

# La feuille d'Horti

Bulletin de la SOCIÉTÉ DES HORTICULTEURS  
AMATEURS DE NANTES ET RÉGION

N° 335 - AVRIL 2023



## MANIFESTATION



Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple.  
Jacques Prévert

### Et si on essayait le chardon



C'est un risque. Il pourrait bien faire très sec, encore, cet été. Mais pas de panique, les panicauts sont là ! Au jardin, on les appelle chardons bleus. L'horticulteur les nomme panicauts. Le botaniste, lui, dit Eryngium et ajoute qu'ils sont de la famille des Apiacées, comme la carotte, le panais ou le fenouil. Et nous, on leur dit merci, car ces plantes au feuillage très graphique vont fleurir presque sans eau. Leurs feuilles, épineuses, dont la couleur tire sur le bleu, et leurs fleurs, capitules coniques, souvent entourées d'une collerette, forment une plante originale et très ornementale, au jardin comme à la maison, en bouquet sec.

Les variétés d'Eryngium sont nombreuses dans le monde entier. En France, on en trouve une vingtaine. Eryngium alpinum, Eryngium bourgatii, Eryngium planum, Eryngium maritimum, par exemple, font partie de la famille et gardent la même caractéristique de sobriété.

Facile à cultiver, l'Eryngium va s'installer sans problème en sol pauvre, dans une rocaille ou un massif, mais aussi sur un talus où il ravira ses admirateurs, entouré de Gauras ou d'Euphorbes, également sobres. Haute de 50 à 80 centimètres, l'espèce va fleurir de juillet à septembre et poursuivra sa carrière avec bonheur sous forme de plante séchée.

Le plus souvent vivaces, on les rencontre parfois à l'état sauvage. Au jardin, les variétés horticoles ont encore l'avantage d'être rustiques, résistant jusqu'à moins 20 degrés. Et, cerise sur le gâteau, les panicauts sont particulièrement mellifères et permettront d'accueillir au jardin grand nombre d'abeilles. Un petit inconvénient quand même : les Eryngium piquent un peu ! Un très petit inconvénient au regard de tant d'atouts. Alors, tous au charbon ! Pardon, aux chardons !



La rencontre annuelle des vanniers amateurs du département s'est déroulée à Rougé, le premier week-end de mars, rencontrant un vif succès, avec plus de 2000 visiteurs. Nos quatre animateurs ont présenté leurs réalisations sur un stand bien garni, où leurs travaux de qualité ont été remarqués. Bravo les amis !



**2ème session de repiquage des tomates.** Nous en avons repiqué 1000 pieds il y a 15 jours. Aujourd'hui 20 mars, il y avait 2000 pieds. Heureusement que nous étions 17 pour remplir les godets, faire le trou qui allait recevoir la plantule... un vrai travail de titan. Il ne reste plus qu'à les arroser, surveiller que les indésirables (escargots) ne viennent réduire nos efforts. (Et dire qu'il y en a qui pense que l'on s'amuse !)

Merci à tous ceux qui ont participé à ce rempotage : nous avons quand même passé un très bon moment avec de nombreux fous-rires et deux gâteaux excellents.

## LE COIN CUISINE



Navarin de mouton de Laurent Mariotte pour 8 personnes  
Un grand classique de Pâques

600 g d'épaule d'agneau coupée en cubes de 4 cm de côté, 600 g de collier d'agneau coupé en morceaux, 600 g de poitrine d'agneau coupée en cubes de 4 cm de côté, 6 petites carottes fanes, 6 navets fanes, 6 oignons nouveaux, 300 g de pois gourmands, 3 tomates (en conserve), 6 gousses d'ail nouveau, 250 g de fèves, 1 bouquet garni, 1 cuillère à soupe de farine, 10 cl de vin blanc sec, huile d'olive, sel et poivre.

Faites chauffer une grande cocotte, avec un filet d'huile d'olive et faites colorer les morceaux de viande par petites quantités, salez et poivrez. Dégraissez la cocotte, remettez les morceaux dans la cocotte et saupoudrez-les de farine 1 minute en mélangeant. Ajoutez les tomates, le vin blanc et laissez réduire.

Couvrez le tout d'eau bouillante, ajoutez le bouquet garni et laissez mijoter à couvert 30 mn sur feu doux.

Pendant ce temps, parez les légumes en laissant 3 cm de fanes. Brossez les carottes et les navets sous l'eau froide. Ajoutez-les avec les oignons et l'ail en chemise (non épluché) et continuez la cuisson encore 30 mn. Ajoutez enfin les pois gourmands et les fèves et laissez cuire 4 à 5 mn de plus.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Retirez le bouquet garni et servez en cocotte.

## COMMENT FAIRE SON PESTO DE BASILIC



50 g (au minimum) de basilic frais,  
30/40 g de pignons frais,  
60 g de Parmesan de type Parmigiano Reggiano ou Grana Padano,  
Huile d'olive (environ 30 cl selon la consistance souhaitée),  
Sel, poivre, 1 ou deux gousses d'ail (selon vos goûts).

Faire torréfier les pignons au four ou à la poêle (à sec) pour leur donner une couleur bien dorée (environ 10 minutes à 180°).

Oter soigneusement les tiges des feuilles de basilic et rincer les feuilles.

Mettre tous les ingrédients dans un robot à lame très tranchante (basilic, pignons torréfiés, parmesan et ail), saler légèrement, poivrer selon votre goût et mixer très finement.

Tout en continuant à mixer, verser petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Conservation : le mieux, c'est le congélateur dans des cubes de glaçons.

## LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

**Art Floral : voir sur le programme d'activités.**

Danielle POMA : 02 51 80 82 49 & 06 30 33 97 60.



## Communiquons



Nous vous informons de la création de notre page Facebook, par Nadine, une de nos sociétaires. N'hésitez pas à la consulter, l'aimer, la partager et commenter. Pour y accéder, c'est très simple : taper FB : la Shaner.

Allez également visiter notre site internet : shaner.fr, où vous trouverez toutes les informations et actualités, le détail de nos ateliers art floral et vannerie, la liste des ouvrages à emprunter à la bibliothèque et à réserver à l'avance par mail... Pour cela cliquer sur l'onglet souhaité.



### NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Nous serons présents sur un stand SHANER :



**le 1er avril après-midi, à la caserne Mellinet, rue du Général Buat, à Nantes** pour l'évènement «Plantes et jardinage». Animation tressage, vannerie, plants de tomates, troc plantes...

**Le 15 avril, de 15 à 18 h, à la médiathèque Ormedo d'Orvault,** présentation pédagogique sur la tomate avec exposition de plusieurs plants variés.

**Le 7 mai, de 10 à 18 h, à la fête des plantes de St Philbert de Grand lieu**  
**Au jardin de l'abbatiale**

**Pas de «Florimatinales» le dimanche 10 avril... C'est Pâques**

### PROCHAINES «FLORIMATINALES» : DIMANCHE 14 MAI 2023

09 H 15 Accueil  
10 H 00 Brèves de la Société, conseils et chronique horticoles  
10 H 30 Les Açores, un archipel magique par Jean-Luc Ripoche

### La feuille d'Horti

Bulletin de la SOCIÉTÉ DES HORTICULTEURS AMATEURS DE NANTES ET RÉGION  
7 quai Henri Barbusse 44000 NANTES

Contact : lashaner@free.fr - Site : shaner.fr - Tél. : 07 76 84 82 62

Responsable de la publication : le Président Jean-Christophe RIBES  
Comité de rédaction : le Conseil d'Administration



Un mois encore. Seul dans son pot, le plant va prendre une quinzaine de centimètres. Ne pas hésiter à le sortir régulièrement. Eviter les jours de grand vent et le soleil trop brulant.

Il sera temps alors de planter votre jeune tomate au potager. Un trou assez profond, un peu de compost au fond, si possible. Ou un bon engrais naturel. Là encore, la plus grande partie de la tige doit être enterrée. La racine n'en sera que plus développée. Le mieux est d'installer le tuteur en même temps que le jeune plant. Un bon arrosage au moment de la plantation, plutôt modéré ensuite. Jamais sur les feuilles. Et puis viendra la question de la taille. On coupe ou pas ? Débat sans fin. On fait comme on veut. On ne laisse pas de feuille traîner sur le sol, seule consigne en la matière. Dernières recommandations : pas de plants trop serrés, jeter un œil attentif très régulièrement sur les plants et si vous ne rechignez pas à utiliser un peu de bouillie bordelaise, suivre la météo pour traiter avant la pluie. Après cela ne sert plus à grand chose. Car le mildiou et quelques autres maladies de la tomate guettent. Et si elles montrent le brun de leur nez (tâches marron sur les feuilles et sur les tiges ensuite), il faudra agir vite. Et couper. Couper tout ce qui est infesté. En évacuant les parties végétales touchées.

Nous voilà arrivés mi-juillet. Vos tomates sont magnifiques, il est temps d'inviter les copains... Bon appétit

#### MANIFESTATION CHLOROPHYLLES - SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE - 22 ET 23 AVRIL 2023

**IMPORTANT** : nous serons bien entendu présents à cette manifestation, au cours de laquelle tous ceux qui ne souhaitent pas faire eux-mêmes leurs semis de tomates pourront se procurer les plants de leurs variétés préférées.



Yellow stuffer

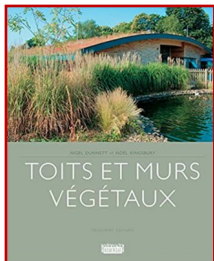


Tomate cerise jaune



Cœur de bœuf orange

#### UN PEU DE LECTURE



Avec le réchauffement de notre planète et les phénomènes extrêmes qui l'accompagnent et afin de privilégier une meilleure qualité de vie et de l'environnement, les toits et les murs végétaux se sont multipliés ces dernières années. De fait, l'intégration de plantes vivantes dans l'environnement construit comporte de nombreux avantages : apport de verdure en des lieux où la plantation d'arbres et d'arbustes conventionnels est inenvisageable, réduction de la température intérieure des bâtiments en cas de fortes chaleurs, isolation renforcée pendant les périodes froides, meilleur drainage des eaux de pluie et réduction du ruissellement, diminution des nuisances sonores, lutte contre la pollution, développement de la biodiversité et longévité accrue des toitures.

Ce livre peut être emprunté à la bibliothèque.

#### Le basilic

«Pour la petite histoire : Elle remonte loin, très loin... l'Histoire du basilic. Les Hébreux l'utilisaient déjà comme antispasmodique quand Pline l'Ancien (Romain) le recommanda contre l'épilepsie. Pour Dioscoride (Grec) il calmerait la douleur des piqûres de scorpion (Jardiner malin)». On pense qu'il serait originaire du centre de l'Afrique, domestiqué en Asie du Sud ou en Inde (Wikiwix - Archive). Il aurait été amené en Occident par les soldats d'Alexandre le Grand environ 3000 ans avant notre ère. Les Grecs l'ont adopté d'emblée et, à leur suite, les Romains.



On le cultivera dans tout le bassin méditerranéen, mais ne fera son apparition en France qu'au XIIe siècle. (Wikiwix-Archive). Un peu plus tard, au XVIIIe siècle, certains lui conférèrent des vertus contre la manie et la mélancolie. Evidemment, nous n'étions pas là pour le vérifier... Mais maintenant ? (Jardiner malin). Les sept principales espèces différentes de basilic sont surtout connues pour leurs usages aromatiques en cuisine, mais également médicinaux. Actuellement, il y aurait 50 espèces de Basilic référencés et des dizaines, voire des centaines de variétés.

Aujourd'hui, nous nous intéresserons au basilic «Grand Vert» (*Oncimum basilicum*).

**Famille** : Lamiacées

**Etymologie** : **le terme basilic** vient du latin «basilicum», emprunté au Grec «basilikos» qui veut dire «Petit Roi». Il porte aussi les noms d'«herbe royale», d'«oranger des save-tiers», d'«herbe aux sauces», de «pistou», ce dernier mot, d'origine provençale, signifiant «broyer, piler», tout comme pesto, son équivalent italien. C'est également l'«herbe de Sainte-Anne», patronne des maraichers !

**Description** : plant de 20 à 60 cm de haut, possédant des feuilles de 2 à 4 cm, vert tendre à vert foncé, parfois pourpre violet chez certaines variétés. Il peut cependant atteindre plus d'un mètre de longueur, lorsqu'il est conservé plusieurs années (à l'intérieur, ou lorsque le climat le permet).

**Plantation** : par semis ou en plant de préférence d'avril à octobre. Issu de semis, il demande un peu d'attention lors du repiquage, pour ne pas abimer les racines. En mai, sa transplantation au jardin ne pose aucun problème. Grand frileux, il ne résiste pas au gel.

**Récolte des feuilles/floraison** : pour augmenter la production de feuilles et assurer une bonne récolte, il faut empêcher le basilic de monter en fleurs. Pour cela, pincer les extrémités des tiges quand les fleurs se forment. Commencez à récolter les feuilles, durant l'été et l'automne, dès que le plant est développé sur plusieurs tiges. Cependant, en herboristerie, les sommités florales sont utilisées, même pour la tisane.

**Important** : grâce au bouturage, puis à l'hivernage, le basilic peut être produit toute l'année, à condition toutefois de le cultiver dans une pièce chauffée et lumineuse.

**Propriétés, indications** : outre ses très grandes qualités culinaires, le basilic possède de nombreuses vertus médicinales. Aussi, il est un excellent **antispasmodique** (spasmes gastriques, coliques, ballonnements et flatulences). Il **facilite la digestion**, prévient les nausées et vomissements.

## SUITE DE LA TISANERIE : BASILIC

C'est un **anti-infectieux**, **anti-inflammatoire**, **sudorifique**, **vermifuge**, stimulant du cortex surrénalien, galactogène, emménagogue, **sédatif** et **tranquillisant**, **antioxydant** dont l'atout principal est l'**acide rosmarinique** retrouvé dans ses feuilles, ainsi que les acides phénoliques et flavonoïdes.

**Utilisation du basilic en voie interne** : pour le système nerveux : troubles du sommeil, anxiété, nervosité, vertiges, migraines. Pour le système digestif : effets relaxants, soulage les troubles gastriques.

**Voie externe** : pour le système ORL : atténue les infections buccales et pharyngées, toux, angine, coqueluche - pour les inflammations des oreilles : soulagées avec quelques gouttes du suc de basilic.

**Pour le système cutané** : dermatoses virales (herpès, verrue, zona).

**Infusion** : 20 à 50 g de feuilles sèches par litre d'eau. Porter à ébullition. Hors du feu, laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse par jour après chaque repas.

**Décoction** : faire bouillir 100 g de feuilles fraîches par litre d'eau pendant 20 mn. Filtrer, utiliser pour les gargarismes en cas de pharyngite ou mâcher les feuilles crues du basilic.

**Cataplasme** : mettre 6 feuilles fraîches dans de l'eau bouillante pendant 10 secondes. Egoutter et poser sur la plaie pendant 1 h à l'aide d'une compresse.

**Vin** : 4 cuillerées à soupe de basilic séché dans un litre de vin. Laisser macérer pendant 3 jours. Le quatrième jour, passer et sucrer selon votre goût. Prendre un verre avant les repas.

**Aucune contre indication majeure quant à l'utilisation du basilic, sauf toutefois pour les personnes prenant des médicaments anticoagulants, du fait de la vitamine K contenue dans le basilic.**

**Attention aux doses élevées (effets négatifs sur le système nerveux).**

## LES TOMATES (1)

### Tomates : il n'est pas trop tard...

Bon, c'est vrai, la plupart des semis de tomates sont déjà effectués. Mais il est encore tôt dans la saison et, après tout, rien ne nous oblige à faire comme tout le monde. Alors, à nos semis !

Comme le temps presse un peu quand même, on va faire simple. Un bon terreau de semis, une barquette avec son dôme (on en trouve dans toutes les bonnes jardinerie) et des graines. Là aussi, le choix est important. D'abord hybrides F1 ou variétés reproductibles ? Si vous souhaitez refaire des semis la saison prochaine et ne pas avoir à racheter des graines, optez pour la seconde option. Mais ce n'est pas l'unique critère. Quelles couleurs mes tomates ? Rouges, oranges, vertes, presque noires, bariolées ? N'hésitez pas à mettre de la couleur dans votre jardin. Et surtout dans vos assiettes. Vos invités de l'été n'en seront que plus surpris.

Revenons à nos semis. Dans la barquette, trois à quatre centimètres de terreau. Se munir d'étiquettes pour conserver le nom de la tomate, c'est toujours mieux de savoir ce que l'on ingère. Délicatement, nous allons installer nos graines sur le terreau avant de les enfoncer de quelques millimètres (pas trop profond) en respectant un espace d'au moins un centimètre entre chaque graine. Un peu d'eau et on remet le dôme sur la barquette. Pas trop d'eau pour éviter la fonte des semis qui guette toujours...

## SUITE DE L'ARTICLE SUR LA TOMATE (2)



Reste à patienter quelques jours. L'occasion de bien préparer l'emplacement de nos barquettes pour le mois à venir. Une véranda chauffée sera l'idéal. Une grande fenêtre très ensoleillée sera très bien aussi. Dans une pièce à 18-20 degrés. Très bien, mais pas l'idéal quand même car il vous faudra alors tourner vos barquettes très régulièrement pour éviter que vos plantules ne «filent».

Kézaco ? Comme la plupart des plantes, les tomates cherchent la lumière. Et pour en trouver un maximum, les

plantules vont s'étirer, s'étirer, s'étirer jusqu'à devenir très fragiles, trop fragiles et au moment du repiquage, elles ont toutes les chances de casser. Donc, on tourne régulièrement les barquettes. Ou alors, comme moi, on installe, une vingtaine de centimètres au-dessus, un ou deux « néons led » pour fournir de la lumière le plus longtemps possibles à nos bébés-tomates. On peut aussi installer des lampes de croissance, mais le budget n'est pas le même...

Une bonne semaine a passé. Les plantules sont sorties de terre. Patience encore. On enlève le dôme et on poursuit un léger arrosage. Léger, toujours. Deux premiers cotylédons vont apparaître. Pas d'affolement. Il va falloir attendre les deux premières feuilles pour procéder au repiquage. Un mois aura passé. Environ. Opération délicate que celle du repiquage. Un gros clou, une petite branche, un petit outil pour extirper la plantule du terreau. Attention à la minuscule racine.

Dans un pot individuel, on installe, le plus profondément possible, le plant qui, dans un mois encore, pourra rejoindre le potager. A condition d'avoir bien choisi son terreau de repiquage. Le plus fin possible. Ou alors il faudra le tamiser. Et s'il n'est pas enrichi, il faudra ajouter un peu d'engrais naturel (eau de banane ou vinasse de betterave, par exemple).

