



La recette de Charlotte

Le velouté d'ortie

Revisitant et riche en fer à consommer le jour même de sa confection.
500g d'orties (jeunes feuilles avant la floraison),
1 oignon, 250g de pommes de terre, 1l d'eau, 1 cuillerée de crème, sel et poivre.

Laver les feuilles.

Faire revenir l'oignon émincé dans de l'huile d'olive puis ajouter les feuilles d'ortie et les pommes de terre coupées en rondelles.



100g de pointes d'orties
20 à 30 g de moutarde
20cl de crème fraîche
40 g de gruyère

La recette de Kathie

Le croc orties



Laver les orties dans de l'eau vinaigrée, égoutter (récupérer l'eau pour arroser les plantes) et sécher dans un torchon. Hacher les orties.

Chauffer de l'huile dans une marmite et faire revenir les orties avec 2 pincées de sel et quelques tours de moulin à poivre.

Transvaser dans un saladier, ajouter la moutarde, la crème fraîche et le gruyère. Mélanger le tout, tartiner sur des tranches de pain et enfourner 10 minutes.

Déguster bien chaud à l'apéritif.

Après 5 minutes de cuisson, ajouter l'eau, le sel et le poivre et laisser mijoter 20 minutes.

Passer à la moulinette, ajouter la crème et servir aussitôt...



Crottin de cheval



Sur son chemin, un jardinier a trouvé une pleine pelletée de crottin. le crottin de cheval est un riche fertilisant et les propriétaires de jardins se ruaiant autrefois sur routes et chemins pour s'approprier cet engrais gratuit.

Vous pouvez en faire autant. Mélangé à la terre ou à un compost déjà fait, le crottin de cheval ramassé en dehors des écuries, donc sans urines, est un produit ancestral qui enrichit la terre en matières organiques et en nutriments.

A utiliser à bon escient, c'est-à-dire en petite dose pur sur des rosiers et arbres fruitiers, mélangé à la terre ou au compost. Ensuite, laissez-le se débrouiller avec les lombrics. Si on l'étale au soleil l'été, il sèche et se transforme très vite en paille fine dès qu'on le serre entre les doigts, il forme une poudre végétale prédigérée qu'on peut saupoudrer sur toutes les plantations, y compris les semis. Surtout à ne pas confondre avec le fumier de cheval qui est mélangé avec de l'urine et donc plus fort et plus compliqué à utiliser mais très bon aussi !

Si vous voulez du crottin de cheval contactez :

Lorna au 02.37.43.16.04

« On n'hérite pas de la terre de ses ancêtres, on l'emprunte à nos enfants »



Le mystère de la trace jaune.....élucidé



L'inspecteur YAKA n'a pas perdu de temps pour boucler son enquête quant à la trace jaune autour du jardin médiéval. C'était du désherbant !!! Et il a bien désertifié le pied de la charmille. Tous, tous, tous ont reconnu que l'idée était mauvaise et que jamais, jamais nous ne reverrions la trace jaune.

Vous vous posez des questions sur votre environnement, n'hésitez pas à nous contacter

Michelle Chabot : 02.37.41.72.66 micheline.chabot@orange.fr

Yves Deschamps : 09.62.14.40.23 yvesdes@wanadoo.fr

Mise en page du journal : Benjamin : 02.37.41.75.07 www.acr-repro.com



Yaka FOKOM

Promouvoir une vie locale respectueuse
de la nature et de la biodiversité dans son ensemble.

INDEX

Page 1 : - Edito.

- Trottoirs fleuris.

Page 2 : - Jardin recomposé...
jardinier récompensé !

Page 3 : - Conseils de jardinage.

Page 4 : - Recettes.

- Crottin de cheval.

- Trace jaune suite et fin.

EDITO



L'hiver se termine.

Durant ces mois où nos jardins étaient inaccessibles, nous avons eu le temps de nous informer, de réfléchir, de rêver aux bonnes surprises que nous offrira la nature au printemps.

Côté infos, nous avons été confortés dans l'idée que le mot pesticide rime bien toujours avec ces mots qui nous font peur, qui nous font horreur comme cancer, Alzheimer, Parkinson, autisme.... Les chercheurs nous apportent chaque jour des preuves de la nocivité de ces produits.

Pendant que leurs jardins se reposaient (et se gorgeaient d'eau), les YAKAS ont recensé chacun un petit truc qui a fait ses preuves chez eux pour éviter d'utiliser herbicide, insecticide.... Ce nouveau numéro de **YAKA FOKON** regroupe quelques idées pour un jardinage au naturel.

Mais, vous aussi, vous devez avoir toute une liste de solutions à nous proposer.

Vite, envoyez-les nous ! Elles figureront dans un prochain numéro.

Agenda

Samedi 23 Avril de 15H à 17H devant la benne des déchets verts à Croth :

Distribution de graines et de conseils pour fleurir vos pieds de murs.

Opération trottoirs fleuris

Nous avons besoin des insectes pollinisateurs dans nos potagers et dans nos vergers. Sans leur action, une grande partie de nos aliments ne pourraient plus être produits. Certains insectes constituent une part importante de la nourriture des oiseaux, amis du jardinier. Certains nous débarrassent des pucerons et autres ennemis du jardinier.

Nous devons donc protéger les insectes.

Des clôtures, des pieds de murs, des trottoirs fleuris dans les villages peuvent fournir de la nourriture aux insectes butineurs tout au long du chemin qui les mène d'un jardin à l'autre....

Si vous souhaitez participer à notre opération **VILLAGES FLEURIS POUR LES INSECTES** appelez-nous au 02-37-41-72-66 nous vous inviterons à venir partager des graines à semer devant chez vous.



Jardin recomposé... jardinier récompensé !

On efface (presque) tout et on recommence. Au même titre que les agriculteurs, les jardiniers doivent, eux aussi, se mettre au diapason. Pour une terre plus saine, apportant ainsi un meilleur équilibre, afin de (re)créer cette fameuse "biodiversité", qui, in fine, affichera de bien meilleurs résultats.

En fait, il faut savoir qu'un jardin négligé, avec ses limites bien sûr, apportera plus de vie qu'un jardin vidé de ses plantes indigènes dites mauvaises herbes tant décriées par le trop tristement célèbre industriel Monsanto, qui nous a berné avec son herbicide « Roundup ».

Qui se terminait par un jardin manquant de vie, donc en déséquilibre. Oui, il est vrai que quelques insectes indésirables réapparaîtront. (On se plaint que les roses aient des épines... mais il faut se réjouir que les épines aient des roses). Dans l'absolu, aucune espèce ne se montre nuisible.

Qu'elle soit d'ordre végétal ou animal. L'homme est seul responsable des dégâts, par sa regrettable intervention donnant naissance à la prolifération de ces soi-disant nuisibles, raréfiant ainsi prédateurs et parasites.

Alors oui, acceptons le retour des plantes indigènes dans nos jardins, avec leur lot d'auxiliaires, ces nettoyeurs naturels comme le sont la "Bête à bon Dieu" et ses larves, qui se délecteront de pucerons, la Punaise des peupliers, la Chrysope, le Syrphe et bien d'autres.

L'Apantéès, espèce pionnière de la lutte biologique contre la Piéride du chou, inoculera ses œufs dans les chenilles de celle-ci. Que dire du bonheur de voir voler les papillons dans le massif des fleurs comme le Paon du jour, le Vulcain, la Petite tortue, le Moro-sphinx butinant sans se poser, comme suspendu dans le vide, ou d'autres pollinisateurs appelés Osmie cornue, Bourdon terrestre (amateur de fleurs de tomates)... Sans eux, pas de courgettes, fraises, tomates, cerises...

Les Frelons et les Guêpes sociales, joueront un rôle régulateur important au jardin en dévorant chenilles, pucerons, moustiques....Les araignées, grandes prédatrices des insectes volants, ne devront pas manquer à l'appel.

Au sol, on nommera bien sûr la présence indispensable des vers de terre. Ils aèrent la terre et stimulent pour beaucoup la vie microbienne. La présence de cloportes (de la famille des crustacés), est un bon indicateur écologique. Le Lithobie fourchu (mille-pattes) est également un précieux auxiliaire. Cétoine doré, Staphylin odorant, et bien plus...

Voilà pour une modeste présentation de la très longue liste des invertébrés. S'ajouteront bien sûr quelques exemples de vertébrés qui s'agiteront dans votre lieu de vie extérieur : Des oiseaux comme le Rouge-gorge (l'ami du jardinier), le Pic vert (ou Piver) très friand de fourmis, le Pic épeiche, grand amateur de coléoptères, pucerons, fourmis... La Pipistrelle agira durant votre sommeil en se gavant au vol. Une Musaraigne pourrait faire une apparition très furtive, et vous aurez peut-être la chance d'apercevoir également un Hérisson au soleil couchant. Tous joueront leur rôle de prédateur.

Bref, vous l'avez compris, la nature est très bien organisée. Et il ne faut pas oublier qu'elle n'a pas besoin de l'homme pour vivre. Alors qu'au contraire...

Voilà. Maintenant que tout ce petit monde s'est installé dans votre jardin, votre curiosité va s'élargir parce que vous aurez envie de mieux le connaître, pour mieux le comprendre, l'aimer et le protéger. Dame Nature vous le rendra.

"Si nous prenons la Nature pour guide, nous ne nous égarerons jamais" - Cicéron



Conseils de Charlotte :

La lavande

Contre les pucerons et les fourmis. Laissez macérer 500g de fleurs fraîches dans 5 litres d'eau pendant 10 jours. Filtrez et diluez avant emploi (1l de macération pour 5l d'eau)

La menthe Pouliot

Pour éloigner les puces, les fourmis, les mouches et les moustiques.

Placez des feuilles froissées dans vos placards, matelas, corbeilles à chats ou à chiens. Placée dans des petits sacs c'est un antimitose agréable.

La mélisse

Pour protéger les plantes contre les insectes piqueurs.

Cueillir des tiges feuillées ou fleuries (avant la montée en graines) les faire macérer dans 10 volumes d'eau pendant 2 jours. Pulvériser cette préparation sur les plantes.



Conseil d'Hélène :

Pour vos semis de carottes.

Versez du marc de café au fond du sillon et dans les graines, mélangez quelques graines de radis. En récoltant les radis vous donnerez de l'espace aux carottes !



Conseil de Benjamin :

L'eau de saule

Une solution économique et écologique !

On peut fabriquer cette hormone de bouturage naturelle en écrasant quelques rameaux de saule qu'on laisse tremper pendant une semaine dans de l'eau. On récupère cette eau et comme à votre habitude pour faire vos boutures, trempez et plantez !

Cette capacité est due à un produit qu'on trouve naturellement dans l'écorce des saules, l'acide acétylsalicylique qui est un dérivé de l'acide salicylique.



Conseils de Charlotte :

La lavande

Contre les pucerons et les fourmis. Laissez macérer 500g de fleurs fraîches dans 5 litres d'eau pendant 10 jours. Filtrez et diluez avant emploi (1l de macération pour 5l d'eau)

La menthe Pouliot

Pour éloigner les puces, les fourmis, les mouches et les moustiques.

Placez des feuilles froissées dans vos placards, matelas, corbeilles à chats ou à chiens. Placée dans des petits sacs c'est un antimitose agréable.

La mélisse

Pour protéger les plantes contre les insectes piqueurs.

Cueillir des tiges feuillées ou fleuries (avant la montée en graines) les faire macérer dans 10 volumes d'eau pendant 2 jours. Pulvériser cette préparation sur les plantes.



Conseil d'Hélène :

Pour vos semis de carottes.

Versez du marc de café au fond du sillon et dans les graines, mélangez quelques graines de radis. En récoltant les radis vous donnerez de l'espace aux carottes !



Conseil de Benjamin :

L'eau de saule

Une solution économique et écologique !

On peut fabriquer cette hormone de bouturage naturelle en écrasant quelques rameaux de saule qu'on laisse tremper pendant une semaine dans de l'eau. On récupère cette eau et comme à votre habitude pour faire vos boutures, trempez et plantez !

Cette capacité est due à un produit qu'on trouve naturellement dans l'écorce des saules, l'acide acétylsalicylique qui est un dérivé de l'acide salicylique.



Conseil de Valérie :

Pour préparer la terre de votre potager, en octobre ou en mars, après avoir retourné et désherbé le potager.

Etaler une couche de compost et une couche de feuilles mortes ou de paille.

Recouvrir d'un carton brun d'emballage et de quelques pierres pour le maintenir en place tout l'hiver.

Cette technique permettra de garder la terre humide, attirera les vers de terre et empêchera les « herbes moins bien venues » de pousser.

Au printemps, retirer le carton, planter les plants au milieu des feuilles et remettre une couche de paille et de brindilles pour que le vent et la pluie ne les déplacent pas.

Vous arroserez et désherberez moins. Les blettes et les haricots verts aiment particulièrement.



Conseils de Didier :

Quand j'ai fini de récolter,

je n'arrache pas mais je coupe au niveau du sol, ainsi les racines se désagrègent dans le sol et l'enrichissent.

En été, je paille mes fruitiers avec des feuilles de consoude, ça enrichit le sol et limite l'évapotranspiration.



Conseil de Françoise :

Les peaux des bananes

Riches en potassium (nécessaire à la floraison des fleurs) elles constituent un engrais naturel pour les rosiers en particulier.

Il suffit de les enterrer aux pieds des plantes. Sucrées, elles attirent les papillons. Placez quelques lanières sur des tiges de végétaux.

