au Mont-Saint-Michel.





Rambouillet, nid d'amour des cervidés

À une heure de la capitale, dans les Yvelines, s'étend la forêt domaniale de Rambouillet. Cet ancien domaine de chasse de rois de France est riche d'une incroyable biodiversité : on peut y observer quelque 200 grands animaux (chevreuils, sangliers, et même des loups!), 150 rapaces (aigles, hiboux, faucons...), ainsi que des faisans, perdrix rouges, canards... De la mi-septembre à la mi-octobre, ces bois deviennent le théâtre des amours des cervidés : un spectacle impressionnant, très prisé par les passionnés de nature. En effet, tant pour attirer l'attention des

femelles que pour intimider leurs rivaux, les cerfs poussent un cri indescriptible, entre une vache qui meugle et un âne qui braie, résonnant dans toute la forêt. Appelé brame, ce cri de désir est parfois suivi d'une course-poursuite et d'un combat entre deux mâles, dont les bois s'entrechoquent violemment.

Biche, ô ma biche

Ce spectacle a lieu au petit matin ou en soirée. Pour en profiter au mieux, l'Espace Rambouillet organise des sorties (réservées aux plus de 12 ans), suivies d'un petit déjeuner en pleine

nature ou d'un repas au coin du feu. La réservation est obligatoire, mais vous pouvez aussi tenter de voir des cervidés par vos propres moyens. Afin de ne pas les effrayer, il convient de ne pas faire de bruit, de ne pas porter de parfum ni de vêtements clairs ou de couleurs vives. Sur place, vous trouverez de quoi vous restaurer (snacks, burgers ou plats plus traditionnels en salle). Quant aux enfants, ils auront de quoi s'amuser en s'aventurant sur plus de 1 000 m² de trampolines et filets suspendus entre les arbres de la forêt d'Émile l'écureuil.

Infos pratiques

Office de tourisme
Rambouillet
Territoires : 1, rue du
Général-de-Gaulle,
78120 Rambouillet.
Tél. : 01 34 83 21 21 ou
www.rambouillet-tourisme.fr

ADRESSES DU WEB

- Réservations : www.espace-rambouillet.fr

À VISITER

- Le château de Rambouillet.
- Le Rambolittrain, musée du petit train.

• L'église Saint-Lubin.

- La Bergerie nationale.
- Le palais du Roi de Rome, qui abrite le musée d'Art et d'Histoire de la ville.

AGENDA

- Le 5 octobre, festival

Vapeur vive au Rambolittrain.

- Du 7 au 9 novembre, marché paysan festif Le Pari fermier.
- Du 15 au 23 nov., festival Gastronomie d'automne.

La baie de Somme, refuge des phoques

Chassés pour leur fourrure et leur graisse, les phoques veau-marin et gris avaient disparu de nos côtes. Mais, en 1972, ils sont déclarés espèce protégée et la Réserve naturelle nationale de la baie de Somme est créée, avec de magnifiques bancs de sable où les mammifères marins sont revenus se reposer. Pour observer leurs bouilles moustachues, renseignez-vous sur la marée. Si elle est basse, ils se prélassent en groupes à la pointe du Hourdel – mais il faut impérativement se munir de jumelles! Un guide, équipé

du matériel adéquat et connaissant l'endroit et ses dangers, rendra la rencontre plus intéressante par ses informations sur la faune marine. Attention, il est interdit de s'approcher trop près de ces animaux craintifs! Une distance d'au moins 300 m est à maintenir, sous peine de les faire fuir.

Entre terre et mer

Arpentez les ruelles pavées du quartier des pêcheurs de Saint-Valéry-sur-Somme, avec ses maisons fleuries, qui mènent au calvaire et à sa splendide vue

sur la baie. Embarquez dans un authentique train à vapeur pour un voyage bucolique jusqu'au Crottoy et ses villas Belle Époque. Requinquez-vous avec une soupe des hortillons, une flamiche aux poireaux ou une ficelle picarde, et terminez par un gâteau battu. Visitez le parc du Marquenterre, haut lieu de l'ornithologie, car en automne, période de migration, de nombreuses espèces d'oiseaux font étape dans ces 200 ha de marais, de dunes et de roselières durant leur voyage à travers l'Europe. Un spectacle inoubliable!

Infos pratiques

Office de tourisme,
tél. : 03 22 24 27 92
ou www.tourisme-baiedesomme.fr
ADRESSE DU WEB
• www.somme-tourisme.com

À VISITER

- L'Herbarium des remparts, à Saint-Valéry-sur-Somme.
- La maison de la Baie de Somme, tél. : 03 22 26 93 93.

• Un train à vapeur du début du XX^e siècle : www.chemindefer-baiedesomme.fr

AGENDA

- Du 18 oct. au 2 nov., les semaines de la

migration au parc du Marquenterre, www.parcdu-marquenterre.fr.

- Jusqu'au 16 nov., sorties en calèche à la découverte de la baie et ses lumières.



L'immense plage du Crottoy vous réserve de belles et longues promenades.



En Champagne, faites le pied de grue

Avec sa gracieuse silhouette haute sur pattes, la grue cendrée est l'un des plus grands oiseaux d'Europe. Comme son nom l'indique, elle est de couleur grise, sauf la tête, noir et blanc, surmontée d'une calotte rouge. Migratrice, elle niche en Scandinavie, puis transite par la France pour passer un hiver au soleil méditerranéen. À cause de la chasse et de la destruction des sites de nidification entre 1880 et 1965, cette espèce avait disparu de l'Hexagone. Protégées depuis 1967, les premières revenantes ont choisi de faire escale au lac de Der : ce réservoir artificiel, créé

en 1974 pour réguler les eaux du bassin de la Seine afin de prévenir les crues, est aussi un paradis ornithologique riche en roselières, marais et boisements parfaits pour la reproduction et le repos des grues. Aujourd'hui, à partir de la mi-octobre, de vastes colonies de quelque 30 000 individus arrivent en Haute-Marne.

Envolée spectaculaire

Des observatoires discrets, offrant un point de vue de choix sur les 200 espèces d'oiseaux qui ont élu domicile, ont été aménagés près du lac. Le

temps d'un week-end, profitez du spectacle unique des grues prenant leur envol matinal au-dessus du lac. Un lever de soleil inoubliable ! Faites-vous, de préférence, accompagner par un guide spécialisé, qui connaît les meilleurs points de vue, les bons horaires et les moeurs des volatiles. Plus tard dans la journée, visitez le village-musée du Der, avec ses collections d'objets et d'outils anciens illustrant le quotidien des habitants d'autrefois. Au cours de vos promenades, admirez les églises à pans de bois, typiques de la région.

Infos pratiques

Office de tourisme
du lac de Der en
Champagne,
tél. : 03 26 72 62 80.

ADRESSES DU WEB
• www.lacduder.com
• www.bienvenue-hautemarne.fr

À VISITER

- *Le train aux oiseaux.*
- *Le musée de l'École d'autrefois, à Roches-sur-Marne.*
- *L'abbatiale Saint-Pierre et Saint-Paul, à Montier-en-Der.*

Le village-musée du Der

- *Le Musée municipal de Saint-Dizier*

AGENDA

- *Du 17 au 19 octobre, Vignobles en scène, www.tourisme-en-champagne.com*

champagne.com

- *Du 18 oct au 2 nov, Fête de la grue et de la migration.*
- *Du 20 au 23 nov, Festival international de la photo animalière, à Montier-en-Der.*

Dans les Alpes, les mélèzes rougissent

Droit, élancé, pouvant atteindre 40 m de hauteur, le mélèze d'Europe est un arbre pionnier qui recolonise les zones déboisées ou les pâturages abandonnés. Surnommé "le chêne des Alpes", il pousse entre 1 400 et 2 400 m d'altitude. Signe particulier ? Il est le seul conifère à perdre ses aiguilles en automne, dans une symphonie de couleurs allant du jaune d'or au rouge flamboyant. Un spectacle à ne pas manquer ! L'un des meilleurs endroits où l'admirer est la Vallée Étroite, ou *Valle Stretta*. Nichée à la frontière entre la Haute Vallée de la

Clarée (autre lieu très fourni en mélèzes), la Savoie et le Piémont, cette vallée au paysage enchanteur a conservé son âme italienne. Dans l'un des refuges des Granges, ne manquez pas de goûter la polenta-saucisses, mijotée dans la pure tradition transalpine.

Magie colorée

Située à 1 700 m d'altitude, dans les Alpes-Maritimes, la vallée de la Gordolasque est l'une des plus sauvages et isolées du Parc national du Mercantour. Point de départ de

nombreuses belles randonnées, ce lieu a servi de lieu de tournage à la série télévisée *Belle et Sébastien*. À défaut de gros chien blanc, peut-être aurez-vous la chance d'y croiser un bouquetin, une marmotte, un aigle royal, un gypaète barbu, un tétras lyre ou même un loup gris. Les mélèzes rougissent aussi dans la vallée de l'Ubaye, bercée par la douceur de la Provence, dont elle est proche. Faites un détour par le pont du Châtelet, merveille architecturale construite vers 1880 et perchée à 108 m de hauteur. Ça vaut le détour !

Infos pratiques

ADRESSES DU WEB

- <https://provence-alpes-cotedazur.com>
- www.hutesvallees.com
- www.ubaye.com
- <http://lagordolasque.fr>

À VISITER

- *Le pont du Châtelet, à Saint-Paul-sur-Ubaye.*
- *Barcelonnette, "la plus mexicaine des villes françaises".*

- *Le patrimoine fortifié de la vallée de l'Ubaye.*
- *Le lac de Serre-Ponçon, plus grand lac artificiel de France.*

AGENDA

- *Du 31 octobre au 2 novembre, fête des Morts traditionnelle mexicaine à Barcelonnette. Repas, danses, musique...*

Dans la Vallée Stretta, un festival de couleurs vous attend.

Adresses

Jardin

Repéré pour vous

AVIDSEN, www.avidsen.com
BRUN DE VIAN-TIRAN,
tél. : 04 90 38 73 31
ou www.brundeviantiran.com
CRAMER, <https://cramertools.com/>
GARDENA, www.gardena.com
ROUCHETTE, www.rouchette.com
WILDLIFE GARDEN,
www.wildlifegarden.com

Arbres, arbustes et plantes grimpantes

JACQUES BRIANT, www.jacques-briant.fr
PÉPINIÈRES ALLAVOINE,
www.allavoine.com
PÉPINIÈRES BAUCHERY, www.bauchery.com
PÉPINIÈRES CHATELAIN,
www.pepinieres-chatelain.com
PÉPINIÈRES CÔTE SUD DES LANDES,
www.pcSDL.fr
PÉPINIÈRES CROUX, www.croux.fr
PÉPINIÈRES DE KERFANDOL,
www.pepinieresdekerfandol.com
PÉPINIÈRES DE VAL D'ERDRE,
www.pepinieres-valderdre.fr
PÉPINIÈRES DU CLOS NORMAND,
www.clos-normand.fr
PÉPINIÈRES DAUGUET,
www.pepinieresdauguet.fr
PÉPINIÈRES ET ROSERAIES GEORGES DELBARD,
www.georgesdelbard.com
JAVOY-PLANTES, www.javoy-plantes.com
PÉPINIÈRES JEAN GISSINGER,
www.pepinieres-gissinger.fr
PÉPINIÈRES LE MEUR,
www.pepiniereslemeur.fr
PÉPINIÈRES PESCHEUX-THINEY,
www.pepinieres-pecheux-thiney.com
PÉPINIÈRES RIPAUD,
www.riaudpepinieres.com
PÉPINIÈRES ROUÉ,
www.rouepepinieresdauguet.com
PÉPINIÈRES THUILLEAUX,
www.thuilleaux.com
PÉPINIÈRES TRAVERS, www.clematite.net
PÉPINIÈRE VÉGÉTAL 85,
www.pepiniere-vegetal85.fr
PROMESSE DE FLEURS,
www.promessedefleurs.com

DANS LES JARDINERIES :

BOTANIC, www.botanic.com
DELBARD, www.delbard.fr
GALLY, www.ferme.gally.com
GAMM VERT, www.gammvert.com
JARDILAND, www.jardiland.com
TRUFFAUT, www.truffaut.com

Fleurs vivaces et bulbes

ELLÉBORE, www.pepiniere-ellebore.fr
ERNEST TURC, www.ernest-turc.com
FUCHSIA DELHOMMEAUX,
www.fuchsia-delhommeau.com
GLOBE PLANTER,
www.globeplanter.com
JARDIN D'ADOUÉ,
www.jardin-adoue.com
JARDIN DU MORVAN,
www.jardindumorvan.com
LE CHÂTEL DES VIVACES,
www.le-chatel-des-vivaces.com
LEPAGE VIVACES,
www.lepage-vivaces.com
PÉPINIÈRE DEMOINET,
www.pepinieresdemoinet.com
PROMESSE DE FLEURS, voir ci-contre
SENTEURS DU QUERCY,
www.senteursduquercy.com
DANS LES JARDINERIES :
voir ci-contre

Carnet spécial

BOTANIQUE ÉDITIONS,
www.botaniqueeditions.com
JARDINS ANIMÉS,
www.jardins-animes.com
NORTÈNE, www.nortene.fr
L'ORANGERIE, <https://lorangerie.fr/>
DANS LES JARDINERIES : voir ci-contre

Épinards

ALSAGARDEN, www.alsagarden.com
GRAINES FABRE,
www.fabre-graines.com
GRAINES BAUMAUX, www.baumaux.com
GRAINES BOCQUET
www.graines-bocquet.fr
GRAINES CAILLARD,
www.graines-caillard.com
GRELINETTE - GRAINES GRELIN FRÈRES,
www.graines-grelin-grelinette.fr
KOKOPELLI, www.kokopelli.semences.fr
LA FERME DE SAINTE MARTHE,
www.ferme-de-sainte-marthe.com
VILMORIN, www.vilmorin.com
DANS LES JARDINERIES : voir ci-contre

Cuisine

Canard

DÉGLON, tél. : 04 73 80 44 99
ou <https://deglon.fr/>
FER À CHEVAL, tél. : 04 65 84 45 81 ou
<https://savon-de-marseille.com/>
JEAN HERVÉ, tél. : 02 54 38 66 03
ou www.jeanherve.fr
LA VIE CLAIRE, tél. : 04 72 67 80 08
ou www.lavieclaire.com
LE COQ NOIR, tél. : 04 90 38 59 64
ou <https://le-coq-noir.com/>
MAISON LAFITTE, tél. : 05 58 76 40 48
ou www.lafitte.fr
MUTTI, tél. : 0 800 000 242
ou <https://mutti-parma.com/fr/>
NINJA, tél. : 0 801 841627
ou <https://ninja-kitchen.fr/>
SODASTREAM, tél. : 02 28 16 61 02
ou <https://sodastream.fr/>



Noix

BEAUVILLE, tél.: 03 89 73 74 74
ou www.beauville.com
CLIPPER, www.clipper-teas.fr
ÉTAMINE DU LYS, www.etaminedulys.fr
FRUITS AT HOME, tél.: 07 67 21 96 51
ou www.moncitroncaviar.com
ICONIQ, tél.: 00 800 20 50 20 50
ou <https://fr.mydeltaq.com/>
LE COMPTOIR DE MATHILDE,
www.lecomptoirdemathilde.com
LE PETIT BASQUE, www.lepetitbasque.fr
MERVEILLES DU MONDE,
www.merveilles-du-monde.fr
THERMOMIX, tél.: 02 51 85 47 47
ou www.vorwerk.com

Vivre mieux

Bien-être

3C PHARMA,
tél.: 04 74 70 20 20
ou <https://lestroischenes.com/>
COCOON PARIS,
<https://cocoon-paris.com/>
DRUIDE, tél.: 01 85 14 92 90
ou www.druidebio.fr
GARANCIA, tél.: 01 45 20 42 24
ou <https://garancia-beauty.com/>
SOTHYS, www.sothys.fr
MARIUS FABRE, tél.: 04 90 53 34 35
ou www.marius-fabre.com

NOCIBÉ, tél.: 0 969 39 30 40

ou www.nocibe.fr

NUHANCIAM, tél.: 01 88 59 57 49

ou <https://nuhanciam.com/>

TALIKA, <https://talika.fr/>



MAHIPART/SHUTTERSTOCK

RUSTICA PRATIQUE

Rustica SA, filiale du groupe
Média participations, 57, rue Gaston-Tessier, CS 50061,
75166 Paris Cedex 19
BUREAUX : 32, avenue Pierre-Grenier,
92100 Boulogne-Billancourt – www.rustica.fr

Service abonnements,
B 200, 60643 Chantilly Cedex.

0 806 000 465 Service gratuit + prix appel

du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Écrivez-nous à l'adresse suivante:
abonnements@rustica.fr

Tarif abonnement France:

4 n°s à 23,60 €

Standard:
0153 26 33 00

Président-directeur
général de la société
Rustica SA et Directeur
de la publication
Vincent Montagne

Directeur général
Guillaume Arnaud

Directeur des rédactions
Alain Delavie

Rédactrice en chef
Corinne Beaudouin
c.beaudouin@rustica.fr

Directrice artistique
Aurore Nguyen

Rédacteur en chef
adjoint
Pierre Nessmann
p.nessmann@rustica.fr

Rédaction

A. Gadenne, S. George

Cheffe du Pôle Image

Karine Israël,
k.israel@cambium-media.com

Régie publicitaire intégrée

Cambium Média Solutions,
tél.: 0153 26 30 05

Directeur de la publicité

Thierry Vimal de Fléchac,
t.vimaldeflechac@cambium-media.com

Directrice de clientèle

Julie Foulonneau,
j.foulonneau@cambium-media.com

Chargé de diffusion VAN

Olivier Blochet
o.blochet@cambium-media.com

Contact diffuseurs et dépôts de presse

Service ventes Rustica,
tél.: 0153 26 32 64

Photogravure

Key graphic, 4, allée Verte,
75011 Paris

Impression

Roto France,
77185 Lognes.

Papiers 100% PEFC

Provenance papier

intérieur : Finlande

Taux de fibres recyclées : 0%

Impact sur l'eau :
0,004 kg/tonne

n° 0227 K 91262

ISSN 2262-3019

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



Dépôt légal septembre 2025
Vente au numéro MLP
Commission paritaire

PROCHAIN
Rustica
PRATIQUE
en kiosque
le 19 déc. 2025

Retrouvez notre
numéro d'hiver
avec son **grand dossier potager**



© BRENCKLE/RUSTICA/PHOTOGRAPHIE MARBAUD

Et aussi vos rubriques préférées:
Actu ♦ Jardin ♦ Cuisine ♦ Vivre mieux

**Anaïs a le pouvoir
de détecter les mines
avant qu'elles
n'explosent
pour 2,50 € /mois***



Grâce au **don mensuel**
on a tous le pouvoir de **changer**
le monde, même à distance !
hi.fr/don.mensuel



**handicap
international**

DÉCOUVREZ LA PATAGONIE PAR LA MER



Voyages d'exception



Pierre-Jean Furet

en partenariat avec

Rustica

Des conférenciers spécialistes

Exclusivité Voyages d'exception : **deux historiens** vous accompagnent à bord. Leurs interventions donneront au voyage une profondeur culturelle, entre récits d'exploration, géopolitique et histoire du continent austral.

VOS ESCALES* :

BUENOS AIRES • SANTIAGO DU CHILI •
USHUAIA • MONTEVIDEO • PUNTA ARENAS
• PUERTO MONTT • ÎLES MALOUINES...

DATE DE DÉPART :

DU 2 AU 19 DÉCEMBRE 2025

à partir de

~~5 990 €~~ 5 690 €/pers.

Inclus : vols au départ de Paris,
pension complète et conférences

EXCLUSIF -5% de remise pour les lecteurs de Rustica



DEMANDEZ NOS BROCHURES GRATUITES

01 75 77 87 48

contact@voyages-exception.fr

voyages-exception.fr/brochures (code CHILI)
et dans votre agence de voyage habituelle

Voyages d'exception, le spécialiste des croisières et voyages avec conférenciers, vous emmène découvrir la Patagonie.

Cette croisière vous emmène au cœur des **fjords chiliens**, du **détroit de Magellan**, du **cap Horn** et jusqu'aux **îles Malouines**. Un itinéraire unique entre glaciers, faune sauvage et paysages extrêmes, sur les traces des grands explorateurs.

Un confort exceptionnel

Explorer la Patagonie par la mer est une manière agréable et douce de voyager. Inutile de faire et défaire vos bagages, votre cabine devient votre cocon pour tout le voyage. Un confort qui vous permet de profiter pleinement chaque jour des escales au cœur de paysages spectaculaires.