

J'adore parler de rien, c'est le seul domaine où j'ai de vagues connaissances.  
OSCAR WILDE (1856-1900)

## Retour à la terre



A regarder les beaux jardins, les plantes, les arbres, les fleurs... on croirait que tout se passe en surface, et tout se passe effectivement en surface, mais pas seulement ! Pour avoir de belles plantations, il faut apporter une attention particulière à un élément que l'on a trop souvent tendance à oublier, mais qui est pourtant essentiel : le sol. En prendre soin est la condition essentielle pour la réussite de ses projets de jardinage. Mais il est rare d'avoir une terre parfaite : trop humide, trop lourde, trop calcaire... Chaque sol présente son lot d'inconvénients, mais il existe des remèdes ! Il ne faut pas oublier les méthodes naturelles : cendres, fumier, compost... autant d'éléments naturels et organiques que vous pouvez mettre à profit. Nombreux sont les jardiniers qui, insatisfaits de l'allure de leur jardin, rejettent la faute sur la mauvaise qualité de leur sol. Tantôt trop collant, trop caillouteux, trop calcaire... Ils pointent du doigt ses défauts, résignés. Or, il n'y a pas de fatalité : il y a toujours moyen d'améliorer la nature d'un sol. Rassurez-vous, pas besoin d'aller chercher trop loin, ni de déployer trop d'efforts. Certains gestes simples s'avèrent particulièrement efficaces, comme la mise en place d'un paillage ou l'utilisation de compost. Ensuite, entourez-vous d'alliés, à commencer par les plantes. Le lupin, par exemple : il enrichit la terre en azote. Le tournesol, quant à lui, aide à décompacter les sols trop lourds. Dernier élément à retenir : sélectionner des spécimens adaptés. Ne vous obstinez pas à planter des espèces qui ne trouveront pas dans la terre de votre jardin ce dont elles ont besoin pour vivre. Jardiner, c'est surtout faire les bons choix.

*Céline Chahi - Mon Jardin & ma Maison*

Le manque de place et les ressources limitées dans les environs réduisent beaucoup les possibilités à votre portée. Les terres jardinées depuis longtemps sont souvent de bonnes terres. Le problème se mêle souvent à un épuisement des sols ou à la présence d'un remblai stérile, mis à jour autour des constructions récentes.

- Epandez du terreau de plantation, un sac de 20 litres suffit à donner un petit coup de pouce sur 15 m<sup>2</sup>, une à deux fois par an, selon votre budget.
- Plantez des couvre-sols : géraniums vivaces, lierres, selaginelles et lamiers se plaisent à l'ombre et constituent une litière protectrice.
- Essayer les paillettes organiques de lin, de chanvre ou de paille, à épandre sur 3 cm.
- Apporter un engrais de fond : nourrissez vos plantations en engrais organique comme la corne broyée.

## LA SANTE DES PLANTES

Le persil est incontestablement la plante aromatique la plus connue et la plus utilisée dans l'ensemble des pays européens. C'est vraiment un élément de base de nos cuisines. Non seulement la saveur du persil est unique, mais la plante est très riche en vitamines et en minéraux. Cependant, il n'est pas donné à tout le monde de réussir un semis. La plante sait se montrer capricieuse, tant et si bien que toutes sortes de croyances les plus fantaisistes se sont développées au fil des siècles.

En semant du persil, on mettrait sa vie en jeu dans l'année, en le repiquant, on s'attirerait tous les dangers, en le transplantant, on s'exposerait à l'enfer... et l'on connaît tous, les deux observations suivantes : si le persil se développe très bien, 1 : le semeur est un bon menteur.

2 : le jardinier est amoureux.

Enfin : si la femme savait le bien que fait le persil à l'homme, elle irait le chercher à Rome. En effet, le persil détient une puissante capacité antioxydante. Il apporte par ailleurs du fer, de la vitamine C et de nombreux nutriments essentiels à notre être.

**Comment réussir le persil ?** : commencer par être patient, car le persil ne lève pas avant 3 semaines, parfois 6 à 7 semaines. Pendant cette période de germination, il faut maintenir le sol frais. Pour favoriser une levée plus rapide, faites tremper les graines durant 24 h dans une eau à 15 ou 18°. Laisser sécher sur une feuille en papier 2 h avant de semer.

Dans l'assiette, en salade, le persil s'associe parfaitement à la tomate et au basilic. Il en va de même au jardin où ces 3 frileux aiment le soleil, craignent les froideurs tardives de printemps et apprécient un sol riche et frais.

**Mon Amaryllis présente deux grandes feuilles, mais ne fleurit pas. Pourquoi ?**

Comme Jean l'expliquait aux Florimatinales : «de nombreux bulbes sont poussés, pour fleurir de façon précoce, ce qui les épuise. Aussi, il n'est pas rare que l'année suivante, leur floraison soit décevante, voire inexistante. Ne baissez pas les bras, le bulbe a besoin d'une dormance supplémentaire pour se reconstituer»

**Conduite de son évolution à la maison :**

- 1 - A la différence de la plupart des plantes, l'Amaryllis entre en croissance en début de l'hiver. Feuilles et fleurs vont apparaître. On a repris l'arrosage 1 ou 2 fois par semaine. Eviter de déplacer la plante pour ne pas perturber son cycle végétatif.
- 2 - Les fleurs vont faner, mais le feuillage ne séchera pas complètement.
- 3 - Couper ces fleurs sans toucher aux feuilles et là, continuer l'arrosage en apportant, en même temps, de l'engrais organique et en réduisant progressivement ces apports au fil des semaines. Fin d'été, le feuillage va commencer à jaunir, on pourra le couper à 3 cm au-dessus du bulbe.
- 4 - Là, on rentre dans la période de dormance, on met le pot au frais, sans l'arroser.
- 5 - En fin d'automne, pour relancer la végétation, mettre le pot dans une pièce chauffée. Un surfaçage de terreau sera le bienvenu pour augmenter la vivacité et reprendre l'arrosage. Le rempotage s'effectue à l'automne. Les racines n'aiment pas être dérangées, voilà pourquoi celui-ci peut attendre 3 à 5 ans.



### CLAFOUTIS DE LEGUMES

Pour 4 personnes



5 courgettes, 45 g d'olives noires dénoyautées, 60 g de tomates séchées, 4 feuilles de coriandre, 1 CC de curry, 45 g de parmesan, 3 œufs, 40 g de farine tamisée, 10 g de beurre, 90 g de crème liquide, 90 g de lait, 2 CS d'huile d'olive.

Fouetter les œufs, incorporer successivement la farine, la crème liquide et le lait.

Couper les courgettes en petits dés et les passer dans la poêle sur feu doux et les faire suer 2 à 3 mn à couvert.

Incorporer les olives, les tomates séchées, la coriandre, le curry, le poivre et le sel et mélanger hors du feu.

Saupoudrer de parmesan.

Beurrer un moule à tarte de 26 cm et répartir la préparation de courgettes dessus. Verser l'appareil à clafoutis dedans et glisser au four pendant 30 à 35 mn.

Accompagner d'une salade de mesclun.

### Gâteau au chocolat/poires (cake)



200 g de chocolat noir à 70%, 3 gros œufs (175 g), 55 g de yaourt de brebis, 20 g d'huile d'olive, 70 g de sucre blond de canne, 2 pincées de fleur de sel, 40 g de poudre d'amande, 60 g de farine de blé T55, 5 g de poudre à lever, 430 g de poires (pesées épluchées).

Préchauffer le four à 175° (chaleur tournante). Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Séparer les blancs des jaunes. Battre les blancs en neige. Battre les jaunes avec le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter le yaourt et battre encore. Verser le chocolat et mélanger.

Ajouter l'huile d'olive puis la poudre d'amande, la farine et la levure et bien mélanger.

Ajouter les blancs d'œufs en 3 fois et mélanger avec une spatule souple pour ne pas casser les blancs.

Éplucher les poires et les couper en petits dés. Ajouter les dés de poires à la préparation et mélanger avec précaution.

Chemiser un moule à cake d'un papier cuisson (en le laissant bien dépasser d'un côté). L'huiler. Verser la préparation et bien égaliser la surface. Cuire le gâteau poire/chocolat au centre du four pendant 20 minutes à 175°. Le recouvrir du papier cuisson et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes environ, démouler et laisser refroidir sur une grille.

### 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.

### Échanges de plantes et grainothèque

Merci pour votre participation à l'échange de plantes ainsi qu'à la grainothèque pour le plaisir et l'intérêt de tous.

### 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

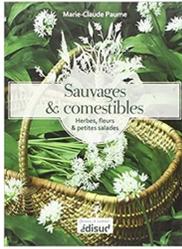
### La feuille d'Horti

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





Ce répertoire cite plus de 150 plantes sauvages comestibles poussant en France, dans notre environnement proche ; il est destiné au promoteur curieux, amateur de cueillettes sauvages, à la recherche d'ingrédients pour une cuisine créative. Chaque plante est illustrée par des photographies qui facilitent son identification ; elle est citée avec son nom latin, français et populaire, sa famille botanique, ses vertus thérapeutiques, sa saveur, ses usages culinaires, son endroit d'élection et enfin, sa période de cueillette dans le respect de la plante. L'auteur propose également de nombreuses recettes faciles à réaliser, amusantes et savoureuses pour que nous puissions déguster le meilleur des salades, "herbes à cuire" ou fleurs sauvages comestibles.

*Ce livre peut être emprunté à la bibliothèque.*

## LA PLANTE MYSTERE

### Perowskia atriplicifolia



Voilà un sous-arbrisseau qui a montré sa résistance à la sécheresse en 2022. Ce genre compte 7 espèces. Celle que l'on décrit est l'atriplicifolia, ou plus simplement le «Perowskia à feuilles d'Arroche». Inratable, coriace, le Perowskia l'est sur tous les plans. Impossible de ne pas le réussir. Il se satisfait des terrains caillouteux et résiste aux embruns. Il supporte enfin, ou plutôt il raffole de la sécheresse et de la chaleur.

**Origine** : Himalaya et Asie mineure.

**Famille** : Labiacées.

**Description** : coriace et vivant longtemps, c'est une grande espèce érigée, de 1 m 50 de hauteur. Comme les autres variétés, l'atriplicifolia est un sous-arbrisseau caduc. Il montre des tiges blanc-gris, une

frondaison aromatique, composée de jeunes feuilles, très lobées, recouvertes d'un feutrage gris. Les feuilles adultes, d'environ 3 à 5 cm de long, inégalement dentées, perdent ce feutrage et deviennent gris-vert, teinte qui s'harmonise bien avec le bleu lavande pâle des fleurs, groupées en panicules vaporeux, en fin d'été et d'automne.

On observe dans la nature que les plantes à feuillage gris sont plus résistantes à la sécheresse, ainsi le romarin, la lavande, l'atriplex sur la côte, etc.

**Culture** : ces plantes croissent très facilement au soleil, en tout sol bien drainé, assez sec. On a pu observer de très beaux spécimens dans les rues de certains villages. Très rustiques, elles se multiplient par semis et bouturage de pousses non fleuries... Attendez le printemps pour le planter dans votre jardin en mars/avril. Il n'en repartira que mieux et à l'issue de l'été, il formera une touffe déjà forte. Pendant l'hiver, protéger la souche avec des feuilles. Après les gelées, une taille courte s'impose pour éviter l'encombrement et pour avoir de belles inflorescences. La plante repousse facilement du pied.



## LA VERVEINE OFFICINALE



La verveine officinale de la famille des Verbenacées est une plante vivace, aromatique, qui se rencontre en France sur les bords des chemins et dans les friches.

**Origine** : Europe, Asie, Afrique du Nord.

Elle est souvent cultivée en annuelle, car elle ne résiste pas à un gel plus rude que -5°. Elle se reconnaît à ses tiges cannelées, velues, dressées et ramifiées, sur lesquelles des feuilles opposées, très découpées, se développent avant une floraison

de petites fleurs lilas, réunies en épis fins et longs.

Semer la verveine en mars/avril au chaud, et repiquer les plants en mai, au soleil, dans un sol drainé. On peut réaliser des boutures en août.

**Floraison** de juin à octobre.

Hauteur : 40/80 cm.



Appelée par les Gaulois également Herbe à tous les maux ou Guérit-tout, la verveine officinale était reconnue pour ses innombrables vertus et couramment utilisée en **phytothérapie, aromathérapie et cosmétologie**. En réalité, aujourd'hui, on l'emploie surtout pour ses propriétés **digestives et diurétiques**. Ses vertus **calmantes** sont prisées par les personnes

souffrant de **stress, d'angoisse et d'insomnies**.

Elle est aussi préconisée pour soulager les **névralgies, rhumatismes, douleurs gastriques**. Excellent **tonique circulatoire**, elle soigne les **jambes lourdes**, et en **compresses chaudes** également les contusions et entorses.

**Récolte, conservation et utilisation de la verveine officinale**

Les parties aériennes, feuilles et fleurs, de la verveine officinale se récoltent au fur et à mesure des besoins, mais vous pouvez les couper avant le complet épanouissement des fleurs, pour les faire sécher à l'ombre, les stocker en boîte hermétique, afin de les utiliser durant l'hiver pour vos **infusions du soir, vos décoctions, vos cataplasmes, votre bain relaxant** !

**Attention**, sa consommation est contre-indiquée en cas de grossesse et d'allaitement.

**Emplacement favorable** : c'est une plante qui se cultive en pot, sur un balcon ou sur une terrasse, dans les régions froides, afin de pouvoir la rentrer en hiver. Elle fait office de plante ornementale dans un massif et trouve sa place évidemment dans le carré des aromatiques au potager. Bien protéger la souche en hiver.

**Tisane** de verveine officinale : dans un demi-litre d'eau bouillante, infuser 20 gr de feuilles sèches pendant 15 mn, filtrer et consommer tout au long de la journée.

## LES TRAVAUX DU MOIS DE MARS

Il n'est peut-être pas trop tard pour se procurer des jeunes racines de ronces afin de réaliser une mixture qui servira au bouturage. On va découvrir la méthode dite de «Papet» (ancien de la pratique). Cette technique, pour améliorer la réussite du bouturage, m'a été conseillée par un Papet de la région. A l'automne, les ronces se marcotent naturellement et des racines blanches apparaissent aux extrémités des tiges qui touchent le sol. Il faut alors récolter et broyer ces racines et les mettre à macérer dans de l'eau. Les boutures seront plongées pendant 24 heures dans cette préparation, riche en hormones naturelles, avant d'être mises en terre.



### Au potager

Des poireaux entre les fraisiers. Les poireaux, préfèrent-ils les fraises ? Rien n'est sûr. En revanche, les fraises apprécient la compagnie des poireaux dont les substances volatiles, riches en soufre, contribuent modestement à limiter le développement des maladies cryptogamiques qui affectent les fraisiers. Repiquer les poireaux entre les rangs des fraisiers aussi profondément que possible, car il ne sera pas possible de les

butter par la suite. Lors de leur récolte hivernale, laisser les feuilles coupées et les racines au contact du sol pour contribuer à assainir le sol.

Attention : couper le feuillage des fraisiers anciens. Certes, cela fait plus «propre», mais vous laissez à tout vent les fleurs en bouton. Théoriquement, ce nettoyage se pratique l'été.

En pleine terre : semer : les carottes + des radis entre les rangs, les oignons, les petits pois, sans penser aux oiseaux. Ces derniers sont affamés, donnez-leur des graines et de la graisse ; disposez des branches épineuses sur vos semis pour les dissuader de s'en régaler. Semer également les poireaux, les tomates, les piments, en terrines pour assurer vos plants.



Créer un coin pour les aromatiques : ciboulette, persil, basilic, etc.



### Au jardin d'ornement

Finir la taille des rosiers et leur apporter une fumure organique

## SUITE DES TRAVAUX DU MOIS DE MARS



### Au jardin d'ornement

Tailler les arbustes en forme de boules, de haies, de bordures (buis, troènes, lierres, fusains, ifs).

limiter la hauteur des arbres, afin qu'ils ne dépassent pas une certaine limite, demande beaucoup de soins, car cela va à l'encontre de la végétation. La meilleure façon d'empêcher un arbre de dépasser une certaine hauteur est de le façonner lorsqu'il est encore jeune, 4 ou 5 ans après la plantation. Couper d'abord

la flèche, l'axe principal. L'arbre en réaction, poussera d'une façon plus étalée, mais formera en riposte des pousses verticales que l'on appelle réitération. Les retirer, en prenant soin de protéger la plaie en appliquant des feuilles d'oseille.

### Au verger

Pour limiter la croissance, également des fruitiers, on appliquera la technique ci-dessus. On peut réaliser un traitement avec un fongicide avant le débourrement des fleurs, de la bouillie bordelaise ou du purin de prêle pour contrarier l'installation de champignons. Sur les groseilliers, les framboisiers, apporter une fumure organique importante en surface, pour favoriser un bon départ de végétation. Ce paillage restera toute la saison. Finir de tailler les oliviers. Généralement, «la taille est bien faite» lorsqu'on voit le ciel à travers la ramure ».

