



# Gazette de l'association A Fleur de Pierre - N° 8 - Année 2014

23 montée St Charles - 04000 Digne les Bains - 04 92 31 69 74 et 06 10 56 74 34 - afleurdepierre@orange.fr - www.afleurdepierre.com

## L'Édito

Nous sommes quatre membres du Conseil d'Administration d'A Fleur de Pierre :

Lili, Maria, Laure et Éric, à avoir souhaité faire ensemble cet éditto de la Feuille de Chou "nouvelle cuvée 2014".

Deux d'entre nous sont jardiniers, Maria au Jardin des Eaux Chaudes, Éric au Jardin des Phacélies, quant à Lili et Laure, nous avons la chance de partager avec vous les événements que sont "Jardins en Fête" et sa préparation, ainsi que l'Assemblée Générale.

Nous souhaitons à travers ce petit article vous faire partager ce qui nous unit autour du projet d'A Fleur de Pierre, à savoir le faire-ensemble, l'échange, la convivialité, la solidarité, le développement de pratiques responsables et citoyennes, le partage, l'ouverture.

Que ces quelques mots forts de sens puissent donner l'envie à certains de venir nous rejoindre au sein de cette belle aventure humaine.

*Eric, Laure, Lili, Maria*



## Sommaire

A Fleur de Pierre : où en sommes-nous ?...p.2

Mon jardin bio.....p.4

Bonnes idées pour les Jardiniers.....p.6

Les jardiniers se rencontrent.....p.7

Les Jardiniers cuisinent.....p.8

Les Jardiniers bouquinent.....p.9

Jardins d'ailleurs.....p.10

Coin Détente des Jardiniers.....p.12



## Du côté de l'Association

### *A Fleur de Pierre, l'association qui pousse, qui pousse !*

Aujourd'hui, pour A Fleur de Pierre, beaucoup de choses ont changé... L'équipe s'est agrandie, nous sommes passés de 4 salariés à 6, puis à 8 actuellement ! Quatre paires de mains pour l'équipe agroécologique et quatre paires de mains pour l'animation et la gestion de l'association. Et puis Hélène est là, depuis 5 ans, à se charger bénévolement de la compta et nous l'en remercions. Et ce n'est pas du luxe, car la masse de travail s'est également étendue. A Fleur de Pierre compte 4 jardins à son actif, et 180 adhérents ! Les cerveaux moulinent autour des animations, des projets à monter, des ateliers. Les stations de compostage compostent à tour de bras, les travaux paysagers et l'entretien des jardins solidaires suivent les saisons,... Les adhérents-jardiniers participent aussi à la beauté de leurs jardins, ainsi qu'aux fêtes, aux ateliers et autres repas sympathiques... Car il est vrai que chaque coup de main est bienvenu. A Fleur de Pierre est résolument dynamique, à l'image de l'énergie portée avec joie par ses salariés, mais également de tout l'investissement de nos adhérents sans qui rien ne serait possible, parce que les jardins... c'est vous qui les « fêtes » !

Gwen

## Du côté des jardins

*Cette année nous avons interviewé des jardiniers, Anne, pour le jardin des Phacélies, Houria pour le jardin des Cerises et Willy pour le jardin des Grelinettes.*

### *1. Quel est le jardin de vos rêves, de votre enfance ?*

**Anne** : c'est une question difficile... Le jardin de mon enfance était plutôt nature, sans fioriture. Un jardin avec de l'herbe, des arbres, des enfants qui jouent et un coin potager. Celui de mes rêves reste nature. Un coin où la nature a ses droits, sans chichi, qui sent bon le thym, la lavande, le romarin, la verveine... Un jardin où se promènent les hérissons, les papillons, les coccinelles... Un jardin où j'entends les oiseaux, le calme et l'eau couler.

**Houria** : le jardin de mes rêves, c'est un jardin plein de fleurs, d'arbres,....

**Willy** : "C'est celui que j'avais à la Réunion, c'est celui de mon enfance aussi. J'y avais planté un grenadier qui aujourd'hui a bien poussé. Il y avait des avocatiers, bananiers, papayers, manguiers, pieds de letchi,... sans oublier les animaux de basse cour qui vivaient à l'arrière."

### *2. Pour vous un jardin, c'est quoi ?*

**Anne** : Un jardin c'est un morceau de nature pour prendre le soleil et s'évader.

**Houria** : Un jardin, c'est beau. Pour moi c'est quelque chose de bien, de naturel. Je me détends et me fais plaisir quand je travaille dans le jardin, je me sens bien, c'est un moment de détente. Quand on est stressé, on y va, il y fait très calme.

**Willy** : C'est un havre de paix, où on peut créer. Le plaisir de mettre les mains dans la terre, préparer le terrain, mettre en terre les plants, s'en occuper, les voir grandir jusqu'à maturité pour récolter le fruit de notre agréable sueur. C'est un endroit particulier, dès que je passe la porte, les problèmes restent à l'extérieur.

### *3. Pouvez-vous vous présenter rapidement ?*

**Anne** : Je suis jeune active depuis peu, Dignoise d'adoption.

**Houria** : Je m'appelle Houria, j'ai trois enfants. J'habite à Digne depuis cinq ans.

**Willy** : Je m'appelle Willy, je vis à Digne depuis 8 ans.

### *4. Dans quel jardin avez-vous une parcelle ? Et depuis combien de temps ?*

**Anne** : Cela fait deux ans que j'occupe une parcelle aux Phacélies.

**Houria** : J'ai une parcelle depuis deux ans au jardin des Cerises, on est trois copines sur la parcelle.

**Willy** : Cela fait quatre ans que je suis au jardin des Grelinettes

### *5. Comment avez-vous connu l'association A Fleur de Pierre et les jardins partagés ?*

**Anne** : J'ai connu l'association A Fleur de Pierre par une amie qui un jour m'a proposé de partager sa parcelle avec elle.

*Houria* : Le jour de la fête des jardins, j'ai croisé Lucie qui m'a expliqué comment cela fonctionnait et comme mes copines avaient déjà une parcelle, je me suis mise avec elles.

*Willy* : J'ai découvert l'association par le biais d'une autre structure qui m'a fait découvrir le jardin des Grelinettes où elle-même avait une parcelle.

*6. Pourquoi avez-vous décidé de cultiver un jardin? Qu'est-ce que cela vous apporte? Est-ce que votre jardin contribue à votre bien-être?*

*Anne* : Cultiver ce jardin était un moyen de partager du temps avec cette amie et de voir de plus près la nature évoluer. Chaque début de saison je suis émerveillée de voir cette nature renaître et grandir. J'aime aller toucher la terre, planter des graines, m'en occuper, les voir sortir de terre et puis, le moment venu, être récompensée de mon travail ! Les légumes ne sont que meilleurs !

*Houria* : Le plaisir de planter, apprendre des choses sur les plantes, pour goûter le fruit de son travail. Quel plaisir de manger ses propres légumes, salades, tomates, pommes de terre,... naturelles et sans produits.

*Willy* : C'est une activité très plaisante, très apaisante pour l'esprit. Si cela contribue à mon bien être? Oh oui! Cela m'apporte une certaine sérénité, dans ce jardin qui nous abrite.

*8. Est-ce que l'espace mis à disposition par l'association vous convient? Pourquoi?*

*Anne* : Ma parcelle me convient tout à fait. Elle est suffisamment grande pour ne pas m'ennuyer... et une fois la

première saison passée, l'apprentissage des outils fait, le fonctionnement des quelques règles de vie en communauté et celles des composteurs intégrés, les repères sont pris pour les saisons suivantes !

*Houria* : La parcelle est petite pour nous trois, comme on est copines, on se met d'accord sur tout pour la culture de la parcelle. Pour le moment, on est satisfaites mais peut-être qu'un jour nous aurons une parcelle plus grande.

*Willy* : Ce jardin me convient très bien car il est protégé. Il n'y a pas grand monde qui y passe, une certaine paix intérieure y règne.

*9. Que pensez-vous de l'ambiance dans le groupe de jardiniers? Y trouvez-vous de la convivialité? Que pensez-vous des rencontres de jardiniers organisées par A Fleur de Pierre?*

*Anne* : Cette parcelle n'est pas seulement un coin potager. C'est un lieu d'échanges, de rencontre et de convivialité. Les gens s'y retrouvent pour jardiner, partager un moment, manger ensemble et échanger sur les bons plans potagers !

*Houria* : Je n'ai pas trop de contact avec les autres jardiniers, on se croise, on se dit bonjour mais pas plus. J'aimerais bien qu'on se retrouve tous ensemble, tout les 15 jours autour d'un repas pour discuter ensemble du jardin et se retrouver entre voisins.

*Willy* : Il y a un nouveau jardinier qui m'a rejoint sur ma parcelle. Il travaille plus que correctement et c'est très appréciable. Quand on y est tous, il y a de la convivialité. C'est toujours instructif de partager l'entretien du jardin, la répartition des tâches, ce qu'il faut faire ou pas, les réparations à faire, comment récolter le compost,...

## Tout nouveau, tout beau !

L'arrivée de juillet 2013 a vu, enfin, naître le **jardin des Eaux Chaudes**.

Pour ma part, j'y ai une parcelle et, en concomitance, j'ai adhéré lors de l'Assemblée Générale au Conseil d'Administration (CA) où je vous invite vivement d'en faire partie car ainsi, vous ajouterez au pot commun vos idées et vos valeurs.

Cette parcelle de terre au jardin des Eaux Chaudes, et ma modeste participation au CA sont une source de nouveauté, d'échange, de convivialité, de partage et de bonne humeur, outre ce qu'on peut y apprendre.

La cohabitation y est plus facile à pratiquer qu'à en parler.

Ce jardin qui sera inauguré prochainement, participe d'ores et déjà en mai, aux traditionnels Jardins en Fête que vous n'êtes pas sans connaître.

*Maria*

l'association. (<http://www.afleurdepierre.com/jardins/a-fleur-de-pierre-participe-au-concours-video-l-ess-c-est-pas-du-cinema>)

Et puis au mois de mars, nous avons obtenu le deuxième prix de la Fondation Yves Rocher récompensant des projets solidaires et écologiques menés par des femmes. Christel a présenté la future mise en place de la collecte des biodéchets en centre ville en traction animale.

En plus du prix de 5000 euros, une virée à Paris pour 3 salariées de l'équipe (et quelques vers rouges de compost) a été offerte. Belle épopée pour aller découvrir les autres très beaux projets primés. (<http://www.yves-rocherfondation.org/>)

## Comment savourer les fruits de son travail...

Cette année les récompenses pour les actions portées par l'équipe d'A Fleur de Pierre ont été fructueuses et surtout visibles aux yeux de l'extérieur.

Et oui, A Fleur de Pierre a été gratifiée à deux reprises pour ses participations à des concours. Nous sommes très heureux de vous faire partager ces nouvelles.

En décembre 2013, AFdP a participé au concours régional "l'ESS c'est pas du cinéma" : grâce à une vidéo réalisée par Gwen, aidée d'Amélie, nous avons gagné le prix du public. Elles ont concocté un film d'animation en stop motion qui raconte l'histoire d'A Fleur de Pierre et de toutes les activités qui s'y déroulent. Tout raconter en 3 minutes, c'était pas de la tarte et pourtant son accessibilité aux petits comme aux grands a remporté un beau succès. Pour ceux ne l'ayant pas encore vu, sachez que vous pouvez le visionner sur le site internet de



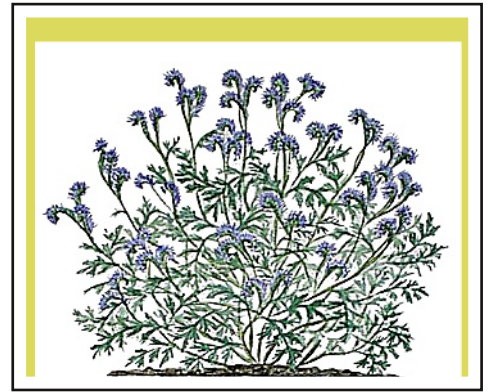


## Les Engrais verts

En jardinage biologique, l'essentiel est de soigner, entretenir, dorloter le sol. Ne pas le brutaliser, mais le protéger. Le garder vivant.

On connaît le paillage, le compostage, le « grelinage »\*...

Parlons aujourd'hui des engrais verts : ce sont des plantes que l'on va semer entre 2 cultures, soit dès la fin de l'été, au fur et à mesure que les carrés potagers se libèrent, soit en tout début de printemps. Et oui, plutôt que de laisser le sol nu avoir froid en hiver, et s'enherber au printemps, on va semer à l'avance des végétaux vigoureux et protecteurs, choisis pour cela.



Phacélie - *Phacelia tanacetifolia* -

Qu'apportent au sol les engrais verts ? Tant de choses !

- + ils protègent le sol du lessivage\*, de la battance\*, de l'érosion, de l'excès d'eau ou de la sécheresse ;
- + ils étouffent les mauvaises herbes en poussant plus vite et plus densément qu'elles ;
- + ils décompactent : leurs systèmes racinaires fins, robustes, et très étendus, aèrent, défragent, ameublissent la terre ;
- + ils « remontent » les éléments minéraux du sol pour les fixer provisoirement, puis ils restituent ces nutriments rendus assimilables aux plantes suivantes ;
- + ils contribuent au principe de la jachère : on peut les laisser se développer une saison après une culture intensive pour que le sol se repose et se régénère ;
- + etc., car la liste de leurs effets bénéfiques est longue...

Comment procède-t-on ?



Lupin - *Lupinus* -

On sème, sur terre griffée, ou directement sur les vestiges des plantes précédentes, et on laisse se développer quelques semaines. Attention ! il faut impérativement intervenir avant la montée en graines\* (car il ne faut pas qu'elles repoussent ensuite comme des mauvaises herbes), et avant la lignification\*, sinon les plants se décomposeront moins vite une fois coupés.

Car, ensuite, on fauche (à la serpe, à la faux, à la débroussailleuse, voire à la tondeuse), et on laisse sécher les fragments 2 ou 3 jours, bien étalés au soleil.

Il suffit ensuite de les enfouir superficiellement, dans les 5 premiers cm du sol, avec une fourche-bêche, un croc, une griffe : ils se décomposeront et laisseront une terre propre, enrichie, ameublie. Deux semaines à un mois plus tard, on peut semer ou planter ses cultures.



## Que sème-t-on ?

On choisit les variétés d'engrais verts en fonction de la saison. Certains se sèment en début de printemps pour pousser pendant quelques semaines, puis être enfouis entre mai et août, d'autres sont plus rustiques, ils poussent en automne et restent en place tout l'hiver : ils gèleront s'il fait très froid, ou formeront un tapis protecteur qui repartira aux beaux jours.

Les engrais verts se sèment en mélange, car, ainsi, ils associent leurs différents effets régénérateurs du sol. Et comme ils se concurrencent, ils poussent le plus vite possible.

Dans un bon mélange d'engrais verts, on trouve :

- + une plante de la famille des Fabacées (ou Légumineuses), comme la luzerne, le lupin, la féverole, la vesce : les plantes de cette famille ont la merveilleuse propriété de synthétiser et de stocker l'azote de l'air, grâce à des bactéries logées dans des nodules de leurs racines (les rhizobiums), ainsi le sol est naturellement enrichi en azote qui profitera directement aux cultures suivantes !

- + une plante de la famille des Poacées (ou graminées, ou encore céréales), comme le seigle, le sarrasin, l'épeautre, qui améliorent la structure du sol par leurs racines vigoureuses et décompactantes et par leurs tiges coriaces qui mettront plus de temps à se décomposer...

- + une plante à feuillage tendre, qui se décomposera au contraire vite, apportant ainsi tout de suite de la matière organique disponible, comme la moutarde, le tournesol, la phacélie.

- + à propos de la phacélie, justement : son pouvoir mellifère (qui attire les abeilles), et la beauté de ses fleurs en font une exception à la règle : au moment de faucher, laissons quelques touffes çà et là dans le jardin aller au bout de leur cycle, pour fleurir et nourrir les pollinisateurs !



Moutarde - *Sinapis alba* -

## Quelques précautions ?

Oui. Attention à la rotation des cultures.

Il faut en particulier veiller à ne pas semer un engrais vert avant et/ou après une espèce potagère de la même famille, car il risque d'attirer les mêmes types de ravageurs ou de maladies. Par exemple, la moutarde fait partie des Brassicacées, et c'est aussi le cas des choux, des radis et des navets...

Là encore, notre belle phacélie nous facilite la tâche : elle fait partie des Hydrophyllacées, je vous mets au défi de trouver une plante potagère qui appartienne à cette famille-là !

Christel

## Glossaire :

\***Grelinage** : la grelinette est une fourche à bêcher qui décompacte le sol sans le retourner. C'est le bon geste pour préserver les organismes vivants, qui n'apprécient pas beaucoup d'être chamboulés sens dessus dessous !

\***Lessivage** : les éléments minéraux du sol peuvent être entraînés par les pluies et les arrosages qui traversent celui-ci, s'ils ne sont pas suffisamment fixés par les plantes vivantes ou les matières organiques en décomposition. Ce sont par exemple les nitrates qui vont polluer les nappes phréatiques, quand de l'azote assimilable reste en trop grande quantité dans un sol nu.

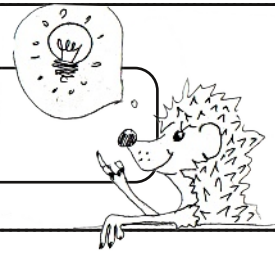
\***Battance** : un sol limoneux ou argileux va mal supporter l'assèchement s'il est laissé nu après une période de pluie ou un arrosage. Il va alors former une croûte en surface, croûte rigide et imperméable qui asphyxiera les strates souterraines.

\***Montée en graines** : quand les fleurs se fanent, commence la croissance des graines, dans des fruits ou en épis. A maturité, elles retombent au sol pour donner de nouvelles plantes.

\***Lignification** : les tiges des plantes sont d'abord molles et vertes, puis elles durcissent et brunissent, c'est la lignine qui les transforme en bois ou en chaume.



# Bonnes idées pour les jardiniers



## L'Ortie, *Urtica dioica*

L'ortie est souvent considérée comme une mauvaise herbe, envahissante et coriace. Mais connaissez-vous ses multiples vertus? Ses applications thérapeutiques, cosmétiques et nutritionnelles sont nombreuses, et elle gagne à être redécouverte en cuisine. Vous trouverez ci dessous quelques manières d'utiliser cette plante.

## Les recettes:

### Pour le jardin :

#### Couper les orties :

Mettez-les dans un bac ou dans un seau (évitiez absolument un bac en métal)

#### Mélanger avec de l'eau :

Il faut respecter les doses suivantes.

Stimulant => 1 kg d'orties pour 10L d'eau

Répulsif => 1 kg d'orties pour 20L d'eau

#### Laisser macérer :

en remuant tous les jours tant qu'on voit des bulles apparaitre (10-15 jours selon la température)

#### Filtrer la solution :

dès qu'on ne voit plus d'effervescence au brassage, on filtre sans trainer.

#### Utiliser en tant que stimulant :

diluer à 10% et arroser le soir au pied des plantes (qui ont été arrosées la veille).

#### Utiliser en tant que répulsif :

Diluer à 5 % et Pulvériser le matin sur les feuilles

### En cosmétique :

L'ortie est aussi utilisée en soins capillaires. Elle aide à résoudre les problèmes de pellicules et réduit la production de sébum. On la rencontre donc dans des shampoings, et il est possible de l'utiliser en lotion (que vous pouvez préparer vous-même, comme une tisane), après avoir rincé le shampoing, pour des cheveux doux et brillants.

## Récolter la plante entière avant floraison

### En plante médicinale :

On lui prête également des vertus anti-infectieuses : pour les problèmes de bouche (aphtes, gingivites) et les infections de la gorge (angines), bains de bouche et gargarismes à base d'infusion d'ortie peuvent donner de bons résultats. En usage externe, appliquée en lotion, elle est un allié de choix contre l'acné et l'eczéma.

Pour les messieurs, sachez que la racine d'ortie, en décoction, est recommandée contre l'hypertrophie de la prostate.

Enfin, avis aux jeunes mamans qui allaitent leur bébé : l'ortie est une plante galactogène et elle stimule à ce titre la production de lait.

### En cuisine :

D'un point de vue nutritionnel, l'ortie est riche en vitamine C, A et du groupe B. Elle est reminéralisante grâce à sa teneur en fer, calcium, magnésium, potassium et phosphore. C'est donc un bon stimulant naturel, utile pour faire face aux petites baisses de forme.

On la consomme en complément alimentaire, ou encore comme un véritable aliment. Elle entre dans la composition des soupes et veloutés, elle peut aussi se substituer aux épinards, se mélanger à une purée de pomme de terre, ou servir d'ingrédient de base pour quiches et autres tartes salées.

Claire



## Les Jardiniers se rencontrent



*Didier Mouranchon du magasin DIETETIC, certains le connaissent, d'autres peut-être moins. J'ai eu envie de faire un petit article sur son aventure "bio", sans oublier Karine son épouse : ils nous reçoivent et nous conseillent avec gentillesse dans leur magasin, rue de l'Hubac au pied de la cathédrale Saint Jérôme. Ils font partie de ces personnes qui soutiennent l'activité d'A Fleur de Pierre en nous donnant les fruits et les légumes invendus qui serviront de matière première au compost de demain. Didier résume sa participation à l'aventure du compostage du Jardin des Cerises par cette phrase " La mort d'un légume peut donner ainsi la vie à un autre ".*

*- Bonjour Didier, une première question. Comment êtes-vous arrivé au "bio" ?*

Il y a 25 ans maintenant, grâce à ma soeur et par accident, j'ai été amené avec l'aide de Madame Monique Boudoire, à reprendre le magasin "bio" qui se trouvait en face du magasin actuel. Notre association avec Monique Boudoire a duré 12 ans, elle fut ma formatrice et j'ai grâce à son aide mordu à l'hameçon.

En 1998, l'offre en produits bio était restreinte, c'était alors l'époque du macrobiotique et du végétarien. La véritable révolution dans le

bio s'est produite peu avant la vache folle, nous avons connu pendant toute cette période une croissance très forte. En 2000, DIETETIC a déménagé dans le local actuel, ce qui nous a permis d'augmenter l'offre de produits.

*- Didier, comment avez-vous rencontré A Fleur de Pierre ?*

Par Christel Ferré, elle est venue se présenter et me faire connaître le travail que l'association A Fleur de Pierre mettait en oeuvre dans le cadre du compostage. J'ai beaucoup aimé l'idée qu'un produit pouvait avoir une seconde vie. Je trouve cette démarche saine et les notions d'anti gaspillage et de partage très intéressantes. Aujourd'hui, A Fleur de Pierre vient en moyenne 2 fois par semaine récupérer les invendus de fruits et de légumes.

J'en profite pour informer les lecteurs que j'ai mis en place des réductions pour les produits secs dont la date limite d'utilisation optimale (DLUO) est réduite, mon but étant d'une part de limiter le gaspillage et d'autre part de permettre à certaines personnes de découvrir des produits bio à un prix attractif.

*- Didier comment voyez-vous l'avenir ?*

Il me semble qu'il faudra recentrer l'alimentation bio, car sous prétexte d'un estampillage "bio", il est possible aujourd'hui de trouver n'importe quoi. Je pense aussi que l'emballage des produits doit être revu. Ne devrions-nous pas mettre en place aussi chez nous du commerce équitable, car certains producteurs se retrouvent être dans des situations économiques intenable ?

Pour ma part chez DIETETIC, j'ai fait le choix de garder l'essentiel de mes fournisseurs depuis plus de 25 ans, leurs produits sont garantis et certifiés.

Quant à A Fleur de Pierre, si j'ai une idée à leur donner, c'est de personnaliser les conteneurs qui leur servent à récupérer les légumes et les fruits invendus afin que soit affichée sur ceux ci la démarche que nous menons ensemble.





## Les Jardiniers cuisinent



### En direct de l'atelier cuisine le 8 Février

J'ai choisi l'atelier soupe complète, chapotée par Claire Tardan, conseillère en hygiène alimentaire et naturopathie de Digne, qui a eu lieu le samedi 8 février dernier. Les participantes au nombre de 6, armées de leur couteau, planche à découper et bol, ont fait 2 soupes complètes vraiment délicieuses. Une soupe au sarrasin et une soupe de velouté au brocoli au tofu.

Nombre de trucs et astuces nous ont été donnés, pour la fabrication de condiments, pour les index glycémiques, pour la cuisson.... Un vrai bonheur au niveau culinaire, mais aussi au niveau des rencontres faites ce jour là.

Alors j'ai envie d'envoyer un grand merci à l'association A Fleur de Pierre pour toutes les actions que vous nous faites partager, pour votre dynamisme, pour votre amabilité, pour vos échanges, pour ces partages de savoir faire, de savoir vivre... Merci du fond de mon coeur.

Claire

### Soupe complète au Sarrasin



#### Ingrédients : (pour 3 à 4 personnes)

- 1 verre et demi de sarrasin (non grillé)
- 1 poireau émincé (ou courgette selon la saison)
- 2 carottes coupée en tous petits dés (ou râpées grossièrement pour gagner du temps)
- 1 navet coupé en petits dés (ou râpé grossièrement pour gagner du temps)
- 1 branche de céleri finement émincé
- 1 gousse d'ail fendue en deux
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de basilic déshydraté
- Soit 1 pincée de curry du Bengale(ou 1 pincée de fenugrec + fenouil), soit 1 c à c de bouillon de légumes Rapunzel
- ½ c à café de miso de riz par personne
- Facultatif : crème soja à rajouter dans l'assiette



Mettre le sarrasin à tremper dans de l'eau tiède.

Pendant ce temps, laver et couper les légumes.

Rincer et égoutter le sarrasin puis mettre tous les ingrédients dans une casserole à fond épais ou une cocotte et recouvrir d'eau.

Amener à ébullition puis baisser complètement le feu et laisser cuire environ 20 minutes.

Après avoir éteint le feu, laisser épaissir la soupe pendant 10 minutes.

Avant de servir, rajouter ½ c à c de Miso de riz par personne que l'on mélange bien à la soupe.

Rajouter ensuite sur la soupe, dans chaque assiette, un filet de crème soja et 1 c à c de condiment aux graines de courge .







## Les Jardiniers bouquinent

### " Je cuisine les fanes "

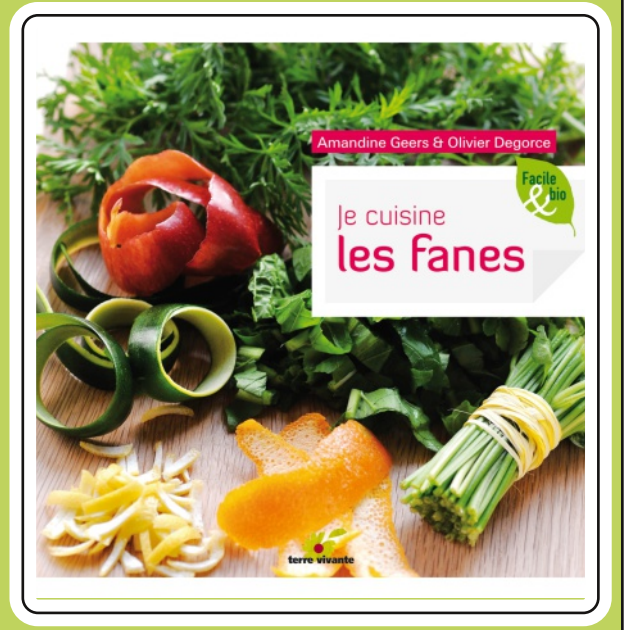
de A. Geers et O. Degorce aux éditions Terre Vivante.

*Fanes, épluchures, trognons à cuisiner ?*

Et oui, c'est bien le propos de ce livre qui présente des recettes mettant à profit « les déchets de cuisine » dans des plats simples, familiaux et peu coûteux. Bien sûr, l'on n'utilisera que du frais et du bio de préférence, pour concocter des plats riches en vitamines : velouté de fanes de radis, gratin de vert de blettes aux noix de cajou ou tiges de betteraves confites !

Une autre façon de réduire le volume de nos poubelles...

*Claire*



### " La peau de l'Olivier "

de Jean-Michel Néri aux éditions Sammarcelli.



Jean-Michel Néri vit en Corse où il est élagueur depuis plus de 20 ans. Il aime passionnément les arbres, les observe, les taille avec grand respect. Son roman rend hommage à un vieil olivier, qu'il a dû si bien connaître qu'il s'est lancé à regarder le monde avec les yeux de l'arbre, témoin vivant et sensible de plus de 1000 ans de civilisation paysanne.

Les chapitres sont courts, faisant parler successivement le végétal et l'animal, avec poésie et humour. Une lecture qui vous offrira un moment simple où l'œil incrédule dans ce vieux feuillu, noueux et majestueux, nous remet en place.

*Sophie*





# Jardins d'ailleurs

## Le domaine du Café Grillé

Il n'y a pas si longtemps que ça, à peine 350 ans environ, la Réunion était une île déserte. Elle était pourtant bien connue dès les premiers grands voyages, et très vite inscrite sur les cartes maritimes... Mais vus de bateau, vus du large, son volcan en perpétuelle éruption, ses grandes montagnes déchiquetées, ses falaises noires plongeant dans la haute mer, son absence de baie hospitalière, ses (trop) rares lagons,... tout se conjuguait pour décourager quiconque d'y accoster.



Dans cette région de l'Océan Indien, les grands explorateurs, puis les premiers colons, ont nettement préféré Madagascar, si grande, si belle, si riche, ou Maurice, nettement plus douce et facile à vivre.

... Il n'y a pas si longtemps que ça, la Réunion n'était qu'un point sur les cartes et une silhouette noire observée de loin depuis le pont des navires. Elle ne s'appelait d'ailleurs pas la Réunion, mais l'Isle Bourbon, en l'honneur des rois de France.

C'est en 1646 que 12 mutins à la caserne française de Madagascar, dont le gouverneur, démuné de prison dans sa forteresse, ne savait que faire, ont purement et simplement été abandonnés sur le rivage de l'île, pour une condamnation à mort qui ne disait pas son nom.



Kaz créole d'antan

La suite est étonnante : 3 ans plus tard, le nouveau gouverneur, inquiet de leur sort, envoie une expédition aux nouvelles, et on retrouve nos 12 gaillards sains et saufs, et très convaincants à propos des qualités nourricières et hospitalières de l'île...

Dès lors, l'affaire est dite : cette possession française de la Compagnie des Indes va vraiment devenir une colonie. Tout va très vite : des expéditions de pionniers vont se succéder, des aventuriers, des bagnards repentis, des familles pleines de rêves, tout un petit monde besogneux, sous l'égide de quelques cadets de bonne famille un peu trop agités qu'on avait tout intérêt à éloigner de la métropole et qui vont constituer les premiers fondements de la haute société créole.

Très vite aussi, des esclaves, bien sûr. Hélas. Car coloniser, c'est produire. On va tenter d'acclimater les plantes de l'Orient et du Nouveau Monde dont l'Europe est si friande en ces temps-là : café, épices, cacao, sucre, coton, soie....

Il y a exactement 300 ans, en 1715, on commence par le café : on introduit des plants en provenance d'Arabie et on le cultive sur les pans montagneux de l'île, c'est une réussite. On nomme cette production le «*Bourbon Rond*», les cultures s'étendent et se naturalisent.

4 000 tonnes exportées en 1800 ! Pour l'époque, c'est phénoménal... Mais l'île avait peut-être raison quand elle se montrait sinistre et dangereuse au loin, au large du passage des frégates...



Plant de café

Les maladies parasitaires, l'isolement... et surtout les cyclones, déciment les cultures et découragent les colons. On essaie le coton, les épices, le vétiver et finalement, on opte définitivement pour la canne à sucre : cette herbe hâtive et prolifique survit sans problème aux vents violents qui abattent et dessouchent les caféiers et autres arbustes.

*Bourbon Rond* a quand même eu le temps de devenir spontané. Enfin, «*rond*»..., on ne sait plus trop. Souvent, les plants sont plus coniques que la forme habituelle en boule de l'arbuste, et les cerises de café sont plus allongées... D'ailleurs, on parle aussi du «*Bourbon Pointu*». Est-ce une hybridation entre les plants importés d'Arabie et le café endémique qui poussait dans les Forêts de Bois de Couleur des Hauts ? Est-ce une autre variété arrivée d'on ne sait où ? Quelle importance, d'ailleurs ? Peu à peu, tout cela se perd, on est au 20ème siècle, la colonie est devenue un département, les champs de canne courent sur toutes les pentes de l'île, et on achète son café à la boutique, puis au supermarché du coin.





Flours et grains de café

Et pourtant, *kafélakour\** pousse encore dans le fouillis de nombreux jardins créoles, et produit des grains qui seront torréfiés avec plus ou moins de bonheur, dans une poêle, sur le feu, puis filtrés dans de

*vieilles grègues\** comme autrefois.

Héritage du passé, tradition, culture créole, il pousse entre une *liane chouchou\** et un *palmiste\**, et d'autres plantes nourricières dont plus personne ne sait plus très bien lesquelles sont originaires de l'île et lesquelles sont venues d'ailleurs.

Mais cette histoire attend son nouveau rebondissement, qui va prendre la forme d'un vénérable monsieur japonais, un peu fou quand même, directeur de centre de recherche agricole d'une entreprise de production de café, et perpétuellement à la recherche des meilleurs mokas du monde. Il s'appelle *Yoshiaki Kawashima*. Quand il entend parler du *Pointu*, en 1999, il débarque à la Réunion, certain qu'il va pouvoir y trouver et étudier ce café mythique.

Quête difficile, longue, ardue. A l'aube du 21ème siècle, on a oublié, dans l'île, le passé glorieux des grandes cultures de café. On ne fait pas le rapprochement entre ce monsieur étranger et tiré à 4 épingles et l'odeur de moka grillé au fond des *kours\**... Mais il est tenace et finit par retrouver des plants échappés dans la nature. Tout un programme de relance de la culture se met alors en place avec le CIRAD de Montpellier.

On démarre la filière en 2007, on cultive les «*Bourbon*», le *Rond* et surtout le *Pointu* : celui-ci va entrer directement dans la cour des grands, celle des Meilleurs Cafés du Monde, grâce à sa palette aromatique raffinée, sa douceur naturelle et surtout son très faible taux de caféine. La filiale japonaise a d'ores et déjà réservé 80% des récoltes pour 30 ans ! Ce qui donne, bien sûr, une belle sécurité aux producteurs qui se lancent. Et l'histoire est si jolie qu'elle en assure la publicité, cette histoire faite de hasards, d'aventures, d'obstination... et de mystère : car on ne sait toujours pas d'où vient *Bourbon Pointu* !

Et en voici d'ailleurs un dernier personnage, encore un passionné, un fou de plantes : *Bruno Luspot*, horticulteur réunionnais, réputé de longue date pour la qualité de ses pépinières, professionnel exemplaire, complice des botanistes et des paysagistes locaux, et de plus en plus féru de l'histoire des plantes de son île...

La relance de la filière du *Bourbon*, en 2007, l'inspire pour se lancer dans une double aventure : de la production de café dans ses terres des Hauts, mais aussi, et surtout, la création d'un jardin botanique qui racontera cette histoire, celle de l'île, celle des plantes et des hommes, celle du café... Il possède justement un terrain

en bord de mer, accessible et ensoleillé, idéal pour la création paysagère, parfait pour les visiteurs.

Ce sera le «*Domaine du Café Grillé*», merveilleux jardin de 2 hectares qui offre un parcours envoûtant pour remonter le temps, en démarrant de nos jours : le «*Jardin Moderne*», avec ses plantes exotiques arrivées de tous les coins du monde, et qui font partie maintenant du quotidien des Réunionnais... Puis le «*Jardin Longtemps*», celui des *gramouns\**, celui des vieux fruits et des *brèdes\** anciennes qui poussaient dans toutes les *kours* au siècle dernier... Le «*Jardin agricole*» qui raconte les cannes à sucre et le coton, la vanille et les épices, le géranium et le vétiver, et bien sûr le café... Le «*Jardin des Premiers Français*», sa *kaz* en paille pour s'abriter, ses arbres magiques pour se protéger, ses palmiers endémiques et nourriciers... Et enfin un cheminement dans la «*Forêt des Bois de Couleurs*», la forêt primitive, devenue si rare de nos jours sur les pentes cultivées...

Le Domaine du Café Grillé, c'est aussi un bar qui offre l'occasion d'une dégustation unique – car il faut préciser un détail important : le *Bourbon Pointu* se vend... 30 euros le paquet de 250 g ! Autant dire qu'il vaut mieux, très modestement, et pour pas trop cher, venir ici goûter une tasse qui restera inoubliable.

Ah, un dernier détail : l'expérience du Domaine du Café Grillé a permis de soulever un voile du mystère. Les rangées de *Bourbon Pointu* qui y sont cultivées pour la démonstration depuis 6 ans sont aujourd'hui le lieu d'un étrange phénomène : les plants s'élargissent, les cerises s'arrondissent, les grains s'aplatissent...



Grègue géant à l'entrée du jardin

Et oui, *Bourbon Pointu*, peu à peu, devient *Rond* !

C'est là le fin mot de l'histoire : *Pointu* n'est pas endémique, il n'est pas non plus hybride, il est en fin de compte issu de la mutation du *Rond* quand on le cultive dans les Hauts... Et il redevient rond quand il pousse dans les Bas !

*Bourbon Pointu* est unique, il est le fruit du volcan, des cascades, des roches noires et des cyclones. Il est définitivement *réyoné\**, métissé, acclimaté. *Kafélakour du tanlontan\**, *Pointu* porteur d'avenir...

En tout juste 350 ans, pas si longtemps que ça!

Christel

*kafélakour* : café qui pousse dans le jardin

*grègue* : cafetière en zinc

*chouchou* : plante potagère, appelée aussi chayotte

*palmiste* : palmier endémique dont on mange le bourgeon

terminal (appelé chou)

*kour* : jardin

*gramoun* : grand-parent

*brède* : feuillage comestible de diverses plantes potagères

*réyoné* : réunionnais

*tanlontan* : autrefois



# Coin Détente des jardiniers



*Théo Jansen, Art & Sciences*

Petit clin d'œil à un artiste néerlandais, physicien de formation, qui vaut le détour. Un ingénieux créateur de structures mouvantes autonomes ou presque, squelettes de tubes de plastique animés par le vent. Théo Jansen, du courant de l'art cinétique, se base sur l'art du mouvement, que ce soit à travers des œuvres mobiles ou des illusions d'optiques. Il construit depuis une quinzaine d'années des «*Strandbeesten*» (ou animaux de plages) vivants et se mouvant grâce à l'énergie éolienne.

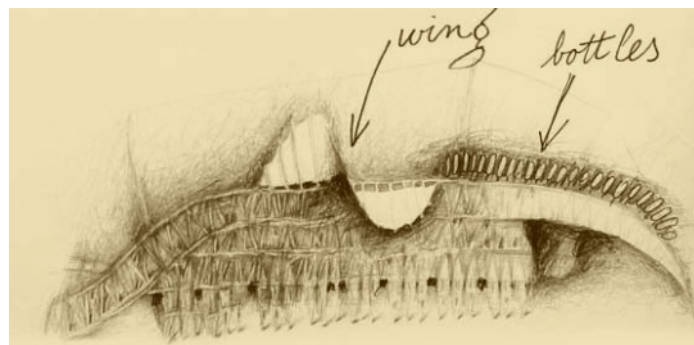
Moyens de locomotion économiques, futuristes et vraiment dans la trempe des expériences révolutionnaires.



Théo Jansen, par ses œuvres, réinvente, comme il le dit lui-même, la roue.

Ses créatures aux mille «pattes» bougent dans des cercles mais, à la différence de la roue, elles ne touchent pas le sol en permanence.

Les formes créées semblent proches de l'insecte géant ou d'un «squelette préhistorique» et seule la force du vent assistée par l'ingéniosité de l'artiste permet à ces créatures (parfois pesant quelques tonnes) de se déplacer sans électricité ni assistance électronique. Ces structures sont également adaptées à la violence que déploient parfois les éléments, car certaines «créatures» disposent de voiles. Ces dernières permettent à ces engins de s'amarrer dans le sable si le vent trop puissant risque de les endommager.



Le déplacement est engendré par une étude minutieuse du mouvement, à l'aide de programmes de simulation, et qui est ensuite appliqué grâce à un «système de ventre à vent». Mis spécialement au point par Jansen : de l'air comprimé emmagasiné dans des bouteilles est ventilé à l'aide de simples clapets dans de petits tubes qui s'enfilent les uns dans les autres ; le mouvement ainsi créé actionne des pistons qui permettent aux géants de se mouvoir.

Derrière cette prouesse qui mêle un savoir technique qui touche autant aux principes de la biologie qu'à une maîtrise esthétique et technique, se profile une réinvention ou une autre utilisation d'une des forces de dame nature. Vous pouvez découvrir quelques-unes de ses œuvres sur son site [Strandbeest.com](http://Strandbeest.com) et visionner ses créatures en mouvement grâce aux diverses vidéos mises en ligne.

*Gwen*



*A Fleur de Pierre* vous invite à une **Exposition**

**"Lez'Arts au Jardin"** au Jardin des Grelinettes

**Du samedi 15 juin au Dimanche 16 juin**

**Adresse :** Rue Joseph Reinach

10h-13h / 15h-19h

**contact:** 06.51.36.08.26

