

HOMEJARDIN - Newsletter N°21 – 22 nov. 2010

Cette newsletter est au format .RTF mais, pour davantage de confort, nous joignons sa version au format .PDF

Seule cette dernière rend actifs les liens du sommaire.

SOMMAIRE

- [Lire cette newsletter au format PDF \(Adobe®\)](#)
- [Bonjour](#)
- [Les petits oiseaux et l'hiver](#)
- [Et oui, bientôt Noël](#)
- [Nouveaux diagrammes de Point Compté](#)
- [Les sels minéraux et oligo-éléments](#)
- [Le Magnolia](#)
- [Le Poivrier de Sichuan](#)
- [Le Goji](#)
- [L'Agenda de décembre](#)
- [Les bonnes recettes de Tatie Gladys](#)
- [Abonnement/Désabonnement/Modifications](#)

BONJOUR

Encore 48 heures de retard pour l'envoi de cette lettre, acceptez une nouvelle fois nos excuses.

C'est en fait un cercle infernal ! Nous voulons toujours vous en donner plus sur les sites, et notre rédac'chef attend jusqu'à la dernière minute pour reprendre un maximum de nouveautés pour les abonnés... Pas facile quand on jette un cil sur les dernières sorties, quasiment quotidiennes. Que de chemin parcouru depuis un peu plus de 2 ans... Cliquez pour suivre la [chronologie des mises à jour](#)

Noël est dans un mois, incroyable la vitesse à laquelle le temps passe. Plus de temps à perdre si vous souhaitez personnaliser votre table et/ou vos cadeaux, pourquoi pas votre arbre ?

LES PETITS OISEAUX ET L'HIVER

Bien au chaud, derrière les carreaux, lorsque l'on regarde les petits oiseaux du jardin, on se dit qu'il faut vraiment les aider à supporter les grands froids.

Certains migrent, pour chercher la chaleur dans des pays chauds, mais beaucoup sont sédentaires.

L'hiver venu, il leur est alors très difficile de s'alimenter correctement.

Les insectes sont cachés et les baies de plus en plus éparées.

En plus en hiver les oiseaux dépensent plus d'énergie et de calories que pendant les autres saisons.

Principalement du fait d'un phénomène qui s'appelle la thermorégulation.

En fin d'été, les oiseaux ont mué et leur plumage est plus épais et plus dense.

Pour se protéger encore plus du froid, ils gonflent leur plumage, emprisonnant ainsi de l'air entre les plumes.

Ils sont mieux isolés, mais ce "gonflage" constant, dépense de l'énergie.

Pour les aider, il faut leur apporter une nourriture de substitution, de la mi-novembre à la mi-mars.

De nombreuses solutions existent, simples et peu onéreuses.

Il faut également penser à toujours leur donner de l'eau.

Elle est non seulement vitale pour qu'ils se désaltèrent mais également pour qu'ils puissent se laver le plumage et le lisser pour qu'il reste bien isolant.

Retrouvez vite notre [**ASSISTANCE AUX OISEAUX EN HIVER**](#)

NOEL ET FIN D'ANNEE DEJA SI PROCHES

Eh oui, les fêtes arrivent à grands pas, petits et grands se réjouissent, mais que de choses à préparer en peu de temps.

Le moment est donc venu de vous rappeler notre dossier [**Spécial Fin d'Année**](#) qui a tout prévu et organisé pour vous !

- Calendrier de l'Avent 2010 : Des recettes de gourmandises à découvrir jour après jour, mais uniquement à partir du 1^{er} décembre, ne trichez pas !
- Sapin de Noël : Incontournable des fêtes, il réjouit les petits et les grands, mais son choix s'avère parfois difficile. Nous vous expliquons son histoire, vous donnons quelques pistes pour choisir la bonne variété ; vous trouverez également des idées et des astuces pour le décorer.
- Décoration : En plus du sapin, la maison et la table doivent aussi revêtir leurs habits de fêtes. Des suggestions simples, faciles à réaliser et économiques faisant le plus souvent appel à la récupération permettent de personnaliser son intérieur de manière originale.
- Recettes : En ces temps de fêtes nous voulons le meilleur des plats, celui qui flatte l'œil comme le palais, vous trouverez dans ces dossiers quelques idées. Mais n'hésitez pas non plus à consulter notre coin [**Cuisine pour Tous**](#) où de nombreuses recettes de tous les jours peuvent également être adaptées pour les circonstances.

- L'histoire du Père Noël : Qui est-il ? Vous aurez toutes les réponses et en prime quelques astuces pour bien l'accueillir.

Ecrire au Père Noël : Tous les enfants qui lui enverront un mail auront une réponse personnalisée. Au risque d'insister "lourdement", les parents sont vivement invités à communiquer quelques éléments essentiels mais sans entrer dans le détail. Parmi ceux-ci, l'enfant verra-t-il s'exaucer son (ses) souhaits, où le Père Noël devra-t-il lui expliquer que ce ne sera pas possible en endossant la responsabilité ? Chacun sait que tout ce que dit le Père Noël est bien mieux admis que si ce sont les parents qui le disent. En ces temps de crise économique, nous pensons que c'est un excellent moyen de décharger les parents d'un moment désagréable et de le transformer en espoir et/ou tout autre projet de remplacement. Dites-le autour de vous, notre désintéressement matériel est total, et notre équipe prête à faire preuve de toute son imagination pour le plus beau Noël d'un enfant.

POINT COMPTE, DU NOUVEAU DANS LES DIAGRAMMES

A l'approche des fêtes, les **diagrammes de point compté** se sont étoffés.

Vous trouverez des abécédaires festifs, avec par exemple des bonnets de Père Noël sur la "tête" des lettres.

De nombreux petits diagrammes ont également été ajoutés pour cette occasion : des boules, des bonhommes de neige, des bougies, des paquets cadeaux, des rennes...

En mariant à volonté les lettres et les sujets vous pourrez créer des marques-places, des menus, des étiquettes à cadeaux, des invitations, des cartes de vœux ou des décorations personnalisées.

N'hésitez pas pour cela à employer les techniques de la carterie, une fois vos broderies faites.

LES SELS MINERAUX ET LES OLIGO-ELEMENTS

Tout comme le mois dernier nous avons vu les vitamines, c'est aujourd'hui des sels minéraux et des oligo-éléments que nous vous entretenons..

Les sels minéraux, essentiels eux-aussi s'associent d'ailleurs bien souvent aux vitamines, et "travaillent" conjointement pour maintenir le corps et forme et lutter contre les agressions.

La connaissance par le grand public des sels minéraux est récente, leur existence n'a été révélée qu'à partir du dix-huitième siècle.

Des travaux, menés au début du dix-neuvième siècle, ont permis d'en référencer 13.

Et ce n'est qu'au début du vingtième siècle que leur l'importance et leur caractère ont été démontrés.

Une nouvelle médecine, bien que non reconnue officiellement est née, c'est l'oligothérapie.

Les sels minéraux sont des micronutriments qui, même en faible quantité dans l'organisme, jouent chacun leur propre rôle.

Les sels minéraux les plus importants, ceux qui sont en assez grande quantité dans le corps, sont appelés "sels minéraux majeurs" ou "macroéléments".

Ceux qui sont en faible quantité dans l'organisme sont nommés "traces éléments" ou "oligo-éléments".

L'organisme ne peut pas fabriquer lui-même les sels minéraux, c'est pourquoi un apport journalier est indispensable.

Heureusement les carences sont très rares car ils se trouvent, généralement en quantités suffisantes, dans les aliments d'origine végétale ou animale.

Dans notre [dossier](#) vous trouverez les spécificités propres à chacun de sels minéraux et oligo-éléments ainsi que les apports quotidiens nécessaires et où les trouver.

LE MAGNOLIA, QUELLE MAJESTE

De nom latin Magnolia, il appartient à la famille des Magnoliacées.

Il en existe de très nombreuses espèces à feuillage caduc ou persistant.

Ces arbustes ont été nommés ainsi en l'honneur d'un botaniste français, Pierre Magnol.

Certaines espèces de grande taille forment de véritables arbres, tandis que d'autres de plus petite taille peuvent être cultivées dans un bac.

Petit ou grand jardin, pleine terre ou grand pot sur un balcon, il y a du choix pour satisfaire tout le monde.

La floraison est printanière avec, selon les espèces, des remontées florales en fin d'été.

Parmi tous ces magnolias, il y en a un qui est vraiment à découvrir, c'est [l'arbre à cornichons](#).

Réservé aux espaces assez grands, il doit son nom aux sortes de fruits oblongs qui suivent la floraison, et qui ressemblent à des jeunes cornichons.

Tous les magnolias sont vigoureux, rustiques et résistent bien à la pollution dans les jardins de ville.

Pas moins de 7 espèces de magnolias sont détaillées dans nos fiches végétaux, jetez-y un coup d'œil !

LE POIVRIER DE SICHUAN – QUI EST-IL EXACTEMENT ?

De nom latin *Zanthoxylum Piperitum*, le Poivrier de Sichuan appartient à la famille des Rutacées.

Il est également appelé Clavalier et Poivre-fleur.

Rustique et de culture facile, il peut être cultivé en pleine terre ou dans un bac.

Très épineux, il devra être écarté des lieux de passage et de jeux des enfants, par contre il est idéal en haie défensive.

A noter qu'il existe également une variété non épineuse.

Originaire d'Asie il doit son nom à la région du Sichuan, qui est en Chine.

Le poivre de Sichuan, que l'on trouve aussi sous le nom de baies de Sichuan est une épice très employée en cuisine asiatique.

Il entre également dans la composition de mélange dit de "cinq épices" et est de plus en plus adopté par la cuisine occidentale.

Si son arôme est puissant, il est beaucoup moins fort que le poivre.

Il n'a d'ailleurs du poivre que le nom car il appartient à la même famille que les agrumes, les rutacées.

LE GOJI, FUTURE STAR ?

De nom latin *Lycium Barbarum*, le goji appartient à la famille des Solanacées.

Il est également appelé Lyciet Commun et Lyciet de Barbarie.

Originaire d'Asie et principalement de Chine c'est un arbuste très résistant et rustique.

En été il se pare de nombreuses fleurs légèrement parfumées ; très mellifères, elles attirent les insectes pollinisateurs.

Elles laissent ensuite la place à des petites baies rouges qui décorent l'arbuste en automne et une bonne partie de l'hiver.

De culture facile, il peut être installé en pleine terre ou cultivé dans un bac.

Il se plait également en haie champêtre ou gourmande bien que ses feuilles soient caduques.

VOTRE AGENDA DE DECEMBRE :

- 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](#)

LES BONNES RECETTES DE TATIE GLADYS

CHAUSSONS SURPRISE

Recette pour 6 Personnes.

Temps de Préparation : 30 Minutes.

Temps de Cuisson : 20 Minutes.

Ingrédients :

300 grammes environ de pâte brisée

100 grammes de jambon cru

12 œufs de caille

12 feuilles d'épinard de belle taille

1 décilitre de coulis de tomate

4 cuillers à soupe d'huile d'olive

Sel et Poivre.

Préparation :

Mettre le four à préchauffer à 210°C (Thermostat 7).

Recouvrir de papier sulfurisé une plaque à four ou la beurrer.

Laver les épinards et les égoutter avant de retirer les tiges des feuilles.

Hacher finement le jambon cru.

Sur le plan de travail fariné étaler la pâte, et découper 12 ronds de 14 à 15 cm de diamètre.

Sur chaque rond de pâte, disposer 2 feuilles d'épinard.

Parsemer ensuite un peu de jambon cru et quelques gouttes de coulis de tomate.

Faire un petit "puits" au centre et casser un œuf dedans, saler et poivrer.

Replier la pâte pour former un chausson.

Appuyer bien sur les bords pour faire la soudure, aidez-vous du dos d'une fourchette.

Disposer les chaussons sur la plaque de four.

Avec un pinceau de cuisine, huiler très légèrement le dessus de chaque chausson.

Enfourner pendant environ 20 minutes, la pâte doit être dorée.

Présentation et/ou Suggestions :

Les chaussons peuvent se déguster chauds ou tièdes.

Servir en accompagnement une salade verte, de jeunes pousses d'épinard ou d'endives assaisonnée d'une vinaigrette bien aillée.

Des chaussons de plus petite taille, peuvent être servis avec l'apéritif.

JOUE DE BŒUF FACON TAJINE

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 20 Minutes.

Temps de Cuisson : 2 Heures.

Ingrédients :

1 kilo de joue de bœuf

400 grammes d'oignons

25 centilitres de bouillon

2 citrons confits

2 tomates de belle taille

2 gousses d'ail

1 bouquet de coriandre

4 cuillers à soupe d'huile d'olive de préférence

½ cuiller à café de raz-el-hanout ou de quatre épices

Sel et poivre.

Préparation :

Couper la joue de bœuf en dés d'environ 3 cm de côté.

Eplucher les gousses d'ail et les écraser.

Eplucher les oignons et les émincer.

Enlever la peau des tomates et les couper en gros morceaux.

Couper les citrons confits en tranches assez fines.

Mettre l'huile à chauffer dans une cocotte et y poser la viande à dorer en remuant avec une cuiller en bois.

Ajouter les tomates, les citrons, les oignons, l'ail, les épices, le sel et le poivre.

Incorporer le bouillon et couvrir la cocotte.

Faire mijoter à feu doux pendant deux heures, en remuant de temps en temps.

Laver la coriandre et la ciseler finement.

Parsemer le plat avec la coriandre et servir bien chaud.

Présentation et/ou Suggestions :

La semoule de couscous se marie particulièrement bien avec cette recette, mais on peut également la servir avec des pommes de terre ou des pâtes.

POMMES AU FOUR A LA COMPOTE

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 30 Minutes.

Temps de Cuisson : 20 Minutes + 25 à 30 minutes.

Ingrédients :

4 grosses pommes à cuire (Type Golden ou Jonagold)
3 pommes Reinettes
100 grammes de sucre en poudre (80 grammes + 20 grammes)
50 grammes de beurre (20 grammes + 30 grammes)
1 gousse de vanille
2 cuillers à soupe d'eau

Préparation :

Peler les pommes reinettes puis retirer les pépins et le centre.
Les couper en lamelles fines.
Dans une casserole mettre les pommes avec 80 grammes de sucre, la gousse de vanille fendue et l'eau.
Cuire à couvert et à feu doux pendant 20 minutes.
Remuer de temps en temps avec une cuiller en bois, pour obtenir une belle compote.
Lorsqu'elle est cuite, enlever la gousse de vanille.
Mettre le four à préchauffer à 210°C (Thermostat 7).
Beurrer un plat à four en utilisant 20 grammes de beurre.
Laver les pommes à cuire et les essuyer avec un torchon propre.
Découper sur chaque pomme un petit chapeau.
Enlever le centre dur des pommes et les pépins.
Avec un petit couteau pointu, évider les pommes en laissant de la chair sur les côtés et dans le fond.
Couper en petits dés les morceaux de chair qui ont été retirés.
Remettre des petits dés de chair dans le fond des pommes, cela permet de consolider le fond et éviter que la compote s'échappe.
Répartir la compote dans les pommes et déposer dessus le chapeau.
Mettre les pommes dans le plat à four beurré.
Les saupoudrer avec le sucre restant.
Couper le beurre en petits dés et le répartir sur les pommes.
Enfourner pendant 25 à 30 minutes, les pommes doivent être bien dorées.

Présentation et/ou Suggestions :

Ce dessert peut se déguster chaud, tiède ou froid.
On peut ajouter une pointe de couteau de cannelle en poudre.
Le sucre semoule peut être remplacé par de la cassonade.
Les plus pressés peuvent réaliser cette recette avec une compote toute prête.

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 :
[ADOBE READER](#)

Attention, par défaut le téléchargement de la barre d'outils Google est activé, pensez à décocher si vous n'en voulez pas.

S'ABONNER, SE DESABONNER, MODIFIER DES COORDONNEES

C'est ici : **FORMULAIRE**

Retour au sommaire

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