

Premiers coups de bêche au potager du quartier Hof-ten-Berg



Fête des Voisins au potager du quartier Andromède



Justice à l'américaine

Une dame de 80 ans est arrêtée pour vol à l'étalage. Elle se présente devant le juge, accompagnée de son mari.

Le juge :

- Qu'avez-vous volé, Madame ?

- Une boîte de conserve de pêches, Monsieur !

Le juge lui demande pourquoi elle a volé ces pêches.

- Parce que j'avais faim !

Le juge lui demande alors combien il y avait de pêches dans la boîte.

- 6... Monsieur !

Alors le juge prononce sa sentence :

- Vous ferez donc 6 jours de prison.

A ce moment, le mari lève la main demandant au juge s'il peut dire quelque chose.

- Que voulez-vous dire, Monsieur ?

- Elle a aussi volé une conserve de petits pois, Votre Honneur !

Une section entière de notre site Internet est consacrée aux **Jardins partagés** de L'Habitation Moderne. Elle contient photos, réglementation, liens utiles et bien d'autres informations intéressantes.

URL : www.habitac.be > Réalisations > Jardins partagés.








RESPECTONS LA CHARTE DES UTILISATEURS

- Les jardiniers respectent le calme du site et la tranquillité des autres jardiniers ainsi que des riverains. L'accès est autorisé uniquement en période de lumière du jour et ce entre 8h00 et 22h00 maximum.
- Chaque jardinier participe aux travaux collectifs d'aménagement et d'entretien des parties communes.
- Tout jardinier surpris à voler ou détériorer le bien d'autrui ou qui se rend coupable d'agression verbale ou physique verra la concession de sa parcelle retirée par le comité de gestion.



Le Laboureur et ses enfants (gravure ancienne).

Dans ce 3e numéro :

-  Contribution d'un locataire jardinier
-  Histoire et bienfaits du poireau
-  Suggestions d'utilisation
-  Recette minceur
-  Le purin d'ortie
-  Photos
-  Charte des utilisateurs (rappel)

Contribution de Pierre Tillière, locataire jardinier (Galaxies)

Après 6 mois de jardinage, j'ai quand même récolté : du thym, du laurier, du persil plat, de la menthe, de la citronnelle, de la ciboulette, du basilic, de la camomille, des salades, de la roquette, des radis, des courgettes, des épinards, du céleri, des poireaux, tout cela sur la même parcelle dont la superficie avait l'air trop petite. Pour une première année, c'est un succès.

J'aimerais remettre en mémoire, à titre de réflexion, une fable de Jean de La Fontaine :

LE LABOUREUR ET SES ENFANTS

Travaillez, prenez de la peine :

C'est le fonds qui manque le moins.

Un riche Laboureur, sentant sa mort prochaine,
Fit venir ses enfants, leur parla sans témoins.

Gardez-vous, leur dit-il, de vendre l'héritage
Que nous ont laissé nos parents.

Un trésor est caché dedans.

Je ne sais pas l'endroit ; mais un peu de courage

Vous le fera trouver, vous en viendrez à bout.

Remuez votre champ dès qu'on aura fait l'Oùt.

Creusez, fouillez, bêchez ; ne laissez nulle place

Où la main ne passe et repasse.

Le père mort, les fils vous retournent le champ

Deçà, delà, partout ; si bien qu'au bout de l'an

Il en rapporta davantage.

D'argent, point de caché. Mais le père fut sage

De leur montrer avant sa mort

Que le travail est un trésor.

Une publication de l'ASBL "Habitants en Action"



Av. Henri Lafontaine, 1200 Bruxelles

www.habitac.be

contact@habitac.be

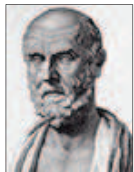
Tél : 0487 476 628 | Fax : +32(0)2.808 33 50

HISTOIRE ET BIENFAITS DU POIREAU

Le poireau est une plante potagère bisannuelle issue d'une variété d'ail originaire du **Proche-Orient**. Il est lié depuis toujours à l'histoire des civilisations assyrienne, chinoise et égyptienne.



On dit que le pharaon **Kheops** offrait des bottes de poireaux à ses meilleurs guerriers pour les récompenser de leurs exploits.



Selon Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, le poireau était capable de favoriser la diurèse, relâcher le ventre, arrêter les éructations...

Les **Romains** en consommaient en grande quantité. L'empereur **Néron**, doué en chant et poésie, en mangeait pour s'éclaircir la voix, utilisant ainsi les vertus bien réelles du poireau pour calmer la toux et adoucir les cordes vocales. Il fut surnommé le "porrographe".



Ces mêmes Romains introduisirent le poireau en **Grande-Bretagne**. Le **Pays de Galles** lui a consacré son emblème, évoquant ainsi une bataille décisive au cours de laquelle les Gallois, pour se reconnaître, avaient arboré un poireau fiché dans leur chapeau !



En **France** et dans nos régions, durant des siècles, il forma la base des soupes sous le nom de "porreau" ou "pourreau" qui devint le poireau au début du 19ème siècle.

Peu énergétique et bien pourvu en vitamines et minéraux très variés, il participe à la diversification de nos apports nutritionnels en respectant notre souci de limiter l'apport calorique alimentaire.

Enfin, on peut remarquer sa richesse en fibres, et la présence de provitamine A, vitamines C et E, qui ont un effet protecteur anti-oxydant sur nos cellules.

SUGGESTIONS D'UTILISATION

Des soupes

Traditionnelle : le vert d'1 kg de poireaux, cuit 40 min dans 75 cl d'eau avec 4 pommes de terre pelées. Le tout est passé au moulin à légumes, additionné de crème fraîche, de beurre et parsemé de cerfeuil.

Des mousses

Fondue de poireaux mixée très finement, mélangée à 2 cuillères à soupe de crème fraîche et quelques gouttes de citron.

Des gratins

Au jambon : 8 blancs de poireau précuits 10 min, enveloppés dans une demi-tranche de jambon blanc, nappés de sauce Béchamel, parsemés de gruyère râpé et gratinés 20 min à four chaud.

Au poisson : couche de blancs de poireau et couche de filets de poisson (saisis au beurre) recouvertes de Béchamel au curry et gratinées au four.

Des braisés

Blancs de poireaux cuits avec du beurre, mouillés avec du vin blanc et de l'eau. Pour accompagner du saumon grillé ou des volailles.

Des bouillons

Indispensable dans le pot-au-feu, la botte de poireaux (avec le vert), ajoutée au bouillon après 1 h de cuisson.

Des vinaigrettes

L'entrée la plus simple des brasseries. Les poireaux (blanc et vert) sont cuits 30 min à l'eau bouillante salée, égouttés, refroidis. On les sert avec une vinaigrette moutardée ou une sauce rémoulade (1 oeuf dur haché avec 2 cornichons, 2 cuillerées à soupe de câpres, 1 cuillerée à soupe d'oignons et de persil hachés).

Des quiches

1 poireau, 2 oeufs, 50g de farine, 1/4 litre de lait, 50g de lardons, beurre pour le moule, fromage râpé. Laver le poireau et le couper en petits morceaux. Faites-les revenir dans un peu de beurre à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient transparents ou légèrement dorés. Dans un saladier, mélanger la farine avec les oeufs et le lait. Beurrer le moule. Parsemer le fond de lardons, ajouter les poireaux puis verser la préparation farine+lait+oeufs. Parsemer ensuite de gruyère râpé puis enfourner pendant environ 30 minutes à 180°C.

GRATIN DE POIREAUX (recette minceur)

Ingrédients :

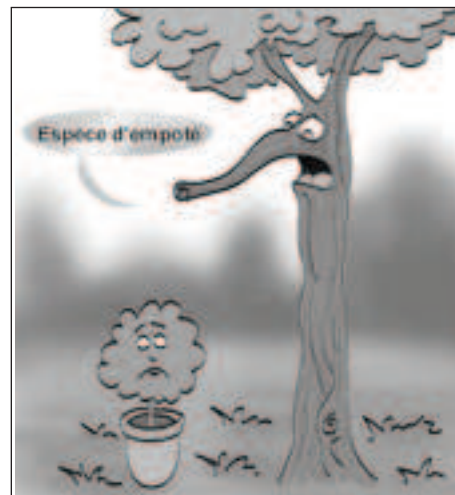
8 poireaux,
200 g de fromage blanc maigre,
2 jaunes d'œufs,
20 g de gruyère râpé allégé,
sel et poivre.

Préparation :

Faites cuire les poireaux à la vapeur. Battez les jaunes d'œufs avec le fromage blanc et les 2/3 du gruyère râpé, salez et poivrez. Dans un plat disposez les poireaux cuits et couvrez du mélange. Saupoudrez avec le gruyère râpé allégé restant. Faites gratiner.

«Un jardin naturel et convivial : 100 conseils pour respecter l'environnement et favoriser la biodiversité».

38 pages à télécharger gratuitement sur le site de Bruxelles-Environnement. (IBGE) : <http://www.bruxellesenvironnement.be>.



Le purin d'ortie (contribution de Jeanne Nicolas)

Le purin d'ortie se garde un an dans des bidons plastiques, au frais. Notez-y la date de fabrication et desserrez de temps en temps les bouchons pour libérer le gaz de fermentation.



Méthode :

Cueillez avec des gants - sinon attention aux piqûres ! - les jeunes orties du printemps. En cette saison, elles renferment le maximum de nutriments.

Fabrication :

Tassez 1 kg de tiges (extrémités) et de feuilles fraîches au fond d'une poubelle en plastique puis recouvrez-les de 10 litres d'eau. Laissez macérer pendant 2 semaines sous couvercle, en brassant le tout de temps en temps. Filtrez quand il n'y a plus de bulles en surface.

Utilisation :

Diluez le purin à 10% (soit 1 vol. pour 10 vol. d'eau). Arrosez au pied des plantes, notamment celles en pot et celles qui poussent en sol peu fertile. Pulvérissez également sur les feuillages comme répulsif anti-pucerons. Riche en soufre et en fer, cette solution est particulièrement bénéfique pour les rosiers.

CANDIDATS RÉDACTEURS...

Ces colonnes sont à votre disposition pour exprimer vos suggestions, partager vos recettes potagères, vos astuces de jardinage, votre humour...



Toute contribution est la bienvenue et sera publiée dans notre prochain numéro.

Comment ? par un billet déposé dans la boîte à suggestions de l'abri de jardin ou par e-mail à potagers@habitac.be.