

Newsletter N°11 de Homejardin – 21 janv. 2010

Cette newsletter est au format .RTF mais nous y joignons sa version au format .PDF
Seule cette dernière version rend actifs les liens du sommaire.

SOMMAIRE

- [Lire cette newsletter au format PDF \(Adobe®\)](#)
- [Bonjour](#)
- [Février en fête](#)
- [Loisirs créatifs & Décoration](#)
- [Par ici la bonne soupe](#)
- [Le Pothos, la plante indispensable](#)
- [Le Lisianthus, la fleur à découvrir et admirer](#)
- [La carotte, le légume du moment](#)
- [Le citron, un agrume incontournable](#)
- [L'Agenda de février](#)
- [Si on cuisinait ?](#)
- [Abonnement/Désabonnement/Modifications](#)

BONJOUR

Vous avez été nombreux à nous envoyer vos vœux par mail, croyez bien qu'ils nous ont fait chaud au cœur et nous portent à toujours faire plus et mieux. Merci à tous.

Si février est certes le mois le plus court de l'année c'est aussi l'un des plus dangereux.

En effet autant il peut apporter de la douceur autant il peut être féroce avec des grands froids.

Ces alternances, qui sont mauvaises pour le jardinier, sont également fatigantes pour les organismes.

Profitez-en donc pour reprendre des forces et faire une cure de vitamines.

Vous aborderez alors le printemps plein(e) de tonus et d'énergie.

FEVRIER EN FETE

A peine sortis des agapes de Noël et du Jour de l'An, février nous donne plusieurs occasions de remettre "ça" !

- Le 2, vive les crêpes qui accompagnent la [Chandeleur](#)

- Le 14, jour de la **Saint Valentin**, les fleurs seront de sortie pour célébrer l'amour avec un petit repas amélioré tout en cœur.
- Le 16, c'est **Mardi Gras** avec sa parade de gaufres et de beignets.

D'une façon plus générale rappelons que notre rubrique **FESTIVITES** comprend un dossier pour chacune des principales fêtes que nous célébrons chaque année. Leur origine, leur histoire, des anecdotes, des recettes appropriées et plein d'autres choses sont à y découvrir.

LOISIRS CREATIFS

Après le succès remporté par les diagrammes de point compté consacrés aux fêtes de fin d'année, nous élargissons le registre.

De nouveaux modèles sont présents d'ores et déjà sur le site et le stock s'intensifiera régulièrement.

Toutes les brodeuses et tous les brodeurs rencontrent des problèmes avec la numérotation des fils, aussi avons-nous établi un tableau de conversion pour leur faciliter la tâche.

La concordance entre les numéros de fil, pour les marques DMC, Anchor, Madeira et J.P Coast, consultables d'un seul coup d'œil, nous devons être les seuls ou quasiment à proposer un tel outil.

Pour encore plus de lisibilité et rapidité, ce n'est du reste pas un mais quatre tableaux bâtis sur le même mode adapté à chaque fabricant. Vous pourrez même vérifier la couleur.

Vous pouvez consulter cet outil en cliquant **ICI**

Profitez-en bien et n'hésitez-pas à le proposer à vos relations.

Sinon le calendrier de l'Avent 2009, et ses recettes gourmandes, n'a pas disparu ; il est déplacé dans la rubrique Festivités, dossier spécial Noël. Cliquez **ICI** pour le revoir si vous le souhaitez.

PAR ICI LA BONNE SOUPE

La froidure est encore là, les estomacs sont encore emplis des abus des fêtes de fin d'année, de galettes des rois, le portefeuille est vide... Pour se refaire la santé,, dans tous le sens du terme, les soupes sont une bonne solution.

Soupe, potage, consommé, velouté, crème, bouillon... Que de termes pour désigner une... "gamelle" de légumes bouillis !

La soupe, bien que ne portant pas ce nom, existe depuis la nuit des temps.

Les carthaginois faisaient des "bouillies" avec des herbes, des céréales et des œufs. Au Moyen-âge les céréales étaient la base de l'alimentation avec les légumes et les grosses soupes alliant ces ingrédients étaient consommées en plat unique. Les médecins quant à eux recommandaient des périodes de régime pendant lesquelles il fallait, pour assainir les organismes, consommer des soupes et des bouillons de légumes et de viandes. Dans la cuisine arabe l'art de la soupe s'est développé rapidement tout d'abord pour utiliser les restes et les bouillons de cuisson de viande.

Plus tard apparaît le souper. La soupe devient un mélange, principalement de chou et de lard. On buvait en premier le bouillon en y trempant des "souples" c'est-à-dire des grosses tranches de pain de campagne.

Au 18^{ème} siècle le mot "potage" remplaça le mot "soupe" qui était jugé trop vulgaire. Le terme de potage vient du mot pot, ustensile dans lequel les légumes sont cuits.

Pourtant lorsque l'on parle de bouillons, de consommés, de veloutés... on parle simplement de soupes mais quelques petites nuances peuvent être remarquées.

- Le potage, contrairement à la soupe, est plus généralement mixé.
- Le bouillon est constitué uniquement du liquide dans lequel les légumes et de la viande ont cuit.
- Le velouté désigne un potage qui est enrichi et lié avec de la crème fraîche et de l'œuf.

Selon les pays et les régions les ingrédients des soupes varient, mais il est également facile de créer sa propre soupe; On y met ce que l'on veut, tout est permis.

Les soupes connaissent de nos jours un nouvel essor. De plus en plus de "bars à soupe" voient le jour et rencontrent un franc succès.

A tort, mais nous sommes tous pareils, on se dit que l'on n'a pas le temps de faire une soupe car c'est très long.

Erreur, car en plus elle présente l'avantage de pouvoir être préparée la veille.

Éplucher les légumes (ou prendre des légumes surgelés qui sont déjà épluchés), les mettre dans un faitout, ajouter bouillon et épices. Laisser cuire tranquillement ; le lendemain il n'y aura plus qu'à la mixer et à la réchauffer. En plus elle peut se congeler facilement.

Un autre avantage de la soupe est de pouvoir faire goûter aux enfants de nombreuses espèces de légumes. S'ils sont difficiles, il est préférable de mixer les soupes.

En conclusion, simples à faire, nourrissantes, diététiques et économiques les soupes sont des trésors de bienfaits à mettre au menu en entrée ou en plat unique.

LE POTHOS, LA PLANTE INDISPENSABLE

De nom latin Scindapsus Aureus ou Epipremnum Aureus, le Pothos appartient à la famille des Aracées.

Appelé également Lierre du Diable ou Arum Grimpant c'est une plante verte d'intérieur qui ne présente que des avantages.

C'est une plante résistante et de culture facile qui s'adapte à tous les intérieurs.

Son aspect esthétique et son feuillage, particulièrement celui des variétés panachées s'intègrent dans les décors rustiques, modernes, zens....

Un autre avantage du pothos est qu'il fait partie des plantes dépolluantes et dépuratrices. De plus il permet une très bonne humidification de l'air ambiant.

Efficace contre le benzène, le formaldéhyde, le toluène et le monoxyde de carbone il est adapté à toutes les pièces de la maison ainsi que dans les bureaux.

Attention simplement, en soignant cette plante, car la sève peut s'avérer irritante. Il est préférable de toujours porter des gants pour l'entretenir. Ce principe est d'ailleurs à appliquer à toutes les plantes pour éviter les soucis.

Consulter la fiche du [POTHOS](#) ?

LE LISIANTHUS, LA FLEUR A DECOUVRIR et ADMIRER

De nom latin Eustoma Grandiflorum ou Russellianum ou Lisianthus Russellianus, le Lisianthus appartient à la famille des Gentianacées.

D'origine américaine il porte également les noms de ""Campanule du Texas", "Gentiane des Prairies" (principalement par les nord-américains) et "Rose Japonaise" (principalement par les Danois).

C'est une fleur à bouquet très originale qui allie un aspect champêtre avec une élégance et un raffinement digne d'une rose.

Grâce à ses couleurs originales et variées et sa longue tenue en vase, les fleuristes présentent de plus en plus ces fleurs en bouquets simples ou en compositions florales.

C'est une frileuse qui ne supporte pas les températures inférieures à -7°C. Elle devra donc être cultivée en serre, véranda ou intérieur. Les cultures de pleine terre sont réservées aux climats très chauds.

Consulter la fiche du [LISIANTHUS](#) ?

LA CAROTTE, LE LEGUME DU MOMENT

De nom latin Daucus Carota, elle appartient à la famille des Ombellifères.

La carotte, telle que nous la connaissons actuellement, est d'origine assez récente puisqu'elle date du 17^{ème} siècle.

En effet auparavant les carottes étaient blanches, jaunes ou violettes jusqu'à ce que des agriculteurs hollandais se penchent sur son cas et obtiennent des variétés orange.

La couleur, devenue plus attrayante, a sûrement joué pour beaucoup dans l'essor de ce légume qui est énormément consommé.

Connaissez-vous l'expression "avoir une carotte dans le plomb" ? Cette expression est utilisée par les chanteurs et signifie que l'on est très enrôlé au point de ne pas pouvoir chanter.

La carotte est très riche en carotène, en vitamine A et en divers sels minéraux.

Crue, cuite ou en jus c'est une grande source de vitamines.

Consulter la fiche de la [CAROTTE](#) ?

LE CITRON, UN AGRUME INCONTOURNABLE

De nom latin Citrus Limon, le Citron appartient à la famille des Rutacées.

La célèbre "Fête des Citrons[®]", qui est née 1934, est organisée par la ville de Menton dans le sud de la France. Cette année elle a lieu du 12 février au 3 mars. A cette occasion l'agrume est honoré dans des chars décorés à son effigie, des corsos, des expositions sur les agrumes.

Des décors exceptionnels font de cette fête un enchantement à voir au moins une fois dans sa vie.

Cet agrume peut être cultivé dans une serre, une véranda ou en pleine terre dans les régions chaudes.

De culture très ancienne le citron est un allié de taille pour la cuisinière ; il parfume et aromatise avantageusement de multiples préparations.

C'est également un trésor pour la santé renfermant de nombreux composés actifs ; il est riche en vitamines C et P, en magnésium et en potassium.

Tonifiant, il donne un bon coup de fouet tout en purifiant l'organisme et en facilitant la digestion.

Consulter la fiche du [CITRON](#) ?

VOTRE AGENDA DE FEVRIER :

- Suivez le lien pour consulter l'agenda des [TRAVAUX DE JARDINAGE](#)
- Original aussi, le [JARDINAGE AVEC LA LUNE](#)
- Détendez-vous un peu avec les [DICTONS DU MOIS](#)

SI ON CUISINAIT GOURMAND, RAPIDE ET FACILE ?

CAROTTES VELOUTEES

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 20 minutes.

Temps de Cuisson : 60 minutes.

Ingrédients :

600 grammes de carottes

50 grammes de gingembre

50 centilitres de crème fraîche épaisse

50 centilitres de bouillon de bœuf ou de poule

60 grammes de beurre
1 cuiller à soupe de persil ou de cerfeuil
Sel et Poivre.

Préparation :

Éplucher les carottes.

Peler et émincer le gingembre.

Couper 2 carottes en fines lamelles, à l'aide d'un couteau économe par exemple, et les mettre de côté.

Couper les autres carottes en petits tronçons.

Dans une poêle mettre à chauffer 40 grammes de beurre avant d'ajouter les tronçons de carotte. Les laisser cuire pendant 4 à 5 minutes tout en remuant.

Dans une grande casserole mettre les carottes légèrement dorées et ajouter le bouillon, le sel et le poivre. Laisser cuire ainsi pendant environ trente minutes.

Dans la poêle mettre à fondre les 20 grammes de beurre restant puis incorporer les lamelles de carotte mises de côtés.

Laisser cuire pendant 5 minutes, ajouter le gingembre en remuant bien et réserver de côté au chaud.

Dans le mélange carotte et bouillon, ajouter la crème fraîche avant de mixer finement.

Remettre sur le feu et porter doucement à ébullition.

Présentation et/ou Suggestions :

Présenter dans une soupière ou dans des bols individuels.

Servir bien chaud en versant le velouté avant de répartir dessus les lamelles de carotte au gingembre et de parsemer du persil ciselé.

Trucs et astuces :

Pour diminuer la puissance d'arôme du gingembre, qui peut ne pas plaire, une petite astuce consiste à le "blanchir". Mettre les morceaux de gingembre dans une casserole d'eau et porter à ébullition.

Retirer du feu et recommencer l'opération en changeant l'eau.

POTAGE CRECY

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 15 minutes.

Temps de Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients :

500 grammes de carottes

1 oignon de belle taille

100 grammes de riz

10 litre de bouillon de volaille ou de bœuf

50 + 30 grammes de beurre

½ cuiller à café de sucre

Sel et Poivre

Préparation :

Éplucher, couper les carottes en fines lamelles et émincer les oignons.
Dans une grande casserole, ou dans un faitout, mettre les carottes et les oignons avec 50 grammes de beurre, le sucre et une pincée de sel.
Les laisser cuire puis ajouter le bouillon et le riz en mélangeant bien.
Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant une vingtaine de minutes.
Passer ensuite au moulin à légumes.
Remettre le potage sur le feu en ajoutant le beurre restant (30 grammes).
Bien remuer et rectifier l'assaisonnement avant de retirer du feu dès que le beurre est fondu et que le potage est bien chaud.

Conseils et Suggestions :

On peut parsemer ce potage de persil ciselé et/ou le servir avec des petits croutons frits.

GATEAU AU CITRON

Recette pour 6 à 8 Personnes.
Temps de Préparation : 20 minutes.
Temps de Cuisson : 50 minutes.

Ingrédients :

2 citrons non traités
175 grammes de farine
1 sachet de levure
175 + 40 grammes de sucre en poudre
175 grammes de beurre mou (à température ambiante)
3 œufs

Préparation :

Mettre le four à préchauffer à 180° (Thermostat 6).
Laver les citrons, prélever les zestes et les râper finement.
Dans un saladier, mélanger jusqu'au blanchiment les œufs entiers avec 175 grammes de sucre.
Incorporer ensuite intimement le beurre mou.
Mélanger la farine avec la levure et la verser en pluie dans le saladier.
Remuer pour obtenir une pâte lisse et homogène.
Ajouter les zestes de citrons râpés.
Mettre la pâte dans un moule à manqué recouvert de papier sulfurisé.
Enfourner pendant 50 minutes.
Prélever le jus de deux citrons et le mettre dans une casserole avec 40 grammes de sucre en poudre.
Laisser sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous et en remuant constamment.
Démouler le gâteau et le déposer sur un plat de service.
Verser le sirop de citron sur le gâteau chaud et laisser refroidir.

Conseils et Suggestions :

La décoration du gâteau peut être faite avec des zestes d'écorces de citron confits.

LIRE CETTE NEWSLETTER AU FORMAT PDF (Adobe®)

- En pièce jointe vous trouverez cette newsletter au format .pdf
Pour ouvrir le document vous devez installer le logiciel Adobe Reader sur votre ordinateur.
Si vous ne l'avez pas déjà fait, vous pouvez le télécharger gratuitement en suivant ce lien :
<http://www.adobe.com/fr/products/reader/>

Abonnement, désabonnement, modification de cet abonnement :

Attention, désormais un seul formulaire pour plus de facilité. Si vous aviez gardé les anciens liens, pensez à les modifier. C'est ici : [FORMULAIRE](#)

Retour au début de cette newsletter

Rendez-vous le mois prochain, et merci pour votre confiance.