

HOMEJARDIN - Newsletter N°79 - 31 OCT. 2015

SOMMAIRE

Bonjour

En novembre au jardin

Sur votre agenda de novembre

Logement 5 étoiles

Comment ça marche ?

Amusante tradition

La bactérie ennemi public numéro un

Ne jouez pas à l'apprenti sorcier

L'outil du mois

Le saviez-vous

La carte postale du mois

Les petites astuces qui changent le quotidien

Hivernale elle est incontournable

Un petit fruitier très vigoureux

Son feuillage le rend irrésistible

Les bonnes recettes de Tatie Gladys

Abonnement/Désabonnement/Modifications

BONJOUR



Avec le mois de novembre c'est le plein automne. C'est un mois souvent peu apprécié car il nous chasse des jardins et apporte de la grisaille.

Heureusement les couleurs flamboyantes que prennent certains végétaux nous font oublier le temps gris.

Côté tradition il y a bien sûr le **chrysanthème** mais également les catherinettes qui semblent revenir au goût du jour. Vous trouverez plus loin dans cette newsletter leur histoire.

QUE FAIRE AU JARDIN CE MOIS-CI ?



En novembre la plus grande activité est la **plantation des arbres et des arbustes**. Comme le précise le traditionnel dicton "A la sainte Catherine tout bois prend racine". Par contre il ne faut pas oublier que les plantations se font toujours hors période de gel.

C'est également le moment de travailler la terre pour les futurs semis. Il faut aussi

penser à mettre un repère à l'emplacement des vivaces qui disparaissent en hiver pour ne pas les abimer pendant les travaux de la terre.

Les végétaux sensibles sont à protéger par des paillages et/ou des voiles d'hivernage.

Pensez à mettre des protections sur les tuyauteries et les robinets d'extérieur.

N'oubliez pas non plus de commencer à aider les oiseaux en leur apportant de la nourriture et de l'eau.

Novembre c'est aussi le moment de réfléchir, bien au chaud dans la maison, à l'aspect que l'on voudra donner l'an prochain à son jardin et quels végétaux seront installés.

VOTRE AGENDA DE NOVEMBRE



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

Mangez bon et malin avec notre rubrique SUR LES ETALS CE MOIS-CI

Nous rappelons que nous tenons chaque jour un petit almanach dans lequel on trouve entre autres : le Saint du jour, une célébrité, dans tous les domaines, née ce jour et à quoi elle doit sa notoriété, un conseil... C'est sur le forum, rubrique ALMANACH... Anecdotes, faits amusants, tout pour bien démarrer la journée !

UN LOGEMENT 5 ETOILES



Vous connaissez les maisons d'hôtes, c'est la grande mode en ce moment, mais connaissez-vous les maisons ou plus exactement les hôtels à insectes ?

Et oui, eux aussi se doivent d'être traités comme des hôtes de qualité. Mais des voix se font déjà entendre en disant : "J'ai lutté pendant des mois contre moult parasites pour tenter de conserver un bel aspect à mes plantes, je ne vais pas les protéger !". Rassurez vous les insectes concernés sont uniquement les auxiliaires. Nous parlons souvent de ces derniers car ce sont de vrais alliés qui permettent de combattre de manière biologique les ennemis des végétaux, les parasites.

Ce n'est pas totalement une nouveauté car autrefois les jardiniers laissaient toujours des petits tas de bois, des mauvaises herbes, des cailloux...dans un recoin du jardin. Mais de nos jours, bien qu'une certaine marche arrière se profile, nos jardins sont beaucoup plus aseptisés.

L'hôtel à insectes est une petite structure en bois, avec le devant ouvert, qui présente des compartiments de tailles différentes selon les auxiliaires à héberger. Mais surtout chaque "logement" est rempli de matériaux différents. En effet chaque auxiliaire a besoin d'abri spécifiques pour s'installer que ce soit pour s'abriter en hiver que pour pondre et/ou protéger ses larves. Par exemple les chrysopes aiment bien se cacher dans de la paille alors que les osmies se logent dans des tiges creuses.

Mais attention installer cette maison ne se fait pas n'importe comment. La base bien sûr est de ne pas utiliser de produits chimiques mais de jardiner de manière naturelle et biologique. Ensuite en plus du gîte il faut leur offrir le couvert. Pour cela l'hôtel à insectes doit être installé dans un coin sauvage du jardin : il faut laisser des mauvaises herbes, semer des plantes mellifères... Comme ces travailleurs ont également besoin de tranquillité il faut choisir un emplacement éloigné des passages et abrité de la pluie et du vent.

La maison à insectes est un coup de pouce que l'on donne à ces amis du jardinier car ils peuvent aussi se débrouiller tous seuls. Peut-être avez-vous observé le ballet des osmies dans votre jardin ? Dans celui de Homejardin elles ont toujours préféré un logement inattendu. Elles s'installent dans les treillages, ceux-ci étant en plastique ils sont creux à l'intérieur. Après avoir aménagé leurs chambres, elles bouchent toutes les entrées.

Il ne faut donc pas vous désespérer, si votre hôtel à insectes n'a pas rapidement de locataire cela ne signifie pas que les auxiliaires ont déserté votre jardin. Ils sont parfois très délicats mais finissent quand même toujours par s'y installer.

Pour ceux qui ont des enfants c'est également un bon moyen pour leur expliquer la nature.

COMMENT CA MARCHE ?



Que ce soit chez les particuliers ou les professionnels, les tunnels sont très souvent utilisés pour protéger les cultures fragiles en leur permettant de croître plus vite.

Des chercheurs se sont penchés sur le phénomène en approfondissant le sujet. Et pour cela ils ont étudié le phénomène de la lumière du soleil et son impact sur les végétaux.

Si on décompose la lumière du soleil on constate qu'elle est composée de plusieurs couleurs ; on peut d'ailleurs les distinguer distinctement à l'œil nu lorsqu'il y a un arc-en-ciel ou dans un prisme.

On sait également que les végétaux sont hypersensibles à la lumière et que certaines couleurs leur sont plus utiles que d'autres. Ainsi ce sont principalement le bleu et le rouge qui permettent d'accélérer le processus de photosynthèse. A contrario ils se "moquent" du vert d'ailleurs ils l'absorbent très mal du fait qu'ils le réfléchissent eux-mêmes, c'est pour cela que les plantes sont vertes.

Forts de ces constatations les chercheurs ont tenté de décomposer la lumière du soleil et de créer des tunnels (des films plastiques) qui ne laissent passer que le bleu et le rouge. Visuellement ces films ont une couleur rose-orangé.

Le résultat ? A l'heure actuelle des essais ont été effectués avec des cultures maraîchères et plus particulièrement des haricots, des melons et de la mâche. Les résultats sont très bons puisque la production des haricots a augmenté d'environ 20% et celle de la mâche de 15%. Les légumes se développent donc plus vite.

Mais comment font-ils ? Les films sont traités avec un produit chimique dont la composition n'est pas dévoilée à ce jour. Une peinture du même acabit devrait également voir le jour pour permettre de repeindre les serres et tunnels déjà en place.

Qui sont ces chercheurs ? Ce sont des nantais qui finissent de mettre au point leur invention aux côtés de l'INRA et du CNRS. Logiquement la commercialisation est prévue pour le courant de l'année prochaine.

IL SUFFISAIT D'Y PENSER



Elucidons un grand mystère qui plane, depuis au moins un siècle, sur l'emmental et l'appenzell. Pourquoi ces deux fromages suisses ont-ils de gros trous ? Et depuis quelques années une autre question taraude les esprits, pourquoi ont-ils de moins en moins de trous ?

Si vous trouvez que ces questions sont anodines, imaginez que des chercheurs se penchent sur le sujet depuis le début des années 1900. Et ils redoublent d'efforts depuis une quinzaine d'années. En effet si ces deux fromages, emblématiques de la Suisse, perdent leurs trous, plus rien ne va. Une sorte de "cellule de crise" a donc été mise en place avec entre autre l'Agroscope (centre de recherches agricoles). Et maintenant le voile est entièrement levé.

C'est une véritable étude épidémiologique qui a été effectuée à partir du lait des vaches, de leur alimentation et de la fabrication du fromage qui a permis de résoudre le mystère. Les trous sont donc produits par des microparticules de foin qui tombent dans le lait pendant la traite des vaches. Pendant la fermentation elles émettent des bulles de gaz ; ce sont ces dernières qui, enfermées dans la pâte, provoquent les trous.

Mais alors pourquoi y a-t-il moins de trous depuis quelques années ? Les chercheurs incriminent la "disparition du seau traditionnel". Avec les trayeuses modernes, et surtout l'aseptisation de tout le matériel, il n'y a quasiment plus de microparticules de foin. Donc exit les trous dans l'emmental !

Comment faire alors pour sauver le patrimoine suisse ? L'astuce est simple, il ne reste plus qu'aux producteurs à introduire des microparticules de foin dans le lait..

AMUSANTE TRADITION



Les catherinettes sont les jeunes filles qui ont 25 ans et qui ne sont pas mariées. C'est une tradition lointaine puisqu'elle remonte au Moyen-âge. Les jeunes filles vénéraient ce jour-là sainte Catherine qui devenait une "pourvoyeuse" de maris. Les jeunes filles étaient habillées et chapeautées, de manière bien souvent farfelue, en arborant des couleurs jaune et vert.

Catherine, qui est célébrée le 25 novembre, devient alors la patronne des couturières, des "petites mains" et des modistes. Les modistes créent à cette occasion des chapeaux souvent assez extravagants. La tradition de ces chapeaux devient courante au tout début du vingtième siècle. Les chapeaux sont de véritables œuvres d'art qui comportent toutes sortes d'ornementations pour une meilleure personnalisation. Les agréments peuvent faire référence à une passion ou un métier. Ainsi une secrétaire peut se retrouver avec une machine à écrire, miniature heureusement, sur son couvre-chef. Dans les ateliers de couture c'est la grande effervescence pour préparer ce jour qui donne lieu à de grandes fêtes.

Aujourd'hui les catherinettes se fêtent plus modestement mais c'est l'occasion de se retrouver entre ami(e)s. C'est aussi le moment d'offrir des bouquets vert et jaune. Pourquoi ces couleurs ? Le jaune représente le mariage qui tarde à se faire et l'espérance de le voir se réaliser.

Et les garçons ? Et bien ils ne sont pas en reste puisque le 6 décembre, la Saint Nicolas, met à l'honneur les garçons célibataires de moins de 30 ans.

LA BACTERIE ENNEMI PUBLIC NUMERO UN



Dans notre **Newsletter N°73**, de mail 2015, nous vous parlions d'une bactérie, la *xylella fastidiosa*. A cette époque cette "bactérie tueuse", comme on la surnomme, dévastait les oliviers en Italie. Nous terminions notre article par la phrase suivante : "Alors plus de peur que de mal ou une invasion en vue ?".

Et bien malheureusement les nouvelles ne sont vraiment pas bonnes. En effet en juillet 2015 les oliviers de Corse ont été atteints.

Et en octobre ce sont des plants qui ont été détectés porteurs de cette bactérie, dans les Alpes Maritimes et plus précisément dans la ville de Nice. Et le pire, si on peut dire, c'est que ce ne sont pas des oliviers qui sont atteints.

En effet la souche de la *xylella fastidiosa* semble être quelque peu différente de l'italienne car une dizaine d'autres plantes seraient concernées. C'est ce que l'on nomme une souche multiplex et elle est identique à celle détectée en Corse. Elle est par contre tout aussi virulente.

La suspicion de maladie a été faite sur des plantes, et plus particulièrement un *Polygala myrtilifolia*, dans un parterre de la commune de Nice. Après études, le Ministère de l'Agriculture a confirmé la présence de la bactérie.

Un arrêté préfectoral a donc, par précaution, édicté l'interdiction de vente de dix espèces végétales : Le romarin, la véronique arbustive, le myrte commun, la lavande dentée type et ses hybrides, l'érable sycomore, le genêt de Ténériffe, le genêt faux raison d'ours, le faux genêt d'Espagne, le pelargonium odorant et le polygale à feuilles de myrte. Les plants ont été retirés des pépinières et jardineries et mis en isolement avant destruction.

Cette bactérie porte bien son surnom de tueuse et peut conduire à une vraie catastrophe. Toujours d'après le Ministère de l'Agriculture, elle pourrait concerner plus de 200 espèces végétales de 50 familles botaniques. L'invasion pourrait être très rapide du fait que la maladie est transmise par des

insectes piqueurs comme les cicadelles. La bactérie atteint les rameaux, les racines, les feuilles et les fruits. La croissance des plantes est fortement ralentie et leur mort est bien souvent au rendez-vous.

Un plan de lutte de grande envergure est donc mis en place et surtout les recherches pour lutter contre cette bactérie sont accélérées.

Espérons que nous aurons prochainement de meilleures nouvelles à communiquer...

NE JOUEZ PAS A L'APPRENTI MEDECIN

Nous sommes à une époque où l'on prône le retour au naturel, la chasse au gaspi des médicaments (dont les déremboursements se multiplient), toutes ces choses qui favorisent donc le retour à la pharmacie verte.

Soigner les petits maux du quotidien avec des plantes n'est pas une nouveauté puisque depuis que l'homme est sur terre il utilise les propriétés des végétaux. Les plantes médicinales, que l'on appelait des simples au Moyen-âge, font partie de la phytothérapie ; ce mot vient d'ailleurs du grec et signifie plantes qui soignent.

La première phytothérapeute "moderne" est Hildegarde de Bingen. Cette abbesse médecin passionnée de la nature a écrit un livre consacré aux plantes médicinales et à leurs vertus qui reste encore d'actualité... Plus de 1000 ans après.

Mais attention, si certaines propriétés médicinales sont avérées, il est bon de rappeler que se soigner par les plantes n'est pas anodin. Avant de préparer les tisanes, teintures mères, pommades ou autres il faut vraiment apprendre à bien connaître les plantes.

Une plante est dite médicinale quand une partie de celle-ci a des propriétés qui permettent de soigner. Mais cela ne veut pas dire que toute la plante soit bonne à consommer. Par exemple les graines d'une plante peuvent soigner tandis que les feuilles sont toxiques. De même lorsqu'on ramasse des plantes dans la nature il faut être sûr de soi ; certaines plantes médicinales ressemblent à s'y méprendre à une plante toxique.

De plus les réactions allergiques de certaines personnes, les dosages, la conservation des herbes et surtout les interactions possibles avec des médicaments nécessitent d'être vigilants. Il faut toujours prendre conseil auprès d'un médecin avant d'utiliser la pharmacopée verte qui n'est pas anodine.

Ce petit rappel concernant les **plantes médicinales** nous a paru utile car nous sommes régulièrement décontenancés par de nombreuses questions d'internautes visiblement peu au fait.



L'OUTIL DU MOIS



Vous êtes passionné(e) par les rosiers et adorez confectionner des bouquets ? Oui, alors vous connaissez le problème qui rebute beaucoup de monde, prendre des précautions à cause des épines.

Il y a pourtant une solution simple et peu onéreuse, c'est le désépinoir.

C'est une sorte de petite pince, en plastique ou en métal, qu'il suffit de glisser le long de la tige pour enlever toutes les épines. Il les enlève délicatement sans les arracher ce qui n'abime pas les fleurs.

C'est l'ustensile qu'utilisent les fleuristes pour retirer rapidement les épines de roses. Mais il peut également être employé pour d'autres arbustes épineux.

Certains, plus complexes, sont montés sur une lame serpette qui sert à couper les tiges.

Avec lui plus de problème pour réaliser des bouquets.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Quel est l'oiseau le plus rapide au monde pour le vol en piqué ?

Il s'agit du faucon pèlerin. En effet, s'il plane à 90 km/h, il plonge en piqué à une moyenne de 180km/h.

Une vitesse maximale à même été enregistrée à 389 km/h. Ce devait être un faucon pèlerin super entraîné ou un affamé pressé de foncer sur sa proie.

Ce rapace qui niche principalement dans les falaises ou autres reliefs montagneux est présent en France.



LA CARTE POSTALE DU MOIS



Ce mois-ci la carte postale nous emmène dans le département des Pyrénées-Orientales et plus particulièrement dans la ville d'Arles-sur-Tech.

Située dans le canton du Canigou, elle renferme un petit bijou, les Gorges de la Fou. Site naturel de la vallée du Vallespir, elles sont considérées comme les gorges les plus étroites au monde.

Pourquoi ce nom ? Parce que la Fou, qui signifie précipice (ou ravin) en catalan, est une rivière qui serpente au fond de ces gorges. Ces dernières sont nées de l'érosion créée, durant des millions d'années, dans la roche calcaire par cette rivière-torrent. La Fou prend sa source au Canigou et se jette dans le Tech.

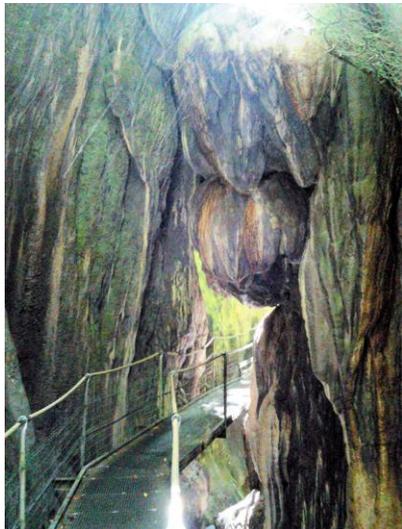
Les gorges de la Fou sont une sorte de couloir, de canyon, qui mesure moins d'un mètre de large par endroit. La longueur totale est de 1739 mètres, mais seulement 1500 mètres sont visitables grâce à de solides passerelles aménagées. Par contre elles sont très profondes, jusqu'à 205 mètres. Il y a également de nombreuses galeries et grottes inaccessibles au public.

Remontant à la nuit des temps ces grottes n'ont été "officiellement" découvertes qu'en 1928. En 1954 des passerelles en bois ont été installées mais il fallait quand même être téméraire pour y circuler. La structure actuelle des passerelles (en métal avec des filets métalliques) date de 1989 après des travaux titanesques du fait de l'étroitesse des gorges.

Bien sûr, comme toujours dans les lieux insolites, des légendes sont attachées à ces gorges. Vers le milieu des années 1800, les bandits des grands chemins, les trabucayres, qui détroussaient les diligences, se cachaient dedans pour échapper à la maréchaussée. Mais la plus grande légende qui persiste est que les gorges, en véritables abîmes, servaient d'habitat aux sorcières et autres génies malfaisants.

Un paysage aride ? Et bien non, c'est peut-être surprenant mais les gorges renferment une végétation assez dense qui pousse le long des parois. Au cours de cette promenade on peut ainsi admirer de nombreuses fougères, des plantes sauvages, et surtout l'angélique sauvage ainsi que des lys martagon. On y découvre aussi une "survivante" ; c'est la Ramonda-miconii. C'est une plante qui présente des fleurs blanches ou violettes. Tropicale elle était présente dans les temps anciens mais a totalement disparu de notre continent, sauf dans ces gorges. En 2011 un parcours botanique a été mis en place afin de mieux connaître toute cette végétation peu commune.





LES PETITES ASTUCES QUI CHANGENT TOUT



Nous avons tous des vêtements, surtout à la mauvaise saison, que nous adorons mais qui boulochent. Et quoi de plus énervant en les sortant du sèche-linge de constater que c'est la lessive entière qui est "contaminée" par les résidus de ce vêtement. La solution ? Il suffit de mettre dans le sèche-linge un collant. Comme un aimant il va attirer toutes les bouloches et le reste du linge sera impeccable.

Que ce soit pour jardiner ou autre tous les possesseurs de chaussures et bottes de caoutchouc connaissent le problème : Lorsqu'on veut les remettre à la mauvaise saison, elles sont devenues un peu raides. Une solution ? Oui, commencer par nettoyer les bottes avec de l'eau savonneuse, les rincer et les essuyer. Imbiber ensuite un chiffon de lait tiède et en frotter les chaussures. Ne surtout pas rincer. Le tour est joué le caoutchouc est redevenu souple.

HIVERNALE, ELLE EST INCONTOURNABLE



S'il y a une fleur qui est traditionnelle de l'automne et de l'hiver c'est bien la Pensée. C'est une incontournable qui ne présente que des avantages.

De nom latin Viola, elle appartient à la famille des Violacées. Facile de culture et très rustique elle s'installe aussi bien en pleine terre qu'en pot ou jardinière.

Très florifère elle illumine pendant toute la mauvaise saison aussi bien les jardins que les balcons. Illuminer est vraiment le terme car ses très nombreuses variétés ont des couleurs lumineuses et vives qui ressortent bien du feuillage vert. De plus c'est une des rares fleurs qui supporte les hivers peu doux.



Elle est souvent confondue avec la Violette qui est aussi toute mignonne. Pour les distinguer il faut observer les pétales. La fleur de la pensée présente quatre pétales bien dressés, et un cinquième qui s'incline vers le bas et est plus grand que les autres. Par contre, la fleur de la violette possède deux pétales bien dressés et trois pétales qui "baissent la tête".

UN PETIT FRUITIER TRES VIGOUREUX



Parmi les petits fruitiers faciles à cultiver on trouve bien sûr le **Framboisier**. De nom latin *Rubus idaeus*, il appartient à la famille des Rosacées.

C'est une ronce améliorée qui fait le régal des hommes depuis des siècles et sa culture s'est développée à partir du Moyen-âge.

Drageonnant il émet de nombreux rejets ce qui permet de renouveler régulièrement et facilement les pieds.

A l'achat il est important de connaître la variété ou au moins de savoir si c'est un framboisier remontant ou non. C'est important pour la façon de tailler.

N'hésitez pas non plus à varier les plaisirs et à installer des variétés à fruits jaunes. Ces derniers sont surprenants, on est tellement habitués à la belle couleur framboisier, car très sucrés et goûteux. De plus ils attirent moins les oiseaux.

SON FEUILLAGE EVOLUTIF LE REND IRRESISTIBLE



Les amateurs de végétaux au feuillage dont les couleurs varient ne peuvent qu'apprécier le **Photinia**. De la famille des Rosacées, la plupart des Photinias que l'on cultive sont des hybridations créées par les botanistes à partir de deux espèces, originaires d'Asie, *Photinia glabra* et *Photinia serratifol*.

Le photinia est un arbuste, ou un petit arbre selon la variété, qui se cultive aussi bien en pleine terre qu'en bac.

Peu difficile de culture il est assez rustique et peut même être installé en haie.

Il est décoratif toute l'année grâce à son feuillage persistant. L'originalité de ses feuilles dentées réside dans le fait qu'elles sont rouges à l'origine puis vertes en vieillissant. Son nom vient d'ailleurs du grec *photeinos* qui signifie lumineux.

LES BONNES RECETTES DE TATIE GLADYS

TOURNEZ VITE LA PAGE

CHOUX DE BRUXELLES EN POELEE



Une poêlée de saison à déguster seule ou en accompagnement d'une volaille.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 15 Minutes.

Temps de Cuisson : 15 Minutes environ.

Ingrédients :

600 grammes de choux de Bruxelles (environ 500 grammes une fois nettoyés)

1 poireau

1 citron vert (de préférence) non traité

50 grammes de cerneaux de noix

50 grammes de beurre

Quelques brins de coriandre

Sel et Poivre.

Préparation :

Nettoyer le poireau et l'émincer.

Laver le citron, râper son zeste et récupérer son jus.

Laver la coriandre et l'émincer.

Couper en deux ou en quatre les cerneaux de noix.

Nettoyer les choux de Bruxelles. Pour cela, les tremper dans de l'eau additionnée de quelques gouttes de vinaigre. Avec un couteau de cuisine trancher bien nettement le trognon. Enlever ensuite les premières grosses feuilles.

Les plonger dans de l'eau bouillante salée et les laisser cuire à peine dix minutes. Pour contrôler la cuisson, planter la pointe d'un couteau dans un chou, il doit être encore un peu ferme mais le couteau doit rentrer facilement. Il ne faut pas les faire trop cuire pour qu'ils ne se défassent pas dans la poêle.

Mettre le beurre dans une sauteuse et lorsqu'il est fondu y ajouter les choux de Bruxelles ainsi que le poireau, le zeste de citron et son jus, les noix et la coriandre. Saler et poivrer.

Faire sauter en remuant pendant environ 5 minutes.

Servir de suite.

PINTADE AU CHOU



La pintade est une volaille à la saveur fine et délicate. Le chou vert fondant apporte de la fraîcheur à ce plat peu compliqué à réaliser.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 15 Minutes.

Temps de Cuisson : 45 Minutes.

Ingrédients :

1 pintade
100 grammes de lardons (fumés de préférence)
1 chou vert de petite taille
2 carottes
2 oignons
15 centilitres de bouillon de volaille
4 cuillers à soupe d'huile
Sel et Poivre

Préparation :

Demander au volailler de vider et de couper la pintade en morceaux.

Enlever le trognon du chou ainsi que les côtes dures. Le couper en lanières fines. Le faire blanchir pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante. L'égoutter dans une passoire.

Eplucher les carottes et les couper en rondelles.

Eplucher et émincer les oignons.

Mettre l'huile dans une cocotte et y ajouter les morceaux de pintade. Les faire dorer, sur feu vif, pendant environ 3 minutes en les retournant.

Baisser ensuite le feu et incorporer les lardons, les carottes et les oignons. Laisser cuire pendant 15 minutes.

Ajouter le chou, le bouillon, le sel et le poivre. Attention, il ne faut pas trop saler car les lardons contiennent déjà du sel.

Poursuivre la cuisson sur feu doux pendant environ 30 minutes.

MOELLEUX ORANGE/NOIX DE COCO



Un gâteau très moelleux idéal pour le goûter. Les saveurs de l'orange et de la noix de coco se mêlent harmonieusement.

Recette pour 8 Personnes.

Temps de Préparation : 15 Minutes.

Temps de Repos : 30 Minutes.

Temps de Cuisson : 45 Minutes.

Ingrédients :

4 **oranges** non traitées
250 grammes de noix de coco sèche et râpée
300 grammes de sucre en poudre
25 centilitres de jus d'orange
6 œufs
4 cuillers à soupe d'huile de tournesol

Matériel :

Moule rond d'environ 24 centimètres de diamètre

Préparation :

Dans un saladier, mélanger la noix de coco et le jus d'orange. Laisser gonfler, à l'air libre, pendant 30 minutes.

Laver 2 oranges, les essuyer et prélever le zeste avant de le hacher finement.

Mettre le four à préchauffer à 180°C (Thermostat 6).

Séparer les blancs d'œufs des jaunes.

Passé le délai de repos, ajouter le sucre et l'huile en mélangeant bien. Ajouter ensuite les jaunes d'œufs en remuant puis les zestes de citron.

Battre les œufs en neige très ferme puis les incorporer délicatement à la pâte.

Beurrer légèrement le moule et verser la préparation dedans.

Mettre dans le four pendant 45 minutes.

A la sortie du four, laisser refroidir le gâteau.

Présentation :

Laver les deux oranges restantes, les découper en tranches fines et les répartir sur le gâteau.

La décoration peut être complétée par un peu de noix de coco râpée.

Si le gâteau n'est pas destiné aux enfants il peut être parfumé avec du rhum.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. SACHEZ CONSOMMER ET APPRECIER AVEC MODERATION

VOUS ABONNER, VOUS DESABONNER, MODIFIER VOS COORDONNEES

C'est ici : [FORMULAIRE](#) ou encore ici : [FORMULAIRE](#)

Homejardin, ce sont aussi et surtout:

- Un espace [JARDIN](#)
- Un espace [LOISIRS](#)
- Un espace [ARCHIVES](#)
- Un espace [FORUM](#)

Les photos de cette newsletter ont été empruntées, outre homejardin, à :

<http://naturealpha.skyrock.com>

<http://www.guideduvalléspir.com>

<http://fauconpelerin.mairie-albi.fr>

<http://www.guideduvalléspir.com>

<http://maremailles.canalblog.com>

<https://commons.wikimedia.org>

<http://www.micol33.fr>

<http://espaisiracons.blogspot.fr>

<https://raulmuxach.wordpress.com>

<https://vimeo.com>

Grand merci à ces différents sites pour leur travail et leur partage.

Retour au sommaire

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