



LA FEUILLE DE CHOU



"Si tu veux être heureux une heure, va boire un verre, si tu veux être heureux une journée, marie-toi, si tu veux être heureux toute ta vie, fais un jardin !"

Voreysiennes, Voreysiens !

Vous tenez entre vos augustes mains le premier numéro de la "Feuille de Chou", la gazette de l'association voreysienne de jardinage "Les Verts de Terre".

Cette petite gazette libre de droits (elle peut être reproduite par qui veut) a pour vocation de diffuser des conseils pratiques sur le jardin naturel (comment reproduire ses semences...), la vie quotidienne (comment fabriquer de la lessive de lierre...), la cuisine (des recettes avec des légumes de saison !) et l'environnement (où voir des castors à Vorey...), etc.

Vous trouverez la Feuille de Chou à la mairie, à la médiathèque, dans certains commerces et sur les pages Facebook des Verts de Terre et de la mairie.

Pour y contribuer, envoyez vos articles à l'adresse batistou@gmail.com.

Le jardin de l'association est installé au bout de la rue du 11 novembre, à gauche de la Maison de Retraite. Vous y êtes les bienvenus.e.s tous les samedis matins !

Bonne lecture... et à bientôt au jardin ?

Les Verts de Terre

lesvertsdeterre43@gmail.com

Facebook : Jardin Verts de Terre



N°1

MERCI DAME NATURE

Faisons-nous fourmis et cueillons ce luxuriant printemps. Mangeons, glanons et séchons pour nos futures infusions hivernales.

Je commence avec la moins-aimée des plantes, et pour cause, mais aussi l'une des plus efficaces, gorgée de bienfaits, j'ai nommé l'ortie !

Classée au rang des super-aliments, cette championne des protéines vertes (9 g/ 100 g) est débordante de vitamines, notamment la C (dix fois plus que dans l'orange !), de zinc, de magnésium, c'est une plante excellente pour la peau et les ongles, elle favorise la pousse des cheveux, en usage interne ou externe. Riche en calcium (quatre fois plus que le yaourt), l'ortie a également une action anti-inflammatoire importante, elle soulage ainsi nos articulations et nous reminéralise !

À consommer fraîche, rincée et ciselée sur une salade (ainsi elle ne pique pas), dans un potage, une tarte et bien sûr en tisane, fraîche ou séchée (40 g par litre).

À chacun son inspiration,
alors à vos marques,
prêts,
cueillez !



N'EN BRÛLEZ PLUS !

L'incinération de déchets plastiques est extrêmement dangereuse pour la santé. Les particules émises sont très cancérigènes, surtout pour les enfants.

Apportez vos déchets plastiques à la déchetterie !

FRENEZ-EN DE LA GRAINE

Distribution gratuite de graines de courges, pour les habitants de Vorey, le **Samedi 6 Juin** au matin, au Jardin des Verts de Terre (à côté de la Maison de Retraite).

PAR ICI LA BONNE SOUPE !

SOUPE CRÉMEUSE À L'OSEILLE

>> Ingrédients

3 grosses poignées d'Oseille triée, équeutée, lavée (c'est la saison !)
2 Pommes de terre épluchées, émincées
1 Oignon doux émincé
200 g de Bouillon de volaille
10cl. de Crème liquide
Sel, Beurre, Huile d'Olive



>> Préparation

Dans le beurre et l'huile d'olive faire "suer" l'oignon, rajouter les pommes de terre, verser le bouillon de volaille, porter à ébullition.

A cuisson des pommes de terre, mettre les feuilles d'oseille tout en continuant la cuisson.

Après 2 à 3 minutes verser la crème. Porter à nouveau à ébullition.

Mixer.

Vérifier l'assaisonnement.

>> **Servir chaud ou froid.**



Le saviez-vous ? Les commerçants de Vorey acceptent vos contenants : vos sacs en tissu (pour les fruits, les légumes et le vrac), vos boîtes en verre, vos bouteilles ou vos tupperwares (pour la viande, le jambon, le pâté, le beurre, le fromage, le lait...)



Zéro emballage = Zéro déchet !



Tiens, voilà du purin !

Est-ce que pendant le confinement vous avez pensé à vos purins (consoude, pissenlit, ortie, capucine, rhubarbe, etc.) ? Tous ces extraits fermentés sont pratiques pour fortifier vos plants et leur fleurissement, et donc les fruits.

1 kg de plantes hachées pour 10 litres d'eau (soit 100 g/ litre... si vous avez un contenant de 12 litres, mettez 1,2 kg de plantes, car il faut le moins d'air possible).

Touillez tous les jours pendant 10 à 15 jours. Filtrez et stockez dans un récipient opaque. Diluez à 1 pour 10 (un litre de purin dans 10 litres d'eau) avant d'arroser, le tour est joué !

AVIS À LA POPULATION !

Les Verts de Terre sont en train de créer une pépinière d'arbres fruitiers. À cette fin, nous recherchons :

- Des terrains susceptibles d'accueillir des vergers (l'idée est d'améliorer la sécurité alimentaire de Vorey)
- Des arbres existants (abricotiers, kiwis, figuiers, pommiers, poiriers, pêchers, etc.) sur lesquels nous pourrions prélever des greffons ou des boutures afin de les multiplier et de les redistribuer aux Voreysiens

Appelez le 06.82.57.74.69 ou batistou@gmail.com... ou venez nous voir le samedi matin au jardin !