

BIO - GARDINS

Numéro 26

parution aléatoire
Rédaction : Membres du bureau

Association loi 1901 - Bulletin d'information réservé aux adhérents
Mairie de Merville - 59660 MERVILLE

<http://bio-gardins.over-blog.com/>

Sorties Nature : la mare au printemps : fin ! ... pour l'instant !

Les 4 visites prévues ce printemps sont passées, il est trop tard pour venir découvrir la mare et les travaux de la trame verte et bleue locale.

Mais nous reprendrons sûrement ce type de sorties plus tard dans l'année, vers la fin de l'été, peut-être avant. Malgré une météo des plus défavorables et les multiples reports, ces sorties ont attiré plusieurs dizaines de personnes.

La dernière, mercredi 1er mai, a été pas mal chahutée du fait d'une naissance importante parmi les animaux de Lucile, ce qui a beaucoup distrait les promeneurs.

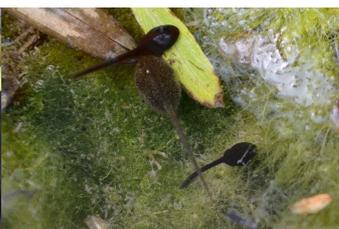
Mais les principes essentiels ont pu être exposés, expliqués aux visiteurs du jour.

Le terrain principal avait beaucoup changé depuis le 30 mars. De nombreuses plantes étaient enfin sorties de terre.

Lors de chacune des dernières sorties, un inventaire a été dressé, encore incomplet, ce travail sera bientôt publié, sur le blog ou sur le mail de l'association.

Les images ci dessous montrent quelques escargots d'eau, des têtards et des abeilles. Ces animaux de même que toutes les plantes de cette page et du verso de ce bulletin ont été prises entre le 1 et le 17 mai 2013 sur les mares des bio jardins.

Un espoir concret cette année de voir des grenouilles adultes en nombre !



Le Lamier blanc.

Souvent appelée Ortie blanche, cette plante a pourtant une grosse différence avec l'Ortie classique, elle ne pique pas !

Le Lamier blanc est une herbacée de la famille des Lamiacées, on la trouve partout en Europe. Elle est connue pour ses propriétés dépuratives et anti inflammatoires. Elle est souvent utilisée pour soigner les crises de goutte.

Le Lamier blanc est aussi connu pour apaiser les petites irritations cutanées, sympa pour une plante qui ressemble tant à l'ortie.

Elle est aussi comestible et sans danger. Les jeunes pousses sont plus douces, les feuilles 'adultes', plus basses sur la tige de la plante sont un peu amères mais goûteuses. Quelques têtes en boutons pour parfumer une salade ou des feuilles mélangées à la salade, le Lamier se déguste cru.

Laissez lui une place dans votre jardin !





BULLETIN D'ADHESION A L'ASSOCIATION **BIO-GARDINS**

NOM prénom : _____

ADRESSE : _____

E-MAIL : _____

Pour recevoir nos informations par E-mail.

Célébration 50^e l'année

bio_gardins@yahoo.fr

Les fleurs comestibles du jardin

Profiter des fleurs naturelles et non traitées pour accompagner vos plats, c'est une bonne idée. En décoration, en condiment ou en infusion, osez manger les fleurs de votre jardin.
Plusieurs espèces sont comestibles, en voici quelques unes.

Les Capucines

Les Capucines (*Tropaeolum majus*) ont des fleurs à la saveur poivrée, un peu piquante, au goût de cresson ainsi que des jeunes feuilles légèrement sucrées.

Semis : de mars à mai.

Floraison et récolte : de juin à octobre.

Exposition : soleil.

Sont consommables les boutons floraux, les fleurs, les feuilles et les graines (récoltez-les vertes après la floraison).
On peut se servir des fleurs pour décorer et relever les salades composées, les salades de fruits, les viandes ou bien les poissons, utiliser les feuilles pour pimenter une salade verte, préparer les boutons floraux et les graines dans du vinaigre pour les utiliser comme condiment.

La Bourrache

La Bourrache (*Borrago officinalis*) a des fleurs composées de 5 pétales en étoile qui ont un goût iodé ressemblant à celui des huîtres. Pincez les fleurs et consommez-les fraîches ou séchées.

Semis : en mars-avril.

Floraison et récolte : de mai jusqu'à septembre.

Exposition : soleil.



Les feuilles se cuisinent en beignets, en soupes ou farcies.

Les fleurs décorent les salades composées et salades de fruits, se mangent cristallisées au sucre, s'utilisent pour la décoration de gâteaux ou prises dans des glaçons pour décorer les boissons de l'été.

Retirez au préalable la partie verte (pédoncule) de derrière la fleur.

Les Soucis

Le Soucis (*Calendula officinalis*) a des fleurs jaunes ou orangées au léger goût de radis.

Semis : de mars à mai.

Floraison et récolte : de mai à septembre.

Exposition : soleil.



Le Souci ou Calendula est très utilisé en homéopathie.

Les fleurs sont à sécher les unes à côté des autres sur du papier absorbant ou au four. Gardez seulement les pétales secs dans un contenant hermétique pour les utiliser en cuisine. Vous pouvez aussi les utiliser comme décoration de plats. Les pétales parfument les huiles, les soupes, les gelées, les infusions, les vinaigres et colorent le beurre ou le riz comme le safran.

Cueillez vos plantes le matin, une fois la rosée évaporée. Bien sur, toutes les fleurs ne sont pas bonnes à manger. Renseignez-vous avant de vous laisser tenter par une fleur. Certaines peuvent être toxiques.

Bon appétit !

