

HOMEJARDIN - Newsletter N°84 – 31 MARS 2016

SOMMAIRE

Bonjour

En avril au jardin

Sur votre agenda d'avril

La terreur d'avril

Des nouvelles du vespa velutina

Un beau mariage

Une fleur dans les étoiles

De beaux dégradés de gris

L'outil du mois

Le saviez-vous

La carte postale du mois et son supplément spécial, l'album photos

Les petites astuces qui changent le quotidien

Un beau bleu pastel

Un des rois de l'été

Eloigner les pucerons

Les bonnes recettes de Tatie Gladys

Abonnement/Désabonnement/Modifications

BONJOUR



Avec le mois d'avril la nature change. Les végétaux commencent à se développer et les bourgeons à éclore.

Mais attention, même si c'est le printemps, avril n'est pas toujours un mois très sympa.

Tout d'abord, du 7 avril au 7 mai, il y aura la lune rousse. Vous verrez plus loin les désagréments qu'elle peut apporter.

Ensuite, du 25 avril au 6 mai, ce seront les Cavaliers du Froid susceptibles de mettre à mal les cultures.

Leur nom n'est en effet pas usurpé car bien souvent ils amènent des gelées.

QUE FAIRE AU JARDIN CE MOIS-CI ?

Encore une fois pas de précipitation au jardin en ce mois d'avril. Pour tous les végétaux fragiles il faut attendre le mois prochain.

Mais il y a néanmoins déjà assez de travail à faire.

Justement, en prévision de la future plantation des annuelles en mai, il faut préparer la terre. Les massifs demandent également un bon nettoyage à la sortie de l'hiver.



Les semis de fleurs et de légumes non frileux peuvent être effectués directement en pleine terre. Pour les autres il faut procéder sous abri, châssis, tunnel, serre...

Au niveau de la pelouse c'est la bonne période pour ensemercer les nouvelles, ou semer du gazon de regarnissage.

C'est aussi le tout dernier moment pour effectuer les rempotages ou les surfaçages des plantes d'intérieur. C'est également la bonne période, pour la plupart des plantes, pour reprendre les apports d'engrais.

Et, parmi les travaux plus rébarbatifs mais indispensables, il faut s'atteler à désherber et enlever les mousses qui ont pris un malin plaisir à s'installer sur la terrasse ou les dalles...

N'oubliez pas non plus de préparer le salon de jardin. Lorsque sera venu le temps des belles journées, tout comme nous, vous serez certainement heureux de vous accorder une pause bien méritée. Mais comme un "vrai" jardinier n'avouera jamais qu'il est fatigué, vous prétexterez sans doute que c'est juste un répit "technique" pour bien réviser encore une fois le positionnement de tel ou tel végétal...

VOTRE AGENDA D'AVRIL



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 !

LA TERREUR D'AVRIL



Comme nous le disons plus haut, du 7 avril au 7 mai ce sera la lune rousse. Bien connue, elle est redoutée des jardiniers depuis des générations. De nombreux dictons en attestent d'ailleurs.

Mais de quoi s'agit-il vraiment au fait ? La lune rousse définit la période de lunaison qui suit Pâques.

Mais pourquoi ce nom ? Contrairement à ce que l'on peut imaginer le qualificatif de rousse ne fait pas référence à la couleur de la lune. Elle est en effet mal nommée car son qualificatif vient de la couleur que prennent les jeunes végétaux ou les jeunes pousses en étant grillés par le gel de cette époque.

Pourquoi est-elle tant à craindre ? En avril, donc au début du printemps, les nuits sont souvent claires avec un ciel bien dégagé. De ce fait la lune est très visible. Lorsque les journées sont belles les végétaux absorbent le soleil, se développent et se gorgent de sève. Par contre en ce début de printemps la terre a du mal à se réchauffer et à emmagasiner la chaleur. Mais le ciel dégagé entraîne des chutes de températures la nuit, les nuages ne jouant plus de rôle protecteur. Les écarts de température peuvent avoisiner les 10°C sans problème. Le phénomène est encore davantage accru s'il y a du vent.

Or à cette époque les jeunes plantules, et toutes les jeunes pousses, sont encore très fragiles. Elles supportent difficilement ces différences qui leur provoquent un vrai choc thermique. La rosée peut même devenir de la glace et frigidifier les jeunes plantes.

C'est ce choc qui les brûle, leur donnant ainsi une couleur rousse, d'où le nom de la lune.

Il s'agit donc d'une période qui peut s'avérer très destructrice pour les plantations nouvelles, mais également pour les bourgeons, les fleurs à peine écloses, ou les fruits naissants.

Comment protéger les cultures ? Il faut user et abuser des protections comme les tunnels, les voiles d'hivernage et les cloches. Ces protections sont à enlever lorsque les journées sont belles et à remettre le soir, surtout si la nuit s'annonce claire avec un ciel dégagé. Et sachez patienter, ne vous précipitez pas pour planter les végétaux fragiles.

DES NOUVELLES DU VESPA VELUTINA

Asian Hornet *Vespa Velutina*



Dans notre Newsletter N°65, nous vous parlions d'un prédateur des abeilles : le Frelon asiatique.

Ces envahisseurs, arrivés dans des poteries chinoises, ont fait de grands dégâts dans les ruches. A priori ce seraient principalement des reines qui ont été ainsi "importées". Mis à part des piégeages et la destruction des nids il n'y avait pas d'autre solution pour les supprimer.

Mais voilà qu'une grande découverte vient d'être faite par un chercheur à l'Institut de recherche sur la biologie de l'insecte à Tours. C'est en essayant de trouver des solutions pour les éradiquer qu'il a mis en évidence un étrange phénomène.

En étudiant la population des colonies il a été constaté qu'elles renfermaient beaucoup de mâles au printemps ; or ces derniers n'apparaissent qu'à la fin de l'été. Et oui, seules les reines survivent logiquement à l'hiver.

Autre constatation, ces mâles sont dotés de deux paires de chromosomes (mâle diploïde) au lieu d'une seule (mâle haploïde). Le principe de reproduction du frelon asiatique veut qu'un mâle haploïde doive honorer une femelle diploïde afin de donner naissance à de bonnes ouvrières diploïdes. La sensation est qu'actuellement les reines s'y perdent et ne donnent pas vie à des ouvrières mais à des mâles. C'est ce que les scientifiques appellent une dépression de consanguinité.

Et tous ces mâles posent deux problèmes à la colonie.

Tout d'abord si un mâle diploïde s'accouple avec une femelle diploïde, leurs petits seront triploïdes c'est-à-dire stériles.

Et ensuite c'est que ces mâles ne travaillent absolument pas, ils ne font rien sauf manger... Les ouvrières devant s'activer pour les alimenter, elles n'ont plus de temps pour assurer une bonne productivité à la ruche.

Si les reines ne trouvent pas un moyen de repérer les "bons mâles", la population de frelons asiatiques va inévitablement se limiter d'elle-même.

Bien sûr les chercheurs continuent d'étudier et de vérifier le phénomène, mais leurs travaux prennent peut-être un nouveau tournant.

UN BEAU MARIAGE



Tous ceux qui ont un potager connaissent bien le compagnonnage des légumes, nous en parlons d'ailleurs souvent. Par contre le potager fleuri est moins connu.

Ce n'est pas une technique récente puisqu'elle a vraiment été répandue dès le début du 19^{ème} siècle. Le potager fleuri consiste simplement à installer des fleurs au milieu des légumes. Et c'est là que beaucoup de jardiniers s'insurgent en arguant d'une perte de place. On ne peut pas le nier mais le jeu en vaut pourtant la chandelle.

En effet, en sélectionnant et en installant des fleurs bien adaptées, le potager est protégé des attaques de bon nombre de parasites. Par exemple les œillets d'Inde feront fuir les intrus par leur odeur. Les capucines quant à elles attireront les pucerons qui délaisseront ainsi les légumes.

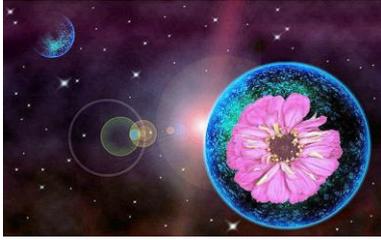
D'autres fleurs, telles que les cosmos, jouent également un très grand rôle, surtout pour les légumes-fruits. Les fleurs de ceux-ci nécessitent d'être pollinisées pour donner naissance à des fruits. C'est là que les fleurs mellifères sont particulièrement utiles pour attirer les insectes pollinisateurs.

Faire le choix d'un potager fleuri c'est opter pour une méthode totalement naturelle qui trouve toute sa place dans le jardin biologique puisqu'elle limite vraiment les traitements.

Aussi, on n'y pense pas toujours, les fleurs peuvent aider à la croissance des légumes. C'est le cas de la camomille. Surprenant non ? Pourtant, si elle aide à endormir les humains, elle stimule au contraire la vigueur des légumes.

Un autre avantage, non négligeable est que les fleurs sont très esthétiques. Elles apportent de la couleur au potager qui, avouons-le, est sinon souvent bien fade et monotone.

UNE FLEUR DANS LES ETOILES



Dans notre [Newsletter N°77](#), nous vous parlions des premières salades entièrement cultivées dans l'espace. Et bien maintenant la première fleur vient de voir le jour dans la station spatiale internationale. Il s'agit d'un [zinnia](#).

Le jardinier de l'espace, Scott Kelly, a cependant eu bien du mal à obtenir cette floraison car les fleurs ne font pas bon ménage avec l'apesanteur.

Tout comme les salades, les zinnias ont été cultivés par hydroponie, avec uniquement de l'eau et des nutriments mais sans terre. En effet une des difficultés est que l'eau ne circule pas dans l'espace comme sur la terre. Installées directement dans des sortes de coussins d'eau, les plantes peuvent s'alimenter régulièrement et ne pas souffrir de sécheresse. Revers de la médaille de cette technique, le zinnia a souffert d'humidité ; celle-ci a apporté des moisissures sur les feuilles. Mais après quelques ajustements et bons soins le problème a été résolu, et la station spatiale s'est parée d'une magnifique fleur orangée.

Bien sûr ce n'est pas dans un but ornemental que cette mission jardinière (appelée Veggie) a été mise en place. Il s'agit de pouvoir vivre avec un maximum d'autonomie dans la station et d'ores et déjà prévoir la culture de végétaux sur Mars.

Mais pourquoi le Zinnia ? Simplement parce qu'il a un comportement ainsi que des caractéristiques proches de la tomate qui est la prochaine culture prévue.

Il a été également constaté que les végétaux se développent trois fois plus vite dans l'espace que sur la terre.

La Nasa confirme également que jardiner agit très positivement sur le moral des habitants de la station spatiale.

DE BEAUX DEGRADES DE GRIS



Il y a peu un internaute nous a adressé la photo d'un visiteur dans son jardin, il s'agissait d'une bergeronnette grise. Cela nous a donné envie de vous en parler un peu. C'est effectivement un oiseau fréquent dans les jardins mais pourtant méconnu.

De nom scientifique *Motacilla alba*, la Bergeronnette grise est une espèce de petit passereau surnommé Hochequeue.

Autrefois elle était également appelée Lavandière.

Son surnom d'hochequeue vient du fait qu'en marchant à petits pas rapides, elle balance sa tête et surtout sa longue queue. Contrairement à certains oiseaux comme le moineau, elle ne sautille pas lorsqu'elle est au sol. Pour avancer elle trotte en mettant une patte devant l'autre ; on dit qu'elle piète.

Elle apprécie de s'installer dans les jardins, près des maisons, mais également à proximité des points d'eau. Ce n'est pas une solitaire et, à l'exception de la période de reproduction donc à partir du mois d'août environ, elle a tendance à rejoindre ses congénères. Elles peuvent être plusieurs dizaines, voire plusieurs centaines, à se regrouper pour vivre ensemble. Elles installent alors des sortes de dortoirs sur un toit ou dans des broussailles ou buissons.

Depuis un arrêté du 17 avril 1981, la bergeronnette grise fait partie des espèces protégées en France.

En plus d'être plaisante à regarder c'est une bonne amie du jardinier. Elle est en effet insectivore et se délecte de fourmis, de moustiques et de mouches. Très à l'aise et agile, elle attrape les insectes aussi bien en vol qu'à terre. Elle peut parfois également capturer des araignées ou des escargots. Avant de consommer ces derniers elle les tape sur une pierre pour en casser la coquille.

Mais au fait parle-t-elle ? Mais oui, elle pousse des cris aigus, rapides et secs. Vous voulez l'imiter ? Faites des mélanges de "tsitsi", de "tsilip", de "tsi-sip"...

L'OUTIL DU MOIS



Ce mois-ci parlons d'un accessoire de jardin, le filet à ramer. En polypropylène traité anti-UV, il est très léger mais résistant et réutilisable. Avec ses mailles carrées et larges il est très facile d'utilisation.

Lorsqu'on parle de filet à ramer on pense de suite aux haricots à ramer, mais l'utilité de ce filet va bien plus loin. Il est effectivement bien adapté pour toutes les plantes potagères pouvant grimper, comme les cornichons et les petits pois mais également pour les tomates. Et on ne s'imagine pas toujours qu'il rend aussi bien des services aux fleurs grimpantes comme les grandes capucines.

Le filet à ramer facilite la croissance des plantes de façon bien ordonnée puisqu'elles peuvent être maintenues verticalement et palissées sans souci. Il présente aussi l'avantage de faciliter la récolte.

Il faut penser à bien le nettoyer, tout comme les tuteurs, en fin de saison surtout si les plantes ont été atteintes de maladies. Bien entretenu, le filet à ramer a une durée de vie de plusieurs années.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Parmi les légumes les plus connus, la **carotte** tient le haut du pavé. On aime sa saveur mais également sa belle couleur orange.

Mais savez-vous qu'à l'origine la carotte n'était que jaune, blanche ou violette.

La carotte que nous apprécions à l'heure actuelle est issue de nombreux croisements effectués par des hollandais dans le courant du 17^{ème} siècle. Ils purent la créer en croisant des carottes blanches et des carottes rouges qui étaient apparues de manière spontanée dans leurs serres.

Mais pourquoi cette couleur orange ? Simplement parce que les hollandais souhaitaient honorer le Prince d'Orange qui faisait partie de la famille régnante en Hollande à cette époque.

LA CARTE POSTALE DU MOIS



Voulant faire un article sur celui qui fut surnommé le Raphaël des fleurs, le célèbre peintre aquarelliste Pierre-Joseph Redouté (1759-1840), nos pas nous ont guidé jusqu'au Pays de Saint Hubert en Ardenne belge. Cet artiste fut aussi le professeur des reines Marie-Antoinette et Marie-Louise d'Orléans ainsi que de l'impératrice Joséphine de Beauharnais. Son frère cadet Henri-Joseph (1766-1852) suivit son aîné à Paris et s'initia au dessin d'histoire naturelle, ce qui lui valut d'être nommé peintre au Muséum d'Histoire

Naturelle. Très talentueux il intégra la Commission des Sciences et des Arts. A ce titre il compta parmi les 167 savants qui accompagnèrent Bonaparte lors de sa campagne d'Egypte.

Mais revenons à Pierre-Joseph dont les dessins font encore aujourd'hui autorité. Cet artiste reproduisait de mémoire les fleurs et plantes observées avec un trait particulièrement acéré et un art unique de manier les couleurs des peintures et d'en exploiter toutes les nuances. Il s'est spécialisé dans l'aquarelle, qu'il utilisait sur du velin, reproduite ensuite par gravure au pointillé. Grâce à cette technique, ses illustrations botaniques sont empreintes d'une vérité incroyable laissant croire à des photos.

Sa plus grande passion concernant la rose, il visita d'innombrables roseraies et constitua une somme de reproductions qui furent publiées. De nos jours ses ouvrages sont la seule trace qui subsiste de nombre de roses dites anciennes dont toute autre trace a hélas disparu.

La sélection d'aquarelles que nous vous proposons devrait suffire à vous convaincre de la dextérité de Pierre-Joseph Redouté et du génie de sa patte.

À Saint-Hubert un musée est consacré à cet homme hors du commun.

La commune de Saint Hubert, réunion d'une dizaine de petits villages et hameaux, est aussi depuis peu reconnue comme capitale européenne de la chasse et de la nature.

La forêt vous tend d'ailleurs les bras et vous invite à une balade emplie de chlorophylle. La "grande forêt de Saint-Hubert" regroupe des forêts mixtes et offre une grande diversité de paysages. Les essences d'arbres y sont multiples et les fleurs sauvages foisonnent. La flore n'est pas en reste ; elle est composée, entre autres, de fougères, de géraniums sanguins, d'orchis...

La commune recèle de trésors d'architecture, n'hésitez pas à déambuler dans ses rues.

Côté intendance de nombreux hôtels et restaurants sont prêts à vous accueillir, tous plus sympas les uns que les autres. Sans doute vous laisserez-vous tenter par les produits du terroir comme le jambon des Ardennes, le borquin (un saucisson à l'ail)... et les chocolats.

Et bien sûr vous pourrez apprécier, avec modération évidemment, plusieurs sortes de bière dont la fameuse Saint-Hubert.

ALBUM PHOTO

LES PETITES ASTUCES QUI CHANGENT TOUT



- Vous ne cessez de fulminer lorsque vous avez des graines fines à rincer, pour le jardinage ou la cuisine, car elles passent à travers les trous de la passoire ou du chinois ? Pour ne plus s'énerver il suffit de mettre dans la passoire des compresses médicales achetées en pharmacie. La gaze laisse passer l'eau mais pas les graines.

- Vos accessoires en bois, comme les cuillers ou votre rouleau à pâtisserie, font grise mine ? Pas de souci. Frottez-les avec une éponge en laine d'acier. Ensuite enduisez-les avec de l'huile végétale de cuisine. Les

voilà parés pour une nouvelle vie.

UN BEAU BLEU PASTEL



La couleur bleue est peu présente au jardin. Heureusement plusieurs espèces et variétés d'agérates présentent des dégradés de cette couleur.

De nom latin *Ageratum Houstonianum*, l'**Agérate** appartient à la famille des Astéracées. Il est également appelé "Agérate bleu", "Agérate du Mexique" ou encore "Célestine".

Originaire d'Amérique du Sud il a été introduit en Europe au 18^{ème} siècle.

Il se plait aussi bien en pot qu'en pleine terre. Dans cette dernière il forme un véritable coussin fleuri. Au jardin ou au balcon ses fleurs aux coloris pastel sont lumineuses et très décoratives.

La floraison est très abondante du mois de mai jusqu'aux gelées. Les fleurs, toutes mignonnettes, sont en forme de petits pompons plumeux.

De culture facile il présente aussi l'avantage d'attirer les insectes butineurs.

UN DES ROIS DE L'ETE



Parmi les rois des jardins, des terrasses et des balcons le **dahlia** tient une place de choix. Il appartient à la famille des Astéracées.

C'est un classique des jardins mais sa multitude de variétés permet de créer des décors différents. Nain ou grand, à fleurs simples ou doubles, à fleurs en forme de boule ou hérissées... Il y a en a pour tous les goûts et pour tous les emplacements.

C'est un médecin espagnol qui a découvert cette superbe plante au Mexique. Il a été nommé dahlia en hommage à un botaniste suédois, Andréas Dahl.

La floraison est abondante et les fleurs se renouvellent sans cesse du mois de juin aux gelées.

S'il est peu difficile de culture, il faut être vigilant car le dahlia est un des plats préféré des limaces. Ces dernières peuvent consommer un plant en une nuit.

ELOIGNER LES PUCERONS ACTE 2



Connaissez-vous l'ail d'Afrique du Sud ? De nom latin Tulbaghia violacea il appartient à la famille des Alliées.

Il est bien sûr originaire d'Afrique du Sud, et le genre a été décrit pour la première fois au début du 20^{ème} siècle.

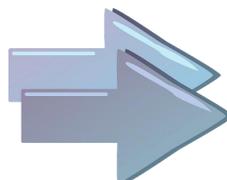
C'est une vivace qui présente de nombreux avantages. Elle est en effet décorative avec ses abondantes petites fleurs pendant de longs mois. Elle est comestible, les feuilles et les fleurs agrémentent très avantageusement les salades et les crudités.

Les fleurs attirent les insectes pollinisateurs et la plante entière repousse les pucerons. Il faut dire que son odeur d'ail est très forte. Le conseil est de l'adopter mais de l'éloigner de la terrasse et/ou de la maison.

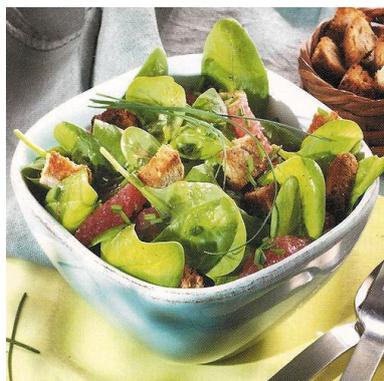
LES BONNES RECETTES DE TATIE GLADYS



TOURNEZ VITE LA PAGE



SALADE EPINARDS ET AGRUMES



Une petite salade de pousses d'épinards bien tendres, toute en fraîcheur et de saveur printanière. Les agrumes apportent une petite touche d'acidité bien agréable.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 20 Minutes.

Temps de Cuisson : 10 minutes.

Ingrédients :

400 grammes de jeunes pousses d'épinard
1 pamplemousse, de préférence rose
1 orange
Quelques brins de ciboulette
2 tranches de pain de campagne ou aux céréales
5 cuillers à soupe d'huile d'olive
1 cuiller à soupe de jus de citron
1 cuiller à café de moutarde
1 pincée de quatre-épices
Sel et Poivre

Préparation :

Laver la ciboulette et la ciseler. Il faut en compter l'équivalent d'une ou deux cuillers à soupe selon les goûts.

Couper le pain en petits dés et les déposer sur une plaque à pâtisserie.

Préchauffer le four à 200°C (Thermostat 6/7) et y faire dorer les dés de pain pendant environ 10 minutes. Il faut les remuer de temps en temps et les surveiller pour qu'ils ne grillent pas trop.

Laver les pousses d'épinard, les égoutter et les mettre dans un torchon pour les sécher.

Peler à vif le pamplemousse et l'orange en procédant au dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Détacher les quartiers en faisant bien attention à ne pas conserver la petite membrane qui les sépare.

Préparer la sauce dans un bol en mélangeant le jus de citron, la moutarde, les épices, le sel et le poivre. Bien émulsionner en ajoutant peu à peu l'huile.

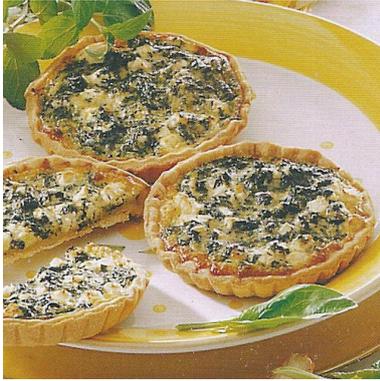
Mettre dans un saladier les pousses d'épinards, les dés de pain et les quartiers d'agrumes. Verser la sauce dessus et mélanger.

Terminer en parsemant la ciboulette.

Conseils et Suggestions :

Il est possible de mélanger deux huiles, comme par exemple de l'huile de tournesol avec de l'huile de noisette.

PETITES TARTES A L'OSEILLE



Simple et facile à réaliser ce plat est néanmoins délicat.
L'alliance entre le poisson et le poireau est parfaite.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 15 Minutes.

Temps de Cuisson : 40 Minutes.

Ingrédients :

4 filets de cabillaud (environ 150 grammes par personne)

1,5 kilo environ de **poireaux**

1 citron

Quelques brins de **persil**

100 grammes de beurre

10 centilitres de vin blanc

10 centilitres de crème fraîche

1 cuiller à soupe d'huile

Sel et Poivre

Préparation :

Préparer les poireaux en enlevant les racines et les premières feuilles, surtout si elles sont dures. Les fendre en deux et les rincer sous l'eau froide. Les couper ensuite en rondelles fines.

Couper le citron en deux et prélever le jus d'une moitié (la deuxième moitié peut être coupée en rondelles pour la décoration du plat).

Laver le persil, l'égoutter et l'émincer.

Chauffer dans une sauteuse l'huile et la moitié du beurre. Y faire revenir ensuite les poireaux pendant 5 minutes.

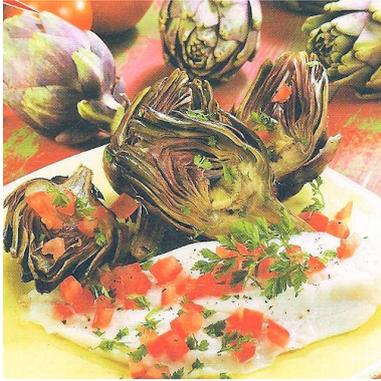
Ajouter ensuite le vin blanc, la crème fraîche, le sel et le poivre en mélangeant. Sur feu moyen et à couvert poursuivre la cuisson pendant 25 minutes.

Passé ce délai poser les filets de poisson sur les poireaux. Verser sur le poisson le jus de citron, le sel et le poivre. Couvrir la sauteuse et cuire pendant 10 petites minutes (vérifier car le temps varie de 2 ou 3 minutes selon l'épaisseur des filets).

Dans une petite casserole et sur feu doux, faire fondre le restant du beurre.

Le verser sur les filets de poissons et servir de suite.

TURBOT AUX ARTICHAUX



Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 15 Minutes

Temps de Cuisson : 25 Minutes environ

Ingrédients :

4 filets de turbot (environ 180 grammes chacun)

16 **artichaux** poivrades

1 tomate de belle taille

2 cuillers à soupe d'huile d'olive

1 cuiller à soupe de **cerfeuil** ciselé

1 cuiller à soupe de jus de **citron**

10 centilitres d'eau

Sel et poivre.

Préparation :

Enlever la peau de la tomate, l'épépiner puis la détailler en petits dés.

Passer les artichaux poivrades sous l'eau froide et les égoutter. Les petits artichaux poivrades n'ont pour ainsi dire pas de foin. Il suffit de les fendre en deux dans le sens de la hauteur.

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile puis y faire revenir les artichaux pendant environ 15 minutes. Il faut les retourner de temps en temps et le feu doit être moyen.

Ajouter ensuite l'eau en mélangeant bien à l'aide d'une cuiller en bois. Ne pas hésiter à gratter un peu le fond de la sauteuse pour bien dissoudre tous les sucs.

Mettre un couvercle sur la sauteuse, baisser le feu (feu très doux) et réserver ainsi.

Eponger les filets de poisson avec du papier absorbant, les saler et les poivrer des deux côtés.

Faire cuire les filets à la vapeur pendant environ 8 minutes.

Servir de suite.

Présentation :

Sur un plat de service ou dans des assiettes individuelles mettre les filets, les artichaux et les petits dés de tomate.

Verser dessus la sauce, du jus de citron et le cerfeuil ciselé.

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://marketbusinessnews.com/>

<http://filet-a-ramer.com/>

<http://www.musee-pierre-joseph-redoute.be/>

<https://fr.wikipedia.org/>

<https://pixabay.com>

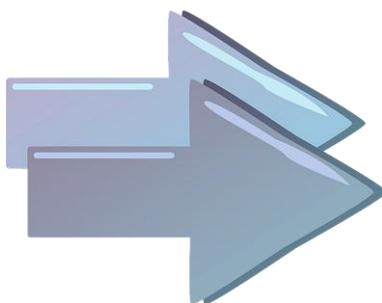
<http://ardennen.nl/>

Grand merci à tous ces sites pour leur excellent travail et leur partage.

Retour au sommaire

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

L'ALBUM SUR SAINT HUBERT DEBUTE A LA PAGE SUIVANTE



ALBUM SAINT HUBERT









[RETOUR A LA CARTE POSTALE](#)

[RETOUR AU SOMMAIRE DE LA NEWSLETTER](#)