

HOMEJARDIN - Newsletter N°87 – 30 JUIN 2016

SOMMAIRE

Bonjour

En juillet au jardin

Sur votre agenda de juillet

Vivement dans 4 ans

Des fleurs à profusion

La belle rose ou label rose ?

Une culture naturelle

Etiquetage hors normes

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

Coup de foudre pour ce parapluie

Désespoir du peintre mais si belle

L'Asie, du jardin à l'assiette

Les bonnes recettes de Tatie Gladys

Abonnement/Désabonnement/Modifications

BONJOUR



Enfin nous y sommes, souhaitons que l'été soit synonyme de plein soleil et de chaleur, surtout pour les heureux estivants dont le contingent de juillet piaffe d'impatience. Bonnes vacances les amis !

Ceux qui restent ne sont pas oubliés dans nos souhaits, surtout que nous en faisons partie !

Quelles que soient les raisons qui nous clouent sur place, voyons plutôt le bon côté des choses ! Outre le fait de pouvoir profiter pleinement du jardin, de la terrasse ou du balcon, les beaux jours nous permettent de visiter les nombreux parcs et jardins publics souvent ouverts plus tard en cette saison. La diminution quasi générale de la circulation automobile nous incite aussi à de longues balades pédestres ou à vélo.

Parmi les nombreuses festivités de l'été, l'une reste incontournable et c'est justice, il s'agit bien entendu du 14 juillet.

Tous les ans nous répétons la même chose, c'est un marronnier, mais si vous souhaitez tirer des feux d'artifices sur votre terrain ou utiliser des pétards, il faut vous renseigner auprès de votre mairie. En effet selon les municipalités les restrictions diffèrent. Par exemple à Paris les pétards sont interdits le 14 juillet.

QUE FAIRE AU JARDIN CE MOIS-CI ?



Au mois de juillet les semis sont encore possibles, surtout dans le potager. C'est également la bonne période pour semer les fleurs comme les pâquerettes ou les pensées qui seront repiquées en pleine terre en octobre.

Parmi les nombreuses activités le jardinier doit désherber, biner, sarcler, pailler... Il faut penser également à surveiller les plantes qui demandent à être palissées et/ou tuteurées en les attachant et en contrôlant les liens.

Attention également aux apports d'eau en juillet car ils doivent être fréquents pour la plupart des annuelles surtout. C'est le moment de bien contrôler les arrosages.

Pensez également lorsque vous taillez les haies à récupérer les branches pour faire du BRF.

Un contrôle régulier des plantes doit également être fait pour vérifier leur état sanitaire. Les parasites et les maladies peuvent causer de gros dégâts à cette époque. Souhaitons qu'il ne pleuve pas trop car nos "amis" les escargots et les limaces se sont déjà bien régalingés en juin.

Si vous partez en vacances, pensez à préparer le jardin ou vos plantes d'intérieur afin que votre absence se passe au mieux.

VOTRE AGENDA DE JUILLET



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 !

VIVEMENT DANS 4 ANS !

Une avancée dans la lutte dans les pesticides tueurs des abeilles.

Nous en parlons souvent mais les abeilles ont un rôle très important dans notre vie. Malgré toutes les mises en garde, l'utilisation des pesticides néonicotinoïdes est malheureusement toujours d'actualité dans l'agriculture.

Depuis plusieurs années on parle de ces pesticides "tueurs d'abeilles". Le débat était déjà public lorsque le gaücho était tout en haut de l'affiche, il y a au moins une dizaine d'années.

Cependant les députés viennent enfin de voter une interdiction de ces pesticides. Elle sera définitive en 2018 avec cependant quelques dérogations possibles jusqu'en 2020. Ces délais devraient permettre de proposer des solutions de remplacement aux agriculteurs. Rappelons que les produits néonicotinoïdes agissent sur le système nerveux central des insectes.

Cette interdiction est vraiment une très bonne chose car, outre le fait d'être très nocifs pour les abeilles et autres insectes pollinisateurs ainsi que pour l'environnement, ces pesticides sont également néfastes pour notre santé.



DES FLEURS A PROFUSION

L'été est la saison préférée des amateurs de fleurs. Les jardins regorgent d'annuelles, bisannuelles ou vivaces, qui débordent d'énergie pour nous offrir un décor haut en couleurs.

On les a semées, repiquées, puis plantées avec grand soin... mais que faire ensuite pour que leur floraison dure longtemps ?

Bien sûr il faut les arroser régulièrement, surtout celles qui sont en jardinière, leur apporter de l'engrais, mais est-ce suffisant ?

Et bien non. Comme nous l'avons vu précédemment, il faut pour beaucoup procéder à des pincements. Ils permettent aux plantes d'être mieux ramifiées et accroissent également la floraison.

Mais il demeure la sempiternelle question : faut-il supprimer les fleurs fanées ? On aimerait que la réponse soit non car c'est un geste plus que rébarbatif et qui, surtout si les fleurs sont abondantes, demande du temps. C'est d'autant plus vrai en été car le travail est important avec toutes les annuelles.

Mais couper les fleurs fanées présente aussi de nombreux avantages.

Le premier bien évidemment est le côté esthétique qu'il apportera. Il faut bien avouer que la plupart des fleurs fanées ne sont vraiment pas décoratives. Mais cette suppression est également importante pour le bon état sanitaire des végétaux. Les fleurs fanées sont en effet des entrées pour les parasites et les maladies ; elles amènent également de la pourriture.

Des jardiniers affirment que lorsqu'on coupe une fleur fanée on donne naissance à trois boutons floraux. Le chiffre n'est peut-être pas exact mais il est vrai que la plante ainsi nettoyée peut concentrer toute son énergie pour mener à bien d'autres floraisons. Les fleurs sont plus abondantes, plus grosses et plus robustes lorsqu'elles n'en côtoient pas d'autres dépérissantes.

Un autre point non négligeable concerne certaines plantes qui sont envahissantes par leurs semis spontanés. Si quelques uns de ces derniers permettent de créer de nouveaux plants, bien souvent trop c'est trop.

Cependant certains n'apprécient pas de supprimer les fleurs fanées. Outre que ce soit un travail lassant, ils estiment que l'on enlève de la nourriture aux oiseaux. Ils n'ont pas complètement tort puisque bon nombre de fleurs donnent ensuite naissance à des graines, des baies... Pour compenser il est toujours possible de laisser quelques fleurs fanées dans un recoin du jardin où les oiseaux pourront en profiter en toute tranquillité.

En conclusion, pour avoir des fleurs abondantes, promenez-vous dans le jardin avec un petit sécateur ou des petits ciseaux à fleurs à la main. Vous verrez, en en supprimant tous les jours, le travail devient bien moins fatigant.



LA BELLE ROSE ou LABEL ROSE ROUGE ?

Nous connaissons tous le label rouge attribué à certains produits alimentaires d'exception. Voilà que maintenant il débarque dans le monde de l'horticulture. En premier lieu ce sont les rosiers qui sont concernés.

Une soixantaine de rosiers, sur environ mille variétés commercialisées, ont obtenu ce label. Ils proviennent de producteurs français qui évoluent dans les trois principaux secteurs de culture c'est-à-dire les régions d'Angers, Orléans et Lyon. La sélection a été faite par l'INAO (Institut National des Appellations d'Origine) qui dépend du Ministère de l'Agriculture. A priori cela représente environ la moitié des producteurs français.

Le cahier des charges ? Les rosiers doivent être cultivés en France, résistants aux maladies, plus florifères que les autres, et les roses doivent être très belles et très parfumées. Les méthodes de culture doivent également être respectueuses de l'environnement et éco-responsables. Les rosiers

que l'on trouve actuellement dans le commerce ont, en règle générale, 35 semaines de culture ; ceux répondant au label rouge seront âgés de 38 semaines. Logiquement plus robustes ils devraient reprendre plus facilement une fois installés dans nos jardins.

On les trouvera dans les jardinerie, physiques ou en ligne, en racines nues à partir du mois d'octobre, et en pot ou conteneur en mars 2017.

Comme toujours, c'est malheureusement devenu une coutume, la contrepartie de cette labellisation sera une augmentation du prix. A l'heure actuelle le pourcentage moyen n'est pas encore connu, ce sera la surprise automnale !

Le même label rouge sera ensuite destiné au sapin de Noël que l'on trouvera à la fin de cette année. L'intérêt ? Il aura été coupé au dernier moment et ne devrait pas perdre ses épines avant les festivités. Comme ce sera la période des vœux, formulons celui de ne pas assister à la course au profit des producteurs et distributeurs. Rappelons que le produit est déjà "très juteux" dans sa forme actuelle, ce pour quelques jours de fête...

Dans la même lignée d'autres plantes devraient suivre, comme le géranium qui est prévu pour le printemps prochain.



UNE CULTURE NATURELLE

De nombreux tests sont effectués en ce moment, par l'INRA (Institut National de Recherche Agronomique) pour une agriculture plus naturelle. Les expériences sont effectuées dans la région parisienne, sur une surface de treize hectares, et va durer deux ans.

Le but ? Limiter l'emploi de pesticides et autres produits chimiques. Pour cela l'idée est d'attirer les **insectes auxiliaires** afin qu'ils luttent contre les parasites. Si les résultats sont concluants, des recommandations seront faites aux agriculteurs pour aller dans ce sens.

Comment faire ? C'est très simple, il suffit de planter des fleurs au milieu des cultures comme celles du colza, du blé ou du maïs. Ce sont des mélanges floraux qui sont utilisés. Par exemple les

marguerites et les pâquerettes attirent les insectes et les alimentent tandis que les graminées leur offrent des abris. Ainsi, avec le gîte et le couvert fournis, les auxiliaires devraient être très actifs pour dévorer tous les parasites des cultures.

Mais savez-vous comment s'appelle ce programme de l'INRA ? Gargamel ! N'y voyez aucun rapport avec l'ennemi juré des Schtroumpfs, et qui souhaite fabriquer la pierre philosophale en capturant les petits lutins bleus. Ne confondez pas plus avec le personnage de Rabelais qui s'orthographe d'ailleurs Gargamelle.

Gargamel est un sigle pour désigner la Gestion agro-écologique des ravageurs de grande cultures grâce à des mélanges floraux.

On ne peut que saluer cette initiative qui a pour but de cultiver sainement sans produits chimiques. Mais est-ce révolutionnaire ? Bien sûr que non. C'est simplement ce que nous tous, les jardiniers amateurs, faisons depuis des siècles voire des millénaires !!!



ETIQUETAGE HORS NORMES

De plus en plus d'internautes nous interpellent sur des étiquetages "bizarres" qu'ils découvrent en achetant par exemple du thym ou un citronnier. Il est en effet indiqué "Pour la décoration et non pour la consommation" ! Peut-être avez-vous déjà rencontré ce genre d'affichage qui laisse vraiment plus que perplexe.

Effectivement, si nous reprenons notre exemple, toutes les espèces de thym sont comestibles. Mais alors pourquoi ce commentaire perturbateur ?

L'explication réside dans l'art de maîtriser leur communication dont font preuve tous ceux qui commercialisent quelque chose. Ainsi notre sujet du jour concerne des plantes qui sont forcées et

surtout "dopées" à tour de bras avec des produits chimiques. Résultat, les herbes sont bien denses et touffues, et les agrumes bien développés et portant des fruits la plupart du temps.



Pour se prémunir de toute plainte, et appliquer dans une certaine mesure le principe de précaution, les distributeurs indiquent la fameuse mention du type "non comestible mais décoratif". Bien sûr le plus souvent elle est inscrite en petit sur l'étiquette et on ne la découvre que lorsque l'on est de retour à la maison. D'autant plus qu'en toute confiance on achète une herbe aromatique pour pouvoir la déguster.

Quel crédit accorder ? Après enquête, et renseignements pris auprès de pépiniéristes, cela signifie qu'il ne faut pas les consommer tout de suite. Ainsi, pour les herbes aromatiques, il faut attendre environ trois mois. Pour les agrumes il faut patienter plus longtemps puisqu'il convient de laisser passer deux fructifications avant de pouvoir consommer les fruits. Sur certaines étiquettes un délai est d'ailleurs précisé, mais en caractères microscopiques...

Ces procédés sont abusifs et frisent l'arnaque. Lorsqu'on revient, en mai ou juin, avec un plant d'herbe aromatique c'est pour pouvoir en profiter rapidement. S'il faut attendre trois mois avant de pouvoir agrémenter ses crudités, c'est bien long et en automne le temps des salades sera passé. Encore une fois le but de ces distributeurs est de présenter des "beaux" plants bien stéréotypés à un prix réduit. Mais est-ce que nous, jardiniers et consommateurs, avons demandé tout cela ? N'achetons-nous pas le plus souvent des simples plants et petits godets avec le plaisir de les voir se développer et surtout de pouvoir les consommer rapidement ?

L'OUTIL DU MOIS



Lorsqu'on demande aux jardiniers quel est le travail le plus casse-pied au jardin, quasiment tous répondent le désherbage. Outre le fait qu'il faut le faire sans cesse, le mal de dos l'accompagne souvent car la terre est basse. Et vous avez tous probablement constaté qu'elle devenait de plus en plus basse au fil des années.

Un outil peut venir à notre secours, c'est le désherbeur automatique. Il est très pratique grâce à son manche assez long qui permet de ne pas se baisser. Au bout de ce manche il y a des dents légèrement pointues et une barre horizontale permet de poser le pied. Le manche a également une poignée coulissante permettant

de libérer la mauvaise herbe.

Son fonctionnement est très simple. Il suffit de placer les dents du désherbeur dans la terre, au dessus de la mauvaise herbe à retirer. Ensuite on appuie avec le pied sur la barre pour enfoncer les dents dans la terre. En gardant le pied posé sur la barre, on ramène ensuite le désherbeur vers soi afin d'emprisonner l'herbe. Pour finir, on sort le désherbeur de la terre et on manœuvre sa poignée afin de libérer la mauvaise herbe arrachée.

Cet outil est vraiment très pratique pour enlever les mauvaises herbes car il n'abîme pas les plantes avoisinantes. Et surtout, répétons-le, évite le mal de dos et vive le maniement qui ne demande pas d'effort. Tout le contraire d'un gadget ! Attention toutefois, il semblerait que certains modèles soient

fragiles et cèdent après peu de temps d'utilisation. Renseignez-vous bien auprès d'un conseiller avant votre achat.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ceux qui s'intéressent au sport connaissent sûrement Mike Powell, un athlète américain qui est détenteur du record du monde du saut en longueur avec 8,95 mètres.

Mais celui qui détient le réel record est un véritable symbole en Afrique du Sud, c'est le springbok. Gracile et élancé c'est une sorte de petite gazelle. Pesant entre 25 et 45 kilos, il a de longues pattes fines munies de sabots, frêles mais pointus, parfaitement adaptés pour la course.

Et en longueur il dépasse de loin ce pauvre Mike Powell puisque son saut peut aller jusqu'à 15 mètres lorsqu'il sent un danger. Au niveau de la hauteur, ses bonds font généralement entre 1 et 2 mètres pouvant aller jusqu'à 4 mètres.

C'est également un bon coureur de fond puisqu'il peut faire du 6 kilomètres/heure sur une distance de 55 kilomètres.

Un vrai champion, et en plus mignon comme tout.



LA CARTE POSTALE DU MOIS



Notre petit tour mensuel nous entraîne dans le Quercy, dans le Lot et principalement à Cahors. Pourquoi ? Parce que c'est une ville qui regorge de trésors avec une longue histoire encore présente, de nombreuses spécialités gastronomiques et une flore incomparable avec ses vingt-quatre "Jardins Remarquables".

Pour rappel cette dernière appellation est un label donné par le Conseil National des Parcs et Jardins. Elle bénéficie également du label "Ville d'Art et d'Histoire".

Créée dans l'Antiquité, à l'époque de la toute puissance de Rome, Cahors a été au Moyen-âge une grande plaque tournante commerciale. De nombreuses traces de son histoire médiévale subsistent notamment dans l'architecture bien cachée au sein des ruelles. Cahors est en fait une presqu'île cernée par le Lot et ses méandres.

Une des grandes fiertés des cadurciens est la profusion de jardins où la flore et l'art cohabitent dans des écrans de verdure. Au départ le but était simplement de mettre en valeur et de faire vivre des espaces abandonnés. Mais l'enthousiasme des participants, inspirés par le Moyen-âge, a vite fait que les jardins ont repris vie. Les "jardins secrets", comme on les surnomme, valorisent la ville et mettent son histoire à l'honneur.

A travers ces jardins thématiques on peut se promener au milieu des aromatiques et des simples, des épices, des vignes bien sûr, des fleurs à profusion... Certains sont empreints de senteurs pour la confection d'huiles essentielles, dans d'autres on trouve des plantes médicinales, des rosiers, des

graminées, des légumes anciens et oubliés... Les promeneurs peuvent admirer par exemple le jardin de la sorcière et du dragon. Les plantes servant à la sorcellerie, comme la mandragore, y sont cultivées. Pour parfaire le décor, et surtout l'ambiance, sur un fond de graviers blancs une amibe noire est dessinée.

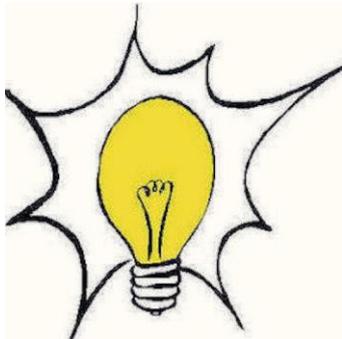
Une des particularités de ces jardins est le système de culture en carrés. Les bordures sont réalisées en plessis de châtaignier tressé comme cela se pratiquait au Moyen-âge.

Cahors ne cède à aucune mode, c'est une ville authentique comme ses multiples spécialités gourmandes: le foie gras, la truffe, les fromages de chèvre comme le cabécou... sans oublier son vin (souvent connu sous l'appellation "vin noir") qui a retrouvé tout son caractère après plus d'un siècle de tâtonnement suite à la mémorable attaque du phylloxéra en 1876. Bien entendu à consommer avec modération !

La région regorge de sites remarquables mais, si vous le pouvez, ne la quittez pas sans avoir fait un détour par gouffre de Padirac et Rocamadour.

ALBUM PHOTO

LES PETITES ASTUCES QUI CHANGENT TOUT



- Confectionnez vous un petit outil très pratique à moindre coût. Il suffit de récupérer une vieille fourchette et de recourber ses dents. A quoi ça sert ? A griffer la terre dans les pots, avec le dos vous pourrez également facilement la surface de la terre pour les pots, les caissettes à semis, à repiquer délicatement les plantules et les petites boutures...
- L'été c'est la pleine saison du barbecue. Si vous utilisez des brochettes en bois pensez bien à les laisser tremper au moins une demi-heure dans l'eau avant de les utiliser. Cela évite qu'elles brûlent, surtout si le barbecue est fait avec du charbon de bois. Astuce bonus, employez une branche de romarin (sans les feuilles) à leur place, la viande est ainsi bien parfumée.

COUP DE FOUDRE POUR CE PARAPLUIE



Depuis quelques années les bambous ont le vent en poupe mais la crainte de beaucoup c'est qu'ils envahissent partout. Si les barrières anti-rhizomes peuvent pallier à ce gros inconvénient, la solution la plus simple et la plus efficace est d'adopter un bambou non traçant. C'est le cas du Bambou parapluie qui est cespiteux. De nom latin *Fargesia* ou *Sinarundinaria Murielae* il appartient à la famille des Poacées.

Originaire de Chine il a été découvert en 1913 par un botaniste anglais, Ernest Henry Wilson. Il l'a baptisé *murielae*, inspiré du prénom de sa fille Muriel.

Il s'adapte facilement à son nouvel environnement, est rustique et de culture facile.

Avec son port dense, buissonnant et étalé (d'où son qualificatif de parapluie), il peut être cultivé en isolé, en haie ou en massif. Cultivé en bac ou en pleine terre, il reste décoratif toute l'année avec ses feuilles persistantes.

Ses cannes souples ondulent au vent dans un petit bruissement typique des jardins asiatiques.

DESESPoir DU PEINTRE MAIS SI BELLE



L'**Heuchère**, de nom latin Heuchera, appartient à la famille des Saxifragacées et est originaire d'Amérique du Nord principalement.

Autrefois très courante dans les jardins, elle est désormais remise au goût du jour, principalement grâce à ses nombreux cultivars ; on en trouve plus de 500.

Tous très originaux ces cultivars présentent des feuillages persistants, mais surtout très colorés et changeants au fil des saisons. Elle se cultive aussi bien en pot qu'en pleine terre.

On lui donne fréquemment le surnom de désespoir du peintre. Il est dû à la beauté des feuilles de l'heuchère, mais également à la légèreté et la finesse de ses fleurs estivales. Les artistes-peintres s'arrachent toujours les cheveux à essayer de les reproduire.

L'ASIE, DU JARDIN A L'ASSIETTE



Dans les recettes de cuisine on mentionne de plus en plus de choux chinois. Parmi eux, en bonne place, on trouve le **Pé-tsaï**. De nom scientifique Brassica rapa Variété pekinensis, il appartient à la famille des Brassicacées et est également appelé chou de Pékin.

Originaire d'Asie, il a été introduit en Europe à la fin du 19^{ème} siècle.

Il a des grandes feuilles vertes légèrement ondulées avec des grosses nervures blanches. Les feuilles sont regroupées pour former une sorte de pomme allongée et bien ferme. Il ressemble un peu à une laitue romaine.

Il se déguste cru en salade ou cuit. Riche en vitamines il présente l'avantage d'être plus digeste que le chou.

LES BONNES RECETTES DE TATIE GLADYS

PARENTHÈSE POUR NOS AMIS SPORTIFS

Dimanche 3 juillet 2016 aura lieu le quart de finale de l'Euro 2016 de football qui mettra aux prises notre équipe de France à celle d'Islande.



BON MATCH et que les meilleurs gagnent !

Nous ne résistons pas à l'envie de partager avec vous ce qui constitue un plat traditionnel viking chez ces sympathiques islandais. Il s'agit du porramatur, surtout consommé pendant le porrablót pour la fête de l'hiver. Que nous dit wikipedia à ce sujet ? ([lien direct vers l'article](#))

"Les traditionnels et nécessaires ingrédients sont :

- *Kæstur hákarl*, requin du Groenland
- *Súrsaðir hrútsþungar*, des testicules de mouton cuits dans leur jus et macérés dans le lait aigre
- *Svið*, des têtes de mouton grillées et bouillies
- *Sviðasulta*, fromage de tête, fait à partir du *svið*
- *Lifrarpylsa* (saucisse de foie, aussi connu sous le nom de *slátur*, qui signifie abattage), une saucisse faite à partir des abats d'un mouton
- *Blóðmör* (graisse de sang ; aussi connu sous le nom de *slátur*), une sorte de boudin noir, qui est préparé comme le *lifrarpylsa*, sauf que du sang est ajouté au mélange
- *Harðfiskur*, poisson séché (souvent de la [morue](#), du [haddock](#) ou du [poisson-loup](#)), avec du [beurre](#)
- *Rúgbrauð*, [pain de seigle](#) traditionnel islandais
- *Hangetkjöt*, souvent de l'agneau fumé
- *Lundabaggi*, graisse de mouton
- *Selshreifar*, nageoires de [phoque](#)
- du gras de [baleine](#) mariné ou de requin faisandé."

Si vous testez, n'hésitez pas à nous donner vos impressions.

SALADE DU SOLEIL



Une salade toute en fraîcheur et en parfums où se mélangent le moelleux et le croquant. Elle peut se déguster seule ou en accompagnement de viandes blanches.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 20 Minutes.

Temps de Cuisson : 6 Minutes.

Temps de Refroidissement : Environ 30 Minutes à température ambiante et 1 heure au réfrigérateur.

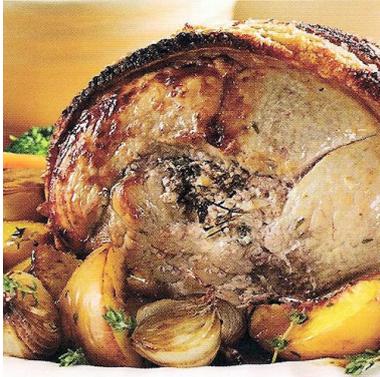
Ingrédients :

2 carottes
2 branches de céleri
2 tomates
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 botte de cresson
1 petit bouquet de menthe
1 botte de cébettes
25 grammes de cacahouètes nature
3 cuillers à soupe de sauce soja
3 cuillers à soupe d'huile de tournesol
2 cuillers à soupe de vinaigre, de vin blanc de préférence
1 cuiller à soupe d'huile de sésame
Sel et Poivre

Préparation :

Laver les tomates, les poivrons, le cresson et la menthe puis les égoutter.
Eplucher les carottes et les couper en lanières. Emincer le céleri et les cébettes.
Effeuille les feuilles de menthe.
Ouvrir les poivrons, les épépiner et les couper en lamelles.
Couper les tomates en quartiers.
Faire griller légèrement les cacahouètes dans une poêle chaude à sec (sans matières grasses) pendant 1 minute.
Faire chauffer l'huile de tournesol dans une sauteuse. Y faire revenir, à feu moyen, les carottes, le céleri et les poivrons pendant 2 minutes en remuant.
Ajouter ensuite les cacahouètes et les cébettes en les faisant revenir pendant 3 minutes.
Incorporer alors les tomates et continuer la cuisson en remuant pendant 1 minute.
Verser la préparation dans un saladier et laisser refroidir à température ambiante.
Lorsque les légumes sont froids ajouter le cresson et la menthe.
Dans un saladier mélanger l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser cette sauce sur la salade et remuer.
Entreposer le saladier pendant 1 heure au réfrigérateur.
Servir bien frais.

PORC ROTI AUX PECHES



Une recette d'été pour un rôti de porc grâce aux pêches, fruit de saison par excellence. Ne craignez rien, les pêches se marient très bien avec les oignons au vinaigre.

Recette pour 6 Personnes.

Temps de Préparation : 25 Minutes.

Temps de Cuisson : 90 Minutes.

Ingrédients :

1 petit kilo (environ 900 grammes) d'épaule de porc désossé.

4 pêches

200 grammes environ de petits oignons au vinaigre

2 gousses d'ail

1 cuiller à soupe de sucre en poudre

2 cuillers à café de thym frais

Sel et poivre

Matériel : Ficelle de cuisine

Préparation :

Eplucher l'ail et l'émincer.

Egoutter les oignons et les couper en deux.

Peler les pêches, les dénoyauter et les couper en quartiers.

Mettre le four à préchauffer à 240/250°C (Thermostat 8/9).

Mettre dans l'épaule la moitié de l'ail et du thym, du sel et du poivre. Refermer l'épaule et la ficeler de manière à former un rôti.

Mettre le rôti dans un plat allant au four. Le piquer avec la pointe d'un couteau (en traversant la couche de graisse) puis le saler et le poivrer.

Mettre dans le four pendant 20 minutes. Baisser ensuite la chaleur du four en abaissant le thermostat à 90°C (6/7). Continuer la cuisson pendant encore 30 minutes.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les pêches, les oignons, le sucre, le sel et le poivre. A la fin des trente minutes du rôti, mettre ce mélange dans le plat en le répartissant autour du porc.

Remettre au four et poursuivre la cuisson pendant 40 minutes.

Passé ce délai, retirer le plat du four et le couvrir de papier aluminium. Laisser la viande reposer ainsi pendant 10 minutes avant de servir.

UNE LIMONADE ARTISANALE MAISON



Rien de mieux qu'une limonade bien fraîche pour se désaltérer. De plus le citron a un effet tonifiant.
A déguster en se prélassant au jardin.

Recette pour 4 Personnes.
Temps de Préparation : 15 Minutes.
Temps de Cuisson : Sans.
Temps de Refroidissement : 1 Heure.

Ingrédients :

1 litre d'eau gazeuse bien froide (à sortir au dernier moment)
2 citrons bien gros
50 grammes de sucre en poudre
15 grammes de feuilles de menthe
1 pincée de sel

Préparation :

Presser les citrons et mettre le jus dans le bol du mixer. Ajouter les feuilles de menthe, le sucre et le sel. Mixer jusqu'à ce que la menthe soit bien broyée et que l'ensemble commence à mousser.
Passer cette préparation dans une passoire fine type chinois puis la verser dans un pichet.
Couvrir le pichet et entreposer au réfrigérateur pendant une heure.
Au moment de servir, ajouter l'eau gazeuse dans le pichet.

Présentation :

Les verres peuvent être décorés avec des rondelles de citron et des feuilles de menthe.
Ce mélange peut servir de base à des cocktails. Par exemple essayez de verser environ 4 cuillères à soupe de rhum blanc, puis ajoutez-y la limonade.

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://www.hortmag.com/>

<http://www.tourisme-cahors.fr/>

<http://melbourneourhome.blogspot.fr/>

<http://www.certiferme.com/>

<http://www.laviequercynoise.fr/>

<http://www.gitecahorslot-masdetresse.fr/>

[Retour au sommaire](#)

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

[L'ALBUM SUR CAHORS ET LE QUERCY](#)

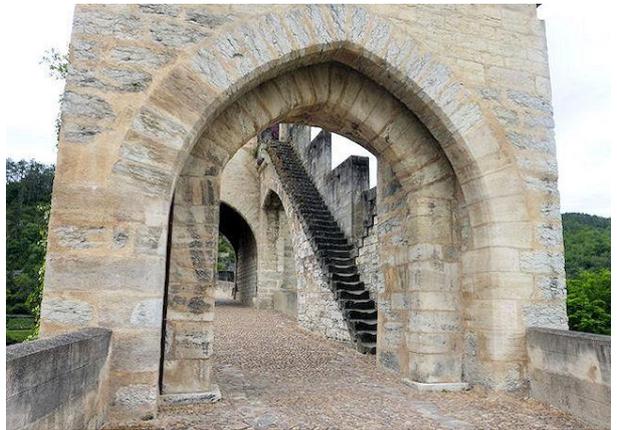
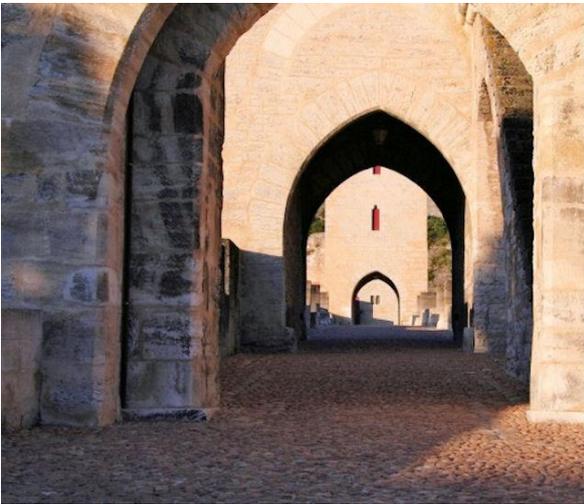
[DEBUTE PAGE SUIVANTE](#)

ALBUM CAHORS







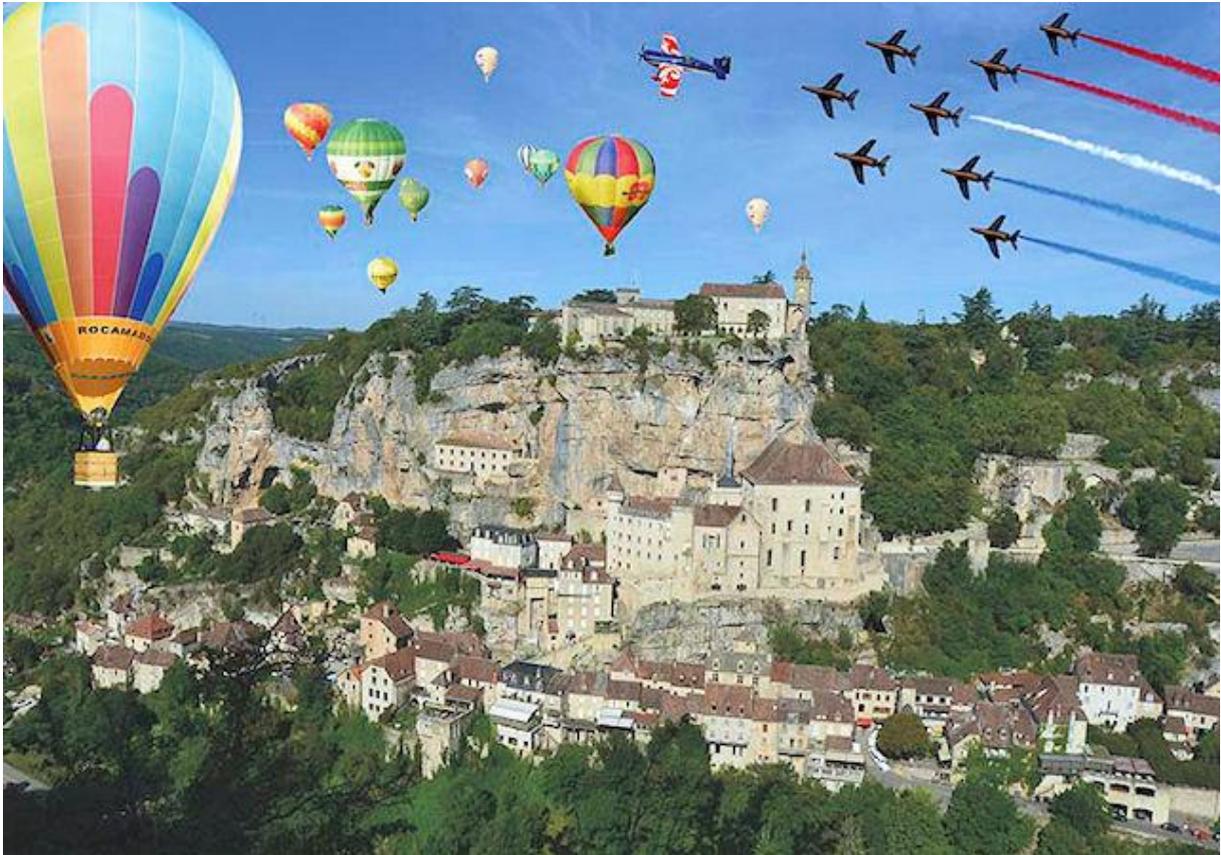




SAINT CIRQ LAPOPIE



ROCAMADOUR



[RETOUR A LA CARTE POSTALE](#)

[RETOUR AU SOMMAIRE DE LA NEWSLETTER](#)