

En mai nous avons envie de trouver dans nos assiettes des parfums et des goûts qui sentent bon le printemps.

Au premier plan le RAIFORT et ses jolies hampes blanches, cette racine forte peut remplacer la moutarde dans la composition de sauces piquantes et son goût piquant ne reste pas en bouche. Il a beaucoup de vertu, il aide à la digestion et est efficace contre les affections buccales et les infections urinaires, c'est un antimicrobien. De plus ses feuilles traitées en purin sont efficaces contre la fonte des semis.

En arrière plan les menthes et l'origan qui sert de condiment grâce a ses feuilles aromatiques.

Juste à coté les fenouils qui parfument le jardin avant de parfumer les poissons en cuisine. Il sont les favoris du magnifique Machaon et ses graines favorisent la montée de lait et facilitent la digestion. Il était utilisé pour calmer les douleurs menstruelles.

L'oseille est quant à elle un puissant antioxydant, au goût acidulé elle accompagne avantagement les œufs ou le poisson et donne aux potages un goût surprenant.

La ciboulette et ses jolies fleurs bleues comestibles et ses tiges qui décoorent si bien les plats estivaux. Contrairement à ce qu'on peut croire les pieds repoussent chaque année malgré le gel.

La Ciboule, vivace est plus puissante en goût est riche en vitamine C et parfume les salades et peut remplacer l'échalote.

La rhubarbe pour les confitures et les tartes.

L'ache des montagnes quant à lui remplace le céleri dans les soupes et les bouillons.

Au fond du potager le Cardon et les Artichauts qui se ressemblent beaucoup. Je laisse le pied de cardon depuis plusieurs années et je prélève quelques cardes en décembre que j'ai pris soin deux mois plus tôt d'entourer d'un journal afin de les faire blanchir. Etuvées et ensuite gratinées avec de la moelle de bœuf c'est un légume agréable et surprenant pour les fêtes de fin d'année.

**Le jardin de Régine est ouvert le dimanche 9 juin !
Venez comprendre le jardin naturel.**



L'Oseille



Le Cardon

Le Fenouil



La Ciboulette



La Rhubarde



L'Origan



La Ciboule



Le Raifort





NOM prénom : _____

ADRESSE : _____

E-MAIL : _____
Pour recevoir nos informations par E-mail.

Cotisation: 6€ par an/personne ou 10€/famille

Notre mail : contact@bio-gardins.fr



**Les bourdons !
Le prochain bulletin traitera
des pollinisateurs, qui sont
en danger.**



Le Laurier



Les Asperges



Les Poires



Les Prunes

L'alliaire a pris pension dans mon jardin, je lui laisse une place de choix car elle permet aux Aurores de se reproduire et cela nous donne depuis de nombreuses années des jolis ballets de papillons.

Essayez les asperges, une fois installées vous en aurez pendant de nombreuses années. Quand il n'y a pas encore pléthore de légumes nouveaux, quel bonheur.

N'oublions pas le Laurier et le Thym qui méritent mieux que le traditionnel bouquet garni et qui nous aident à combattre les rhumes et les maux de gorge.

Quand aux arbres fruitiers ils regorgent comme tous les ans de fruits puisque depuis des années les insectes sont favorisés et les pollinisent avec bonheur pour leur plaisir et le notre.

Si comme moi vous avez la chance que s'installe un essaim chez vous, même si se sont des bourdons qui font un peu peur, la récolte de fruits en sera décuplée.

Il y a encore beaucoup d'autres plantes mais cela fera l'objet d'un autre bulletin !