

HOMEJARDIN - Newsletter N°97 – 30 AVRIL 2017

SOMMAIRE

Bonjour

Homejardin évolue

En mai au jardin

Sur votre agenda de mai

Histoire d'eau

Prévention avant tout

Gendarmes et jardins

Parfums subtils

Pince-moi

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

La belle et la bête

Elle revient et est à croquer

Une grimpante volubile

Les bonnes recettes de Tatie Gladys

Abonnement/Désabonnement/Modifications

BONJOUR



Avant tout permettez nous de nous plier à une tradition bien ancrée et tellement agréable, recevez ce brin virtuel de [muguet](#) en espérant qu'il vous apporte tout le bonheur du monde.

N'oubliez surtout pas de fêter les Mamans le 28 mai.

HOMEJARDIN EVOLUE



Nous poursuivons sans relâche l'actualisation des différents espaces des sites, afin de les rendre responsive, donc accessibles quel que soit l'appareil utilisé pour la connexion (ordinateur, tablette, smartphone...).

Pour ceux qui ne l'auraient pas encore remarqué, les sections ARCHIVES et QUESTIONS-REPONSES le sont depuis le début de l'année, LOISIRS vient aussi de l'être (mi-avril) et JARDIN le sera dès que possible, mais il paraît raisonnable de prévoir encore... un an de travaux.

Enfin, indépendamment de ces "grandes manœuvres", nous vous remercions de noter que nous modifions la fréquence de la newsletter. Elle devient trimestrielle, la prochaine sera expédiée le 15 juin.

Vous n'en recevrez plus que 4 par an (sauf cas réellement exceptionnel). Les dates retenues sont :

- 15 mars
- 15 juin
- 15 septembre
- 15 décembre

Ceci afin de "coller" au plus près des saisons (printemps, été, automne, hiver).

QUE FAIRE AU JARDIN CE MOIS-CI ?



Nous vous rappelons qu'il ne faut pas trop agir avant que les Saints de Glace soient passés. Le 11 c'est Mamert, le 12 Pancrace et le 13 Servais. Les cavaliers du froid se terminent le 6. Quant à la lune rousse, elle est présente cette année jusqu'au 24 mai.

A partir de la deuxième quinzaine du mois on peut se lâcher et planter même les frileuses.

Semer, repiquer, planter, biner, sarcler, désherber... que de travail ! Mais le jeu en vaut la chandelle puisqu'on dit que c'est au mois de mai que l'on construit le jardin estival.

Contrepartie du plaisir ressenti par le jardinier qui s'active dans tous les coins il en va de même pour les parasites qui sont bien sortis de leur torpeur. Il faut vraiment ouvrir l'œil et agir, de manière naturelle bien sûr, avant qu'il ne soit trop tard.

N'hésitez pas à user et à abuser des jardinières d'aromatiques et des jardinières de fleurs qui permettent de gagner de la place et d'ornementer même un simple rebord de fenêtre.

Pensez également aux plantes d'intérieur qui nécessitent un peu plus d'arrosages. De même c'est le moment pour la plupart de leur apporter de l'engrais.

VOTRE AGENDA DE MAI



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 !

HISTOIRE D'EAU



Avec le mois de mai démarre aussi la gestion des arrosages. On a toujours la crainte de ne pas arroser correctement. Et le bon développement des plantes passe par des apports d'eau équilibrés.

Bien sûr il y a les [végétaux économes en eau](#) qui sont très pratiques puisqu'ils réclament moins d'attention. Mais lorsqu'on fait ses propres semis, que l'on repique les plantules ou que l'on plante les végétaux achetés en godets les arrosages sont vitaux. Il en est de même pour la plupart des plantes annuelles et des légumes pour tout leur cycle de vie.

En règle générale deux grosses erreurs sont couramment faites. Tout d'abord arroser très copieusement quitte à noyer les plantes. Il est vrai qu'il est préférable de faire des arrosages copieux espacés plutôt que des apports fréquents mais légers. En faible quantité l'eau s'évapore à la surface de la terre sans avoir le temps d'atteindre les racines. Par contre il ne faut pas confondre copieux et débordants. Lorsqu'on noie les plantes on risque la pourriture des racines.

Une autre erreur fréquente est de ne pas arroser aux bonnes heures. Ce n'est pas toujours facile à respecter lorsqu'on travaille mais il faut essayer de s'adapter au mieux. Par exemple au printemps il est recommandé d'arroser le matin afin que la terre absorbe gentiment l'eau durant la journée. Par contre l'été les apports sont à faire le soir pour éviter une évaporation trop rapide.

Il faut également apprendre à consulter la météo ou scruter le ciel. Nous voyons tous certaines personnes qui arrosent à outrance ou actionnent systématiquement les arrosages automatiques, même si le ciel se noircit et que deux heures après il pleut à torrent. Non seulement c'est du gaspillage mais c'est très mauvais pour les plantes qui vont être gorgées d'eau.

Attention aussi avec les arrosages au jet. Pour certains végétaux comme les **tomates** ils sont à bannir car il ne faut pas arroser les feuilles au risque de voir des maladies cryptogamiques apparaître.

Bon nous sommes tous d'accord l'arrosage est bien souvent une corvée. Mais pour le rendre moins rébarbatif il faut en profiter pour observer les plantes et voir comment elles se comportent. Certains gestes permettent également de réduire la fréquence des apports d'eau. C'est le cas du **paillage** qui conserve la fraîcheur à la terre. Il en est de même pour le **binage** qui, en décompactant le sol, facilite la pénétration des eaux de pluies.

En apprenant à bien gérer les apports d'eau on rend service à nos plantes qui n'en seront que plus belles. Dans notre fiche concernant l'**arrosage** vous trouverez toutes sortes de conseils.

PREVENTION AVANT TOUT

Avec les beaux jours et la chaleur, enfin espérons-le, de nombreuses précautions sont à prendre pour obtenir des récoltes abondantes. Sans agressivité il faut "convier" les intrus de nos cultures à ne pas trop nous importuner.

C'est le moment pour installer les **pièges à phéromones**. Comme leur nom l'indique, ils renferment une substance secrétée par les insectes femelles. De ce fait ils attirent les mâles qui, selon le type de piège, se collent sur une plaque engluée ou tombent dans une sorte d'entonnoir. Ils sont très efficaces pour éliminer un bon nombre de mâles, donc éviter la reproduction. Mais ce qui est aussi intéressant c'est que les premières captures signalent au jardinier qu'il est temps d'intervenir sérieusement. Attention par contre à bien adapter le piège. En effet chaque phéromone étant spécifique à une espèce, il faut bien déterminer le ravageur que l'on veut éliminer.



Dans le même principe les **pièges chromatiques** ou bandelettes engluées sont à mettre en place. Là encore il existe des différentes couleurs selon les parasites que l'on souhaite combattre. Certains leur reprochent un manque d'esthétisme mais ils présentent bien des avantages comme par exemple d'être 100% naturels et de coûter peu cher, d'autant plus que l'on peut les confectionner soi-même. D'autres s'inquiètent également de l'impact sur les auxiliaires. Et bien il n'y a pour ainsi dire rien à craindre et il est vraiment extrêmement rare qu'une abeille ou autre se fasse attraper. Le principe est que ces pièges émettent des fréquences lumineuses, invisibles pour un œil humain, mais attirantes pour les nuisibles. Par contre les abeilles, toujours elles par exemple, ont un système de vision totalement différent et sont indifférentes aux reflets et autres nuances transmis par ces pièges.

Pensez également à installer des colliers arboricoles sur le tronc des arbres. On ne peut plus simple à mettre en place ils évitent surtout que les **fourmis** grimpent dans les arbres. De ce fait on les empêche de s'installer pour faire des élevages de **pucerons** afin de récupérer leur miellat. Ils empêchent également la venue d'autres parasites comme les **carpocapses**. Mais faites bien attention en les posant à ne laisser aucun espace, même infime, car ces insectes sont extrêmement rusés.

Une petite astuce pour ceux qui installent des filets pour protéger les fruitiers des oiseaux. Il est préférable d'employer des **filets anti-insectes**. L'avantage est double. Non seulement ils protègent des insectes volants mais surtout, comme les mailles sont beaucoup plus petites, ils sont moins dangereux car ils ne risquent pas de blesser les becs des oiseaux.

Et enfin il est temps de préparer les **épouvantails** et autres attirails de ce genre. Mais il ne faut quand même pas se précipiter car les oiseaux s'habituent vite à voir ces étrangers sur le terrain. Quel que soit le système d'effaroucheurs, installez-le lorsque les fruits commencent à prendre des couleurs, donc à attirer les becs fins.

GENDARMES ET JARDINS



Vous connaissez probablement toutes et tous les gendarmes, ces petites bêtes rouges et noires qui se promènent dans le jardin. Mais qui sont-ils exactement ?

Les gendarmes, scientifiquement *Pyrrhocoris apterus*, appartiennent à l'ordre des Hémiptères et la famille des Pentatomidés. Leurs surnoms sont multiples comme "Cherche midi", "Pyrrhocore", "Punaise de feu" et "Punaise soldat".

Mais pourquoi ce nom de gendarme ? Pour retrouver son origine il faut remonter au 17^{ème} siècle. C'est à cette époque que le roi Louis XIV, en 1690, instaure une garde militaire composée de gendarmes dont l'uniforme était rouge, doré et noir. Ce sont donc les couleurs ressemblantes qui ont inspiré le nom. Et le surnom de cherche midi vient du fait que le gendarme est attiré par le soleil.

On les reconnaît facilement avec leur corps aplati, d'environ un centimètre de long, et leurs couleurs intenses rouges et noires. Observez-les bien on dirait des masques africains ou des peintures aborigènes.

Lorsqu'on parle de punaise on pense de suite à une mauvaise odeur. Ce n'est pas son cas car c'est une des rares espèces à être inodores.

Bien souvent on panique un peu lorsqu'on les voit au jardin car ils sont nombreux. C'est normal car ce sont des animaux grégaires, ce qui signifie qu'ils aiment vivre en colonies. De plus ils se regroupent tous aux endroits où le soleil est le plus intense.

Mais pas de stress ils sont totalement inoffensifs pour la végétation comme pour l'homme et les animaux domestiques.

Ils sont même considérés comme des **auxiliaires** du jardinier. Ils aident à la décomposition des végétaux et contribuent à la lutte contre les parasites. En effet ils mangent des œufs d'insectes et se délectent également avec les pucerons et les cochenilles, entre autres.

Donc laissons les **gendarmes** vivre paisiblement dans notre jardin.

PARFUMS SUBTILS

Comme nous en avons déjà parlé, lorsqu'on choisit des fleurs à installer dans son jardin, plusieurs critères entrent en ligne de compte. Parmi eux on trouve les parfums. Il est vrai que certains sont très envoûtants. Mais au fait pourquoi certaines fleurs dégagent une odeur et d'autres pas ? C'est en fait un moyen de communication.



Vous avez probablement remarqué que la majorité des fleurs qui sont très odorantes ont également des couleurs lumineuses. C'est surtout qu'elles veulent attirer les insectes. Tel un aimant le parfum va attirer les insectes qui vont venir butiner et se délecter du nectar. En même temps ils engrangent des graines de pollen dans leurs pattes. En butinant ainsi de fleur en fleur ils vont acheminer le pollen de l'étamine au pistil. Ils participent donc à la pollinisation

des fleurs. Et la ruse va plus loin puisque certaines fleurs comme la belle de nuit s'épanouissent et sont odorantes le soir afin d'attirer les pollinisateurs nocturnes.

Mais alors pourquoi certaines fleurs sentent mauvais ? Il y a plusieurs raisons. Prenons l'exemple des arums, la pollinisation ne se fait pas par des butineurs "classiques" mais par des mouches. Le problème est qu'elles préfèrent les odeurs de viande pourrie plutôt que les parfums suaves. D'autres fleurs dégagent une odeur peu agréable afin de repousser les prédateurs.

Et comment font les fleurs qui ne sentent rien ? Et bien ce sont des fleurs qui n'ont pas besoin des insectes pour être pollinisées. Si la pollinisation se fait par les oiseaux les odeurs ne sont pas utiles puisque ces derniers n'ont pas d'odorat. D'autres végétaux sont quant à eux pollinisés directement par le vent, le parfum est là encore inutile.

Les fleurs sont donc extrêmement astucieuses mais comment font-elles pour "fabriquer" des parfums ? C'est grâce à des osmophores, des glandes qui secrètent des substances volatiles. Ces glandes se trouvent à la surface des pétales. Et elles sont très prolifiques puisqu'elles peuvent produire plusieurs molécules différentes, au moins jusqu'à deux cents. Ce phénomène explique pourquoi il est très difficile pour l'homme de reproduire les parfums des fleurs.

PINCE-MOI



Lorsqu'on a bien choisi ses plants de fleurs en jardinerie on se précipite pour les planter. Bien sûr on n'oublie pas de faire tremper les godets pour que les mottes se réhydratent bien ce qui facilitera l'enracinement. Une fois mis en terre on admire le petit plant qui crâne avec ses fleurs, car évidemment on a choisi celui qui présentait le plus de fleurs. Entre parenthèse c'est une erreur car bien souvent lorsque les plants sont en fleurs c'est qu'ils ont été forcés pour être plus attirants ; il est préférable de choisir un plant qui n'a que des boutons. C'est là un des premiers crève-cœur du jardinier car bon obtenir des plants plus vigoureux et plus florifères il faut supprimer les fleurs qui sont épanouies. Ainsi le plant concentrera toutes ses forces à son enracinement et à son développement (feuillage et boutons floraux).

Le deuxième est le **pincement**. On a le sentiment que c'est un geste barbare qui fait du mal à nos plantes. Et pourtant cette technique ancestrale est indispensable à de nombreux végétaux pour obtenir des sujets bien ramifiés, vigoureux, touffus et florifères. Loin de vous en vouloir, vos plantes vous remercieront en étant les plus belles possibles.

Pour rappel le pincement consiste à couper l'extrémité des tiges souples non ramifiées. Ce terme bizarre vient tout simplement du fait que l'on coupe la tige avec le pouce et l'index, en formant une sorte de pince.

Effectué au-dessus d'une paire de feuilles, le pincement donne naissance à deux nouvelles tiges. En procédant ainsi régulièrement on obtient une bonne ramification de la plante et on évite les tiges hyper allongées qui ne ressemblent à rien.

Si tous les végétaux ne nécessitent pas un pincement, ce dernier est très utile pour les fleurs annuelles. C'est par exemple le cas pour le **pétunia**, le **géranium lierre**...

Et là encore il faut agir rapidement, dès le retour de la jardinerie quitte encore une fois à sacrifier quelques fleurs. Agissez sans crainte, vous serez récompensés par la suite.

L'OUTIL DU MOIS



Si nous connaissons tous le traditionnel sécateur, l'épinette ou le sécateur épinette sont beaucoup moins répandus.

Initialement cet outil a été conçu pour la récolte des grappes de raisin. Mais son usage peut être étendu au jardin pour récolter les herbes aromatiques, les petits fruits et pour cueillir les fleurs.

Son avantage ? Son principal intérêt réside dans le fait que ses lames sont effilées ce qui permet à l'épinette de se faufiler entre les feuilles sans abimer la plante.

De plus il se manie facilement et n'abime pas les tiges.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Connaissez-vous l'apithérapie ? C'est une pratique qui consiste à utiliser les produits issus de la ruche à des fins thérapeutiques.

Le terme apithérapie est issu du latin *apis* qui désigne l'abeille. C'est une pratique millénaire puisque Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, en avait déjà détecté les propriétés vers les années 400 avant J.C. En effet il conseillait d'utiliser le miel pour la confection des

onguents.

Mais l'étendue est plus grande car par produits de la ruche on entend bien sûr le miel, considéré depuis la nuit des temps comme un élixir de vie, mais également la propolis, le pollen et la gelée royale.

Les chinois ont mis au point une technique qui allie l'acupuncture et l'utilisation du venin des abeilles, appelée apipuncture.

LA CARTE POSTALE DU MOIS



Ce mois-ci nous allons faire un tour en Camargue. Pourquoi ? Tout d'abord parce que c'est une magnifique région située au bord de la mer Méditerranée et formée par le delta du Rhône. Ensuite parce qu'on fête cette année les 90 ans de la réserve naturelle.

En 1927, date de sa création, elle porte le nom de réserve zoologique et botanique et devient réserve naturelle nationale en 1975. Cette réserve est située dans le Parc national naturel de Camargue.

La Camargue est une zone humide exceptionnelle avec une grande diversité de la faune et de la flore. C'est un des plus grands centres migratoires d'Europe pour les oiseaux et le seul lieu de nidification en France pour les flamants roses. Ces derniers sont emblématiques de la Camargue et on ne se lasse pas de les admirer avec leur fière allure. Il y a une multitude d'oiseaux comme des limicoles, des hirondelles de mer, des canards, des goélands railleurs... En vous promenant vous rencontrerez peut-être des castors en pleine activité. Et bien sûr la Camargue ce sont aussi les chevaux et les taureaux.

Côté flore c'est également un lieu spécial du fait de la salinité de l'eau qui est plus intense au sud qu'au nord. Evidemment la salicorne, surnommée haricot de mer, est très présente dans les sansouires qui sont l'appellation régionale des prairies herbues inondées par les marées. Elle est accompagnée, dans les eaux un peu moins salées de la lavande de mer qui arbore une superbe couleur bleu pastel. Bien sûr les cannes de Provence sont également très présentes dans les roselières, qui sont en bordure des parties très humides. Les euphorbes, les lys des sables, les iris, les myosotis tenus et les tamaris entre autres font aussi partie de la flore camarguaise.

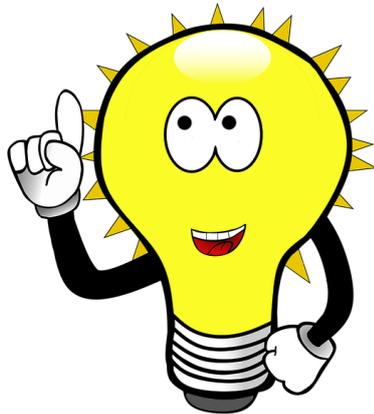
Il ne faut pas oublier non plus le riz qui est réputé. Les rizières ont été mises en place à la fin du 16^{ème} siècle sous l'égide d'Henri IV. Les légumes les plus présents sont les asperges des sables et les cardons. Les plats sont cuisinés avec la fleur de sel de Camargue.

Côté gastronomie la Camargue n'est pas en reste puisque les spécialités sont nombreuses. Bien sûr il y a l' incontournable gardianne de taureau, un ragoût longuement mijoté. Vous pourrez également déguster des produits de la mer comme les tellines, les oursins, les palourdes... ainsi que les poissons comme le loup ou le muge (mulet). Pour des saveurs sucrées il faut se tourner vers la fougasse ou le chichi frégi. Le tout pourra être arrosé, avec modération, par un vin des sables. Il ne faut pas hésiter

à faire les balades à cheval pour apprécier de façon optimale ces paysages. Il faut noter également que le visage de la Camargue varie au fil des saisons.

ALBUM PHOTO

LES PETITES ASTUCES QUI CHANGENT TOUT



- Avec les beaux jours les **barbecues** sont de sortie. Pensez pour vos viandes à remplacer les brochettes en bois par des branches de **romarin**. La viande s'imprènera du parfum délicatement et sans nuire à la saveur.
- Lorsque vous **binez** la terre autour des plantes gardez les yeux bien ouverts. Si vous découvrez des minuscules boules blanches de la taille d'une tête d'épingle ou d'un œuf de lump bien regroupées en tas, éliminez-les rapidement. Pourquoi ? Et bien il y a de très fortes "chances" que ce soient des œufs de **limaces** prêts à éclore. Et avouons-le, même si nous sommes des amis des animaux les voraces de ce style on n'en veut pas dans notre jardin.

LA BELLE ET LA BETTE



Un légume à installer dans les massifs ornementaux en plus du potager ? Oui, la bette par exemple surtout si vous choisissez les variétés à côtes et/ou feuilles colorées.

De nom latin *Beta vulgaris* la **bette** appartient à la famille des Chénopodiacées. Elle est également appelée "Blette", "Cardé", "Jotte", "Joutte" et "Poirée".

Cousine de la **betterave**, elle est originaire du Bassin Méditerranéen et est consommée depuis l'Antiquité. Elle était très présente en Europe sur les tables du Moyen-âge.

Facile de culture elle mérite une petite place au jardin. Riche en vitamines et en sels minéraux elle se récolte au fur et à mesure des besoins.

Autre avantage pour plusieurs variétés, en plus de leurs bonnes qualités gustatives, elles sont ornementales.

ELLE REVIENT ET EST A CROQUER



Des fleurs aux coloris éclatants, aux multiples propriétés et qui se renouvellent sans ?

Pensez à la capucine. De nom latin *Tropaeolum majus*, elle appartient à la famille des Tropæloacées.

Originnaire d'Amérique du Sud et acclimatée en Europe depuis le 17^{ème} siècle, elle était très présente autrefois dans les jardins. Elle a quelque peu été abandonnée au profit de fleurs plus

"sophistiquées" mais revient au goût du jour avec les jardins champêtres.

Naine ou grimpante, elle est facile de culture. Véritable aimant à pucerons, elle fait partie des plantes amies du jardinier.

La capucine est également une fleur comestible. Et ce n'est pas une nouveauté car elle était déjà à l'honneur sur la table de Louis XIV.

UNE GRIMPANTE VOLUBILE



Encore une fleur traditionnelle des jardins qui présente bien des avantages, le pois de senteur. De nom latin *Lathyrus odoratus*, il appartient à la famille des Fabacées. Il porte aussi les noms de "gesse odorante" "pois fleur" et "pois odorant des jardiniers". Mais attention, s'il est de la même famille que le petit pois, il n'est pas comestible.

De culture facile il est très décoratif. Sa croissance est rapide et sa floraison est abondante de mai à octobre.

Bien que l'on trouve maintenant des variétés naines, il est principalement grimpant. Il part allègrement à l'assaut des grillages, treillages... Il peut également être planté au pied d'un arbre, d'un arbuste ou agrémenter une haie.

Ses fleurs, semblables à des petits papillons sont de couleurs variées mais toujours très lumineuses. Selon les variétés elles dégagent plus ou moins de parfum.

LES BONNES RECETTES DE TATIE GLADYS

FRITTATA POULET-ASPERGES



La frittata est une omelette traditionnelle méditerranéenne. Bien équilibrée elle peut être servie en entrée ou en plat complet avec une salade verte.

Recette pour 4/6 Personnes.
Temps de Préparation : 15 Minutes.
Temps de Cuisson : 30 Minutes environ.

Ingrédients :

350 grammes de blancs de poulet
250 grammes de **pommes de terre** à chair ferme
100 grammes de pointes d'**asperges vertes**
1 **oignon**
3 gousses d'**ail**
6 **œufs**
3 cuillers à soupe d'huile (d'olive de préférence)
Sel et Poivre

Préparation :

Couper les blancs de poulet en petits dés.
Eplucher les pommes de terre et les couper en dés
Eplucher l'oignon et l'ail et les émincer.
Faire blanchir les pointes d'asperges pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante puis les égoutter.
Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle et y faire revenir pendant une quinzaine de minutes le poulet, les pommes de terre, l'ail et l'oignon. Penser à remuer de temps en temps.
Dans un saladier, battre les œufs en omelette avec du sel et du poivre.
Incorporer ensuite les pointes d'asperges en les répartissant bien dans la poêle puis ajouter les œufs battus.
Baisser le feu et poursuivre la cuisson à couvert pendant une dizaine de minutes.
Passer ensuite la frittata 5 minutes sous le grill avant de la servir.

Conseils et Suggestions :

Hors saison les asperges fraîches peuvent être remplacées par des asperges surgelées. Dans ce cas les préparer selon les indications inscrites sur le paquet.
Les asperges peuvent également être remplacées par d'autres légumes comme des petits pois.

GRATIN DE CAMARGUE



Un plat complet qui fait honneur à un des emblèmes de la Camargue, à savoir le riz.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 15 Minutes.

Temps de Cuisson : 60 Minutes.

Ingrédients :

500 grammes de bœuf haché

400 grammes de tomates pelées

220 grammes de riz long

1 carotte

1 branche de céleri

1 oignon

1 gousse d'ail

15 centilitres de vin rouge

2 œufs

1 cuiller à soupe d'huile d'olive

1 cuiller à soupe de concentré de tomates

Sel et Poivre

Préparation :

Eplucher l'oignon et l'émincer finement ou le hacher. Eplucher la gousse d'ail et l'écraser.

Enlever les parties dures et fibreuses du céleri puis émincer la branche.

Eplucher la carotte et la couper en petits dés.

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

Cuire le riz dans de l'eau bouillante salée. Pour le temps de cuisson, se référer à celui indiqué sur l'emballage. Le mettre dans une passoire et verser dessus un filet d'eau froide.

Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une sauteuse et y faire revenir la carotte, le céleri, l'oignon et l'ail pendant environ 5 minutes.

Ajouter ensuite la viande et poursuivre la cuisson pendant 3 ou 4 minutes sans cesser de remuer.

Incorporer ensuite dans la sauteuse le vin, les tomates pelées, le concentré de tomate, du sel et du poivre. Laisser mijoter pendant environ 15 minutes.

Dans un saladier battre les œufs en omelette et les mélanger au riz.

Mettre le contenu de la sauteuse dans un plat à gratin. Répartir sur le dessus le riz.

Cuire au four pendant 30 minutes.

Conseils et Suggestions :

Pour un plat un peu plus corsé, ajouter une pointe de piment d'Espelette.

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

GOURMANDISES AUX FRAISES



Recette pour 8 petits gâteaux.
Temps de Préparation : 15 Minutes.
Temps de Cuisson : 15 Minutes.

Ingrédients :

350 grammes de **fraises**
220 grammes de farine (sans compter la farine pour le plan de travail)
60 grammes de beurre
40 grammes de sucre en poudre
30 centilitres de crème chantilly
1 **œuf**
1 sachet de **levure chimique**
6 cuillers à soupe de lait
1 pincée de sel

Matériel : Un emporte pièce de 6 cm de diamètre. Si vous n'avez pas d'emporte-pièce, utilisez un verre, une tasse... Les gâteaux peuvent également être carrés ou rectangulaires.

Préparation :

Sortir le beurre au préalable du réfrigérateur, le couper en petits morceaux et le laisser ramollir à l'air libre.

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

Recouvrir une plaque de four de papier sulfurisé.

Dans un saladier, mélanger la farine tamisée avec la levure et le sel. Incorporer le beurre ramolli.

Ajouter enfin le sucre, 3 cuillers à soupe de lait et l'œuf.

Pétrir légèrement la pâte puis la poser sur le plan de travail fariné. La rouler en boule et l'étaler sur environ 1 centimètre d'épaisseur. A l'aide de l'emporte pièce, découper dans la pâte 16 ronds. Les badigeonner avec le lait restant.

Les déposer sur la plaque et le mettre au four pendant 12 à 15 minutes (attention il faut surveiller pour qu'ils ne brûlent pas).

Équeuter les fraises et les émincer.

Prendre 8 biscuits et mettre sur chacun une cuiller à soupe de crème chantilly et des fraises émincées.

Recouvrir avec un autre biscuit.

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 :

<https://lutte-bio.fr/>

<http://www.habobelgium.be/>

<http://harmonyhealthcentre.ca>

<http://traiteurlacuisinedantan.com/>

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

<https://pixabay.com/>

Nous les remercions chaleureusement.

Retour au sommaire

Rendez-vous le 15 juin, et merci pour votre confiance.

L'ALBUM SUR LA CAMARGUE DEMARRE A LA PAGE SUIVANTE

ALBUM CAMARGUE









[RETOUR A LA CARTE POSTALE](#)

[RETOUR AU SOMMAIRE DE LA NEWSLETTER](#)