

HOMEJARDIN - Newsletter N°96 – 31 MARS 2017

SOMMAIRE

Bonjour

En avril au jardin

Sur votre agenda d'avril

Réjouissances du mois

Tendance lumineuse

Un tapis végétal

Immortel

Le jardinage doit rester un plaisir

L'outil du mois

Le saviez-vous

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

Les petites astuces qui changent le quotidien

Il inspira Van Gogh et Monet

Encore une "merveille du Pérou"

Toujours au Pérou...

Les bonnes recettes de Tatie Gladys

Abonnement/Désabonnement/Modifications

BONJOUR



Avril c'est le mois du renouveau de la nature. Il était d'ailleurs autrefois dédié à la déesse Aphrodite qui représente la vie printanière et l'épanouissement des végétaux.

Avril vient du latin Aprilis qui émane d'aperire qui signifie ouvrir. Il fait donc référence aux bourgeons qui commencent à s'ouvrir, c'est vraiment le mois du **débourrement**.

QUE FAIRE AU JARDIN CE MOIS-CI ?



En avril nous piaffons toujours plus d'impatience. Mais attention ce mois-ci c'est encore un mois de transition et de prudence, les gelées ne sont pas toutes passées.

En effet les "cavaliers du froid" démarrent le 25 avril pour se terminer le 6 mai.

Il ne faut pas négliger la lune rousse qui a lieu cette année entre le 26 avril et le 24 mai. Véritable terreur des jardiniers elle indique que les gelées peuvent griller les jeunes pousses.

Mais ce n'est quand même pas une période pour se tourner les pouces. C'est le moment de préparer les emplacements pour les plantations du mois prochain.

De nombreux légumes et des fleurs peuvent néanmoins être semés en pleine terre. Les plus frileux et fragiles seront semés sous abri et mis en pleine terre et à l'air libre en mai.

Avril est aussi, comme nous le détaillons plus loin, le bon mois pour semer une nouvelle pelouse ou réensemencer une ancienne.

Si avril est un mois de renouveau de la nature c'est aussi, malheureusement, le moment où les mauvaises herbes pointent leur nez. Les travaux de désherbage commencent.

Attention également aux escargots et aux limaces qui commencent à bien s'activer. Ils sont capables d'anéantir des jeunes plants et/ou pousses en un rien de temps.

C'est une bonne période pour terminer de rempoter ou surfacier les plantes d'intérieur.

Pensez également que c'est le moment pour faire des traitements à la bouillie bordelaise sur les arbres fruitiers. Ils permettent de prévenir bon nombre de maladies.

En résumé c'est encore une période de transition mais avec quand même de l'activité. D'autant plus qu'il faut aussi préparer le salon de jardin, bien réfléchir aux fleurs que l'on installera en mai...

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 !

REJOISSANCES DU MOIS



Une tradition qui se perd vraiment c'est le 1^{er} avril. Autrefois c'était une vraie journée de canulars et on ne comptait pas les poissons accrochés dans le dos. Dès le début des années 1900 de nombreuses cartes humoristiques étaient éditées pour cette occasion. Cette coutume existe dans de nombreux pays. Par exemple au Portugal on le nomme le "jour des mensonges" et en Russie c'est le "jour des fous". Méfiez-vous quand même certains s'obstinent à faire perdurer cet usage, même dans les médias. Et avouons-le rire un peu à notre époque ne fait pas de mal !

S'il y a une fête qui n'est pas laissée à l'abandon c'est Pâques. Et oui, ce mois-ci la chasse aux œufs est ouverte. Le 16 avril est un jour attendu par les petits et les grands...

Depuis la Haute Antiquité des fêtes sont organisées à cette époque. Elles permettent de célébrer le renouveau de la nature, le printemps.

Généralement c'est l'œuf qui est présent sous toutes ses formes. Mais il y a également des spécificités, des coutumes différentes selon les pays.

Ainsi en Suède les enfants se déguisent en sorcières et vont quémander des bonbons chez les habitants, un peu comme pour Halloween. En effet, selon la légende, c'est à l'occasion de Pâques appelée Virpominen que les sorcières et les trolls sortent des forêts.

En Allemagne on décore des arbustes ou des buissons avec des coquilles d'œufs colorées. Ces dernières simulent des fruits et indiquent donc le renouveau de la nature et surtout la venue des jours chauds. Ces réalisations sont nommées Osterbaum ou Osterstrauch.

Culinairement parlant il y a également de nombreuses coutumes. Si en France, en Italie et en Grèce l'agneau pascal trône à la place d'honneur, chez les anglais c'est le jambon, car pour eux le porc porte chance.

Côté dessert en Grèce on déguste le "tsourekhi" qui est une sorte de tresse briochée sur laquelle sont posés des œufs teints en rouge. En Espagne le gâteau traditionnel est la "mouna" qui est également une brioche sur laquelle des œufs sont généralement déposés. En Italie la brioche de Pâques est appelée "colomba" du fait qu'elle a une forme de colombe, cette dernière étant symbole de bonne nouvelle.

Dans notre fiche concernant **Pâques** vous trouverez l'histoire de cette fête mais également comment préparer et décorer des œufs ainsi que des idées gourmandes pour un moment festif.

TENDANCE LUMINEUSE

On parle de plus en plus de la décoration extérieure. Le jardin ou le balcon deviennent maintenant de véritables prolongements de la maison. Il y a donc tous les ans une nouvelle tendance. Bien sûr que c'est totalement commercial. Mais sans respecter tous les principes et renouveler constamment sa déco, il est tout à fait possible de prendre quelques idées.

Le jardin n'est plus un simple espace de culture où l'on pose simplement une table et des chaises mais un véritable espace de vie, un havre de paix. Le mobilier se fait plus confortable, il se fond dans le jardin, ou au contraire ressort avec des coloris qui tranchent.

Au niveau de la couleur la tendance 2017 est au jaune. Quoi de mieux que cette couleur qui nous évoque de suite le soleil ? Et il faut bien reconnaître qu'avec le vert des feuillages elle se marie particulièrement bien.

Mais la grande mode est surtout à un éclairage peu traditionnel fait grâce à des pots lumineux. Oui, vous avez bien lu, ce sont des pots qui donnent de la lumière.

Comment, qu'est-ce que c'est exactement ? Généralement le pot lumineux est en matière polymère thermoplastique. Très résistant et étanche il supporte bien les variations de température et est adapté à la chaleur et au froid. Semi-transparent il est constitué de doubles parois. Entre les deux sont installées des petites LED. Lorsqu'on l'allume (certains disposent d'une télécommande), il se produit une lumière diffuse et douce, une sorte de halo. Les couleurs sont variées allant du blanc classique aux coloris "flashy" en passant par les tons pastel. Il y en a pour tous les goûts.

Selon les modèles les pots lumineux sont sur secteur, sur batterie ou à piles. Il en existe même des solaires.

Peut-on mettre des végétaux dedans ? Oui, bien sûr. On parle de pots lumineux mais en fait ce sont des cache-pots.

De diverses tailles et formes les pots lumineux s'installent aussi bien en intérieur qu'en extérieur, dans le jardin, sur la terrasse, le long des allées... Les grands peuvent aider à structurer l'espace tandis que les petits, disséminés çà et là, ressemblent à des lucioles qui égayent le jardin.



UN TAPIS VEGETAL



Avril est une très bonne période pour installer une pelouse. Mais attention, comme pour tous les travaux de jardinage, il ne faut pas se lancer bille en tête au risque d'être déçu(e). Plusieurs critères sont à analyser avant d'ensemencer le terrain.

Bien sûr comme pour toutes plantations il faut **connaître sa terre** pour pouvoir procéder à des amendements si nécessaire. Par exemple une terre trop lourde devra être allégée avec du sable pour éviter l'asphyxie des racines.

Dans quel but installez-vous une pelouse ? Il faut définir son utilité. Par exemple une pelouse ornementale style gazon anglais supporte difficilement d'être piétinée ; elle est donc à proscrire si on a des enfants qui jouent au ballon, des chiens qui courent dans l'herbe...

Un détail, souvent négligé mais qui revêt une grande importance est l'exposition du jardin. En effet les graminées ne seront pas les mêmes pour un coin ombragé ou une pelouse ensoleillée. Il faut également différencier les terrains secs de ceux qui sont balayés par les embruns.

Un autre point à prendre en considération est le temps que l'on peut consacrer à l'entretien de la pelouse. Si un gazon détente peut ne pas être tondu régulièrement, un gazon anglais demande un entretien constant, de la perfection.

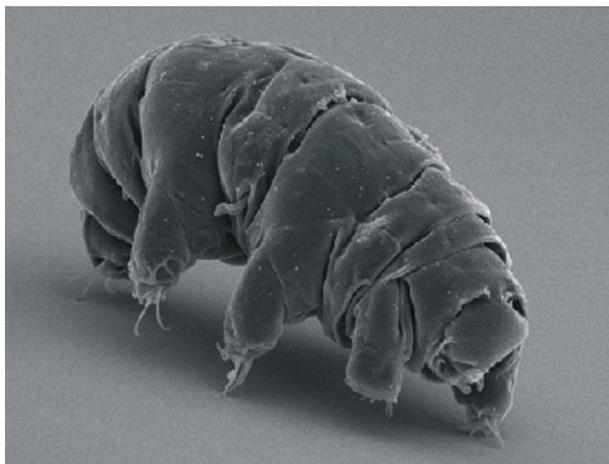
Il y a aussi le souci de l'arrosage. L'eau coûte cher et les nappes phréatiques sont de plus en plus souvent au plus bas. Il est très fréquent que des arrêtés préfectoraux édictent des restrictions d'eau interdisant l'arrosage des pelouses en été. Mais pas de panique, si la pelouse se dessèche lors des sécheresses, elle se régénère et redevient verte aux premières pluies. Seul l'aspect esthétique sera momentanément affecté.

Mais une pelouse n'est pas obligatoirement faite de manière traditionnelle avec un gazon bien vert. Il y a de plus en plus d'adeptes de pelouse fleurie ou gazon japonais. Mélangeant gazon et fleurs, généralement sauvages, ce type de pelouse donne une sorte de **prairie fleurie**. Refuge pour de nombreux insectes, c'est un bon espace pour la biodiversité.

Il est aussi possible de semer ou de planter des végétaux couvre-sols. Ces ersatz de pelouse sont souvent très intéressants dans les terrains assez ingrats et surtout demandent moins d'entretien.

Dans notre dossier concernant la **pelouse** vous trouverez comment bien choisir votre gazon, préparer le terrain, l'entretenir, limiter les risques de parasites et de maladies... Vous découvrirez aussi de nombreuses alternatives possibles au traditionnel gazon.

IMMORTEL ?



Si le monde animal renferme de nombreuses curiosités le haut du pavé est tenu par le Tardigrade (Tardigrada). Surnommé ourson d'eau il est dit extrémophile, c'est-à-dire qu'il peut survivre à des conditions de vie qui sont mortelles pour la plupart des organismes humains.

Qui est-il ? C'est un invertébré translucide et surtout minuscule puisqu'il mesure entre 0,1 et 1,5 millimètre. Il en existe plusieurs espèces et ils sont présents sur toute la planète. Ils se plaisent aussi bien dans les forêts ou les

toundras où ils se délectent avec la mousse et le lichen. Ils peuvent ainsi vivre dans des conditions extrêmes, à plus de 6000 mètres d'altitude comme dans les eaux très profondes (à plus de 4000 mètres).

Pourquoi est-il si extraordinaire ? Le tardigrade est une curiosité à plusieurs titres. Tout d'abord il a une résistance exceptionnelle aux températures extrêmes ; il peut ainsi supporter des chaleurs allant jusqu'à +150°C et se plaire également malgré des froids plus que rigoureux allant jusqu'à -270°C. Rien ne lui fait peur et il n'a que faire des produits toxiques, des radiations, du vide sidéral, de la déshydratation...

Et le plus fantastique est qu'il peut entrer en état de "non vie". Ce phénomène, appelé cryptobiose, est en fait un arrêt temporaire du fonctionnement vital de l'organisme. Il peut ainsi rester pendant de très nombreuses années avant de "reprandre vie". Des tardigrades ont été récupérés dans des calottes glaciaires où ils "dormaient" depuis plus de 2000 ans ; lors de la fonte de la glace ils se sont remis à vivre !

Ce sont probablement les seuls organismes vivants pour ainsi dire immortels, indestructibles.

Le secret ? D'après les dernières études il s'avère que le tardigrade est capable de réparer ses cellules, son ADN au moindre problème. Des travaux sont d'ailleurs effectués pour voir si une application serait possible pour l'homme.

LE JARDINAGE DOIT RESTER UN PLAISIR



Avec le printemps la saison du jardinage commence à battre son plein. Bien sûr c'est une grande réjouissance pour le jardinier mais c'est aussi une période douloureuse...pour le dos entre autres.

Comme nous l'avons tous constaté la terre est bien basse. Au printemps on travaille la terre, on désherbe, on sème, on plante... On transporte des sacs de terreau, des pelletées de compost... Sans compter le maniement des outils.

Et dans tout cela notre pauvre dos, surtout après le repos hivernal, est bien souvent plus que malmené. C'est là que surviennent les tours de reins et autres courbatures. Heureusement, en prenant quelques précautions et en faisant des mouvements appropriés, ces ennuis peuvent être évités.

La tenue de jardinage est importante. Si on a des vêtements trop serrés on n'est pas libre de ses mouvements et les gestes sont mauvais. Cela n'a pas de rapport avec le dos mais rappelons que le port des gants est plus que recommandé pour bon nombre de travaux ; on n'apprécie pas toujours de les porter mais ils limitent énormément les risques d'accidents.

Comme les sportifs ne démarrez pas le jardinage à froid. En vous promenant dans le jardin, faites quelques étirements afin de chauffer les muscles.

Le grand principe, qui est valable aussi dans la maison, est de ne jamais se baisser en se penchant en avant. C'est vraiment la base pour prendre bien soin de sa colonne vertébrale. La bonne position est de toujours garder le dos droit et de se baisser en pliant les genoux.

Il est également important de bien choisir ses outils et de ne pas se laisser tenter par des formes et/ou des couleurs attirantes. Ils doivent être bien adaptés à la morphologie du jardinier. Il faut également faire bien attention au choix de la brouette car c'est un des pires ennemis du dos.

Dans notre fiche concernant le **jardinage sans douleur**, vous trouverez de nombreux conseils pour faire les bons gestes lors des travaux de la terre ainsi que toutes sortes d'astuces.

N'hésitez pas non plus à consulter notre fiche indiquant les précautions à prendre pour un jardin et un **jardinage sans danger**. Un exemple ? Oui, avec le célèbre coup du râteau. On est pressé ou simplement inattentif et l'on pose le râteau les dents en l'air. Résultat on marche dessus et... on reçoit un grand coup de manche sur la tête.

L'OUTIL DU MOIS



Le "feutre géotextile" ou "feutre horticole" est encore peu usité au jardin et pourtant il rend bien des services. En polypropylène non tissé et aiguilleté il est très résistant et imputrescible. Comme il est généralement vendu en rouleau il est facile de le couper pour l'adapter à ses besoins.

Si vous installez une allée de gravillons, mettez-en une couche en dessous, en le "coiçant" entre deux couches de sable. L'avantage ? Il évite la pousse des mauvaises herbes, donc finies les corvées de désherbage.

Vous aimez les plantes dites de bruyère comme les **camélias** mais votre terre a tendance à être **calcaire** ? Adoptez ce feutre qui permet de bien séparer les couches. Installé dans le fond du trou de plantation il évitera à la **terre de bruyère** de se mélanger à celle du jardin. Ainsi les plantes profitent de tous les bienfaits de la bonne terre sans ressentir le calcaire.

Dans le même principe il peut être installé dans une jardinière pour séparer les **billes d'argile** qui sont dans le fond du terreau.

LE SAVIEZ-VOUS ?



L'Observatoire des villes vertes a procédé à une grande enquête pour désigner la ville la plus verte de France. C'est la deuxième étude de ce style, la première datant de 2014.

Et bien c'est Angers qui arrive en tête (comme dans la première édition) suivie de Nantes.

L'enquête a porté sur une cinquantaine de villes et prend en compte les espaces verts, la gestion des arbres, les toitures végétalisées, la mise en place d'un plan biodiversité...

A Angers les espaces verts (jardins, squares...) représentent environ 14 % de la superficie de la ville, soit 100 mètres carrés par habitant.

LA CARTE POSTALE DU MOIS



Ce mois-ci notre balade nous emmène au Pérou et plus particulièrement à Ica. Située à 300 kilomètres au sud de Lima. Ica est la capitale de la province du même nom. Elle a été fondée par Jeronimo Luis de Cabrera, un conquistador espagnol, en 1563 ; elle portait à l'époque le nom de Villa de Valverde.

Parmi les curiosités de cette ville, les pierre d'Ica sont incontournables. C'est un ensemble de 15000 galets d'andésite (une roche volcanique) qui sont gravés. Sur les pierres on peut découvrir des dessins de dinosaures, des animaux extraordinaires, des hommes, mais également des dessins représentant des objets plus récents comme des fusées. Ces pierres ont fait couler beaucoup d'encre. En effet au départ elles avaient été montrées comme de véritables trésors archéologiques. Mais en fait ce n'était qu'un canular imaginé dans les années 1960. Quoiqu'il en soit c'est encore aujourd'hui une grande curiosité qui amène beaucoup de touristes.

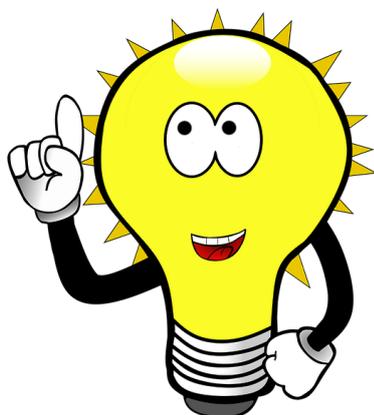
Et surtout il ne faut pas manquer d'aller faire un tour dans l'Oasis d'Huacachina. En plein désert c'est une véritable petite merveille. Erigée autour d'un petit lac c'est un lieu de villégiature très prisé des péruviens. Loin des traditionnelles montagnes et des vestiges des Incas on se retrouve dans des dunes de sable fin. Entourée de verdure cette oasis est un vrai havre de paix.

Plusieurs légendes courent sur la "naissance" de cette oasis. La plus ancrée est celle qui raconte qu'une superbe princesse plongea dans le lac pour échapper à un chasseur. Par magie, dès qu'elle pénétra dans l'eau, la végétation se mit à pousser rapidement pour la protéger. Et les dunes dans tout cela ? Et bien elles résultent des traces que les plis du manteau et de la traine de la princesse ont laissé sur son passage. Cette légende persiste et il paraît même que la princesse, changée en sirène, vit toujours dans les eaux du lac. Belle histoire non ?

Côté culinaire on peut se régaler avec les empanadas - qui sont des petits chaussons fourrés à la viande -, le ceviche qui est le plat national - composé de poissons et de fruits de mer crus et marinés dans du citron vert-, l'aji de gallina - un émincé de poulet à la crème de piment doux-, des picarones qui sont des beignets de patate douce nappés de mélasse, le suspero limeno une délicieuse confiture de lait recouverte d'une meringue... Sans oublier, avec modération bien sûr, de savourer un verre de Pisco, une eau-de-vie de vin emblématique du Pérou.

ALBUM PHOTO

LES PETITES ASTUCES QUI CHANGENT TOUT



- Pour certaines fleurs hautes on a souvent besoin d'un tuteurage discret. Mais ces tuteurs légers ont parfois du mal à s'enfoncer, se stabiliser et se maintenir dans la terre. Une astuce consiste à planter dans la terre un petit morceau de tuyau en PVC en ne le laissant dépasser de la terre que de quelques centimètres. Il ne reste plus qu'à enfiler le tuteur dedans. Par contre pensez, à la mauvaise saison, lorsque le tuteur a été remis, à mettre un bouchon, en liège par exemple, sur le tube pour que la terre ne rentre pas dedans.
- Avec les travaux du jardinage et/ou les allers et retours incessants des enfants au jardin le paillason souffre beaucoup, surtout les jours de pluie. Le **marc de café** peut vous rendre encore des services. Saupoudrez-en sur le paillason et patientez quelques heures le temps qu'il sèche. Frotter avec une brosse puis aspirez. Votre paillason sera comme neuf.

IL INSPIRA VAN GOGH et MONET



Pour un véritable coup d'éclat au jardin rien ne vaut le **Tournesol**. De nom latin *Helianthus annuus* il appartient à la famille des Astéracées.

Il porte également de nombreux autres noms comme "Fleur du Soleil", "Graine à Perroquet", "Grand Soleil", "Hélianthe Annuel" et "Soleil des Jardins".

C'est une plante qui est cultivée depuis des millénaires d'autant plus que les amérindiens considéraient le tournesol comme sacré.

En l'observant bien vous pourrez constater que son nom de tournesol (littéralement "qui tourne avec le soleil") n'est pas usurpé. Il a effectivement la particularité de suivre l'astre solaire.

Il en existe de diverses tailles allant de 40 cm à près de 200 cm. Il ne faut donc pas hésiter à en installer dans le jardin.

Non seulement il l'illumine avec ses couleurs vives mais en plus il attire les insectes pollinisateurs. C'est pour cela qu'il est bien adapté en bordure de potager.

Sans compter qu'il fait partie des **fleurs comestibles** et que les oiseaux se régalent de ses graines, d'où son surnom de graine de perroquet.

ENCORE UNE "MERVEILLE DU PEROU"



Connaissez-vous la **Belle de Nuit** ? De nom latin *Mirabilis jalapa*, elle appartient à la famille des Nyctaginacées. Elle est également appelée "Clavillia", "Faux-Jalap", "Herbe Triste", "Jalapa", "Merveille du Pérou" ou encore "Quatre Heures".

Originnaire du Pérou, et introduite en Europe vers la fin du 16^{ème} siècle, elle fait partie de l'horloge florale établie par le botaniste suédois Carl Van Linné. Elle annonce la fin de journée puisque ses fleurs ont la particularité de s'ouvrir vers 16 ou 17 heures.

Ceux qui suivent notre almanach journalier sur le **forum** savent que le 7 octobre était le jour de la Belle de Nuit dans le calendrier républicain

Elle est très originale car bien souvent les fleurs sont de différentes couleurs sur un même pied. Les fleurs sont éphémères mais se renouvellent sans cesse pendant plusieurs mois. Sans compter qu'elles sont parfumées.

De croissance rapide la Belle de Nuit est de culture facile et se plaira aussi bien en pleine terre qu'en bac.

TOUJOURS AU PEROU...



Avec la tendance aux **légumes oubliés**, l'**Oca du Pérou** mérite une place au jardin. De nom latin *Oxalis Tuberosa*, il appartient à la famille des Oxalidacées. Il porte également les noms de "Truffette Acide", "Oxalis Tubéreux" et "Surelle Tubéreuse".

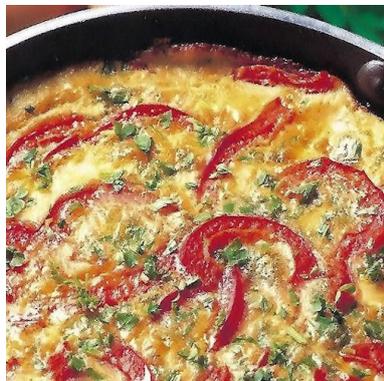
Originnaire du Pérou, comme son nom l'indique, il a été introduit en Europe et plus particulièrement en Grande-Bretagne aux alentours des années 1830. Il a même failli supplanter la pomme de terre pendant la grande famine en Irlande. Son avantage était sa résistance aux maladies et principalement au mildiou.

De culture facile il se plaît dans toutes les bonnes terres meubles et bien drainées. Pour un bon développement il doit être exposé au soleil.

Les tubercules ont une saveur originale alliant l'acidité de l'oseille à la douceur de la pomme de terre. L'Oca du Pérou se cuisine d'ailleurs de la même manière que ces dernières. Les jeunes feuilles quant à elles se dégustent comme l'oseille.

LES BONNES RECETTES DE TATIE GLADYS

OMELETTE AUX POIVRONS



Une omelette pleine de vitamines grâce aux poivrons.
Elle peut également se servir froide avec une salade verte.
Pour un plat complet, doubler les proportions.

Recette pour 4 Personnes.
Temps de Préparation : 5 Minutes.
Temps de Cuisson : 15 Minutes.

Ingrédients :

4 œufs
1 poivron rouge de belle taille
Quelques brins de **persil**
2 cuillers à soupe d'huile (d'olive de préférence)
1 cuiller à soupe de lait
½ cuiller à café de **paprika**
Sel et Poivre

Préparation :

Passer le poivron sous l'eau froide et l'essuyer. Le couper en deux, enlever le pédoncule, les graines et les parties blanches qui sont fibreuses puis l'émincer en fines lamelles.

Laver le persil et le ciseler.

Mettre l'huile à chauffer dans une poêle et y ajouter le poivron. Laisser dorer pendant 5 minutes en remuant régulièrement.

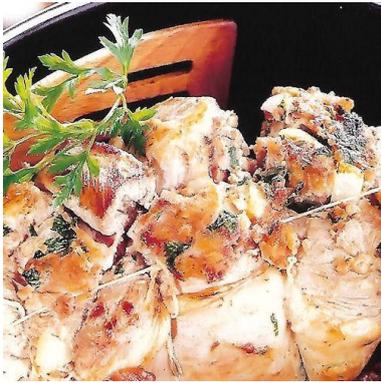
Dans un saladier battre les œufs entiers en omelette en y incorporant le lait, le persil, le paprika, le sel et le poivre.

Bien répartir les lamelles de poivron et verser les œufs dessus.

Couvrir la poêle et laisser cuire pendant environ 8 minutes jusqu'à ce que les œufs soient coagulés en surface.

Servir de suite.

EPAULE D'AGNEAU FARCIE



Facile à réaliser l'épaule d'agneau farcie donne un plat raffiné. Elle peut être accompagnée de pommes de terre, de riz, de flageolets...

Recette pour 6 Personnes.

Temps de Préparation : 30 Minutes.

Temps de Cuisson : 50 Minutes environ.

Ingrédients :

1 épaule d'agneau d'environ 1,2 kilo désossée
200 grammes de chair à saucisse
1 oignon
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil
60 grammes de pain rassis sans croûte
25 grammes de beurre
1 œuf
10 centilitres de lait (demi-écrémé de préférence)
10 centilitres de vin blanc sec
4 cuillers à soupe de jus de citron
2 cuillers à soupe d'huile (d'olive de préférence)
Sel et Poivre

Préparation :

Demander au boucher de désosser l'épaule et de la dégraisser.

Emiettez le pain (penser à bien enlever la croûte) et le faire tremper dans le lait.

Laver le persil, le rincer, l'équeuter et le ciseler. On peut garder quelques brins pour la décoration.

Eplucher l'ail et l'oignon puis les hacher.

Dans un saladier bien mélanger la chair à saucisse, l'œuf, l'ail, l'oignon, le sel et poivre. Incorporer ensuite le pain essoré.

Sur une planche à découper, étaler l'épaule d'agneau. Mettre la farce au centre puis rouler l'épaule.

Bien la ficeler mais sans trop serrer quand même. La saler et la poivrer sur toutes les faces.

Dans un wok ou dans une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu vif. Y mettre l'épaule à dorer sur toutes les faces pendant environ 5 minutes. Arroser avec le vin blanc puis mettre à feu moyen.

Continuer la cuisson pendant 45 minutes environ. Arroser régulièrement avec le jus de cuisson. Ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau pendant la cuisson si le jus devient trop épais ou s'il n'y en a pas assez.

En fin de cuisson, retirer la viande et déglacer le wok ou la sauteuse en ajoutant 4 cuillers à soupe d'eau et le jus de citron. Incorporer également le beurre en remuant bien.

Retirer la ficelle de l'épaule et couper cette dernière en tranches.

Mettre la sauce dessus et décorer avec les pluches de persil.

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

PANCAKES COCO



Ces pancakes sont bien moelleux grâce au lait de coco. Ils se dégustent aussi bien au petit-déjeuner qu'au goûter. On peut les accompagner de confiture, de salade de fruits, de miel...

Recette pour 6 Pancakes.
Temps de Préparation : 10 Minutes.
Temps de Cuisson : 25 Minutes
Temps de Repos : 1 Heure.

Ingrédients :

80 grammes de farine de riz
70 grammes de noix de coco râpée (50 grammes + 20 grammes)
50 grammes de sucre en poudre
40 centilitres de lait de coco
2 œufs
3 cuillers à soupe d'huile de tournesol
1 pincée de sel

Préparation :

Mélanger la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Faire un puits dedans et y verser le lait de coco peu à peu en mélangeant bien avec la farine.
Ajouter ensuite les œufs un par un jusqu'à ce que la consistance soit homogène et lisse.
Incorporer 50 grammes de noix de coco râpée en remuant bien.
Couvrir le saladier avec un torchon propre et laisser reposer au frais pendant 1 heure.
Faire chauffer une cuiller à soupe d'huile dans une petite poêle et, lorsqu'elle est bien chaude, y verser de la pâte. Cette dernière doit faire environ 3 millimètres d'épaisseur.
Laisser cuire pendant 4 minutes en retournant le pancake à mi-cuisson.
Procéder ainsi de suite jusqu'à épuisement de la pâte en réservant les pancakes sur une assiette maintenue au chaud.

Présentation :

Servir les pancakes chauds après les avoir saupoudrés avec la noix de coco râpée restante.

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.observatoirevillesvertes.fr/>

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

<https://www.gedimat.fr/>

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

<http://www.atoute.org/n/forum/>

<https://blog.viventura.fr/>

<http://hellboy57.e-monsite.com/>

<http://elbolivariano.com/>

<https://pixabay.com/>

<http://kingofwallpapers.com/>

<http://www.bergentechstudents.org/>

<http://www.boutique-peruvienne.com/>

Nous les remercions chaleureusement.

[Retour au sommaire](#)

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

[L'ALBUM SUR ICA DEMARRE A LA PAGE SUIVANTE](#)

ALBUM ICA







[RETOUR A LA CARTE POSTALE](#)

[RETOUR AU SOMMAIRE DE LA NEWSLETTER](#)