

RENDEZ-VOUS À LA "FÊTE DES RÉCOLTES" AU JARDIN LE SAMEDI 19 SEPTEMBRE!



# LA FEUILLE DE CHOU

LA GAZETTE DES VERTS DE TERRE!



"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 !"

ÉDITO

LE LEVAIN DE CÉLINE

N°2

Vous l'attendiez avec une impatience non feinte, le voici ! Le numéro 2 de la "Feuille de Chou".

Pour contribuer, envoyez vos articles à l'adresse [batistou@gmail.com](mailto: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. **samedis matins** ! Si vous souhaitez adhérer, il vous en coûtera la modique somme de 5 euros à l'année...

Bonne lecture... et à bientôt au jardin ?

Les Verts de Terre

Mail : [lesvertsdeterre43@gmail.com](mailto:lesvertsdeterre43@gmail.com)

Facebook : Jardin Verts de Terre

L'art du planter de noyau !

Ne jetez pas vos noyaux de pêche, de prune, d'abricot. Mettez-les dans un godet, maintenez la terre humide... et attendez le printemps prochain : vous obtiendrez de jeunes arbres fruitiers à transplanter au jardin. Idem pour les noix et châtaignes !

Autre option : faites des stocks de noyaux et apportez-les au Jardin des Verts de Terre le samedi, on les mettra dans notre pépinière...

Vignes, abricotiers, kiwis, pruniers, figuiers... Vorey a tout pour (re)devenir un paradis fruitier !

PRIVILÉGIEZ BIEN SÛR LES VARIÉTÉS ANCIENNES ET LOCALES, PLUS RUSTIQUES!

Tant qu'il y aura des machines à pain (d'occasion bien sûr !) et de l'électricité, je profite de ce gain de temps et d'énergie (par rapport à un four traditionnel) pour faire mon pain, sans lésiner sur la qualité des ingrédients : une farine bio et locale, par exemple celle de "Saveurs des Champs", vendue au Mag'Arzon de Vorey, ou celle du "Pain Fermier" à Brives-Charensac, produite à Rosières.

Revenons au levain et à la patience qu'il faut accorder au vivant avant qu'il nous offre ses supers pouvoirs. Deux ingrédients seulement, farine et eau, constituent la base du levain (une lichette de miel si vous le souhaitez).

Pour commencer votre levain, il vous faut une quantité équivalente de farine et d'eau. Pour ma part, j'aime les farines complètes, seigle ou sarrasin, qui donnent un pain rustique qui m'évite les fringales de 11 heures. Le seigle a un fort pouvoir de fermentation, je l'ai donc choisi pour démarrer mon levain. Prenez comme récipient un bocal en verre assez haut pour contenir la "levée" (le levain peut doubler de volume !). Utilisez une spatule en bois pour le remuer.

**Jour 1** : Verser dans votre bocal propre 1 verre de farine + 1 verre d'eau (voire un peu plus), remuer puis couvrir le récipient d'un linge ou d'une mousseline.

**Jour 2** : Renouvelez l'opération. Il ne se passe encore rien, c'est normal !

**Jour 3** : Renouvelez l'opération. Peut-être le levain a-t-il commencé à "pousser" un peu : des bulles ont pu apparaître, la surface se bomber légèrement.

**Jour 4** : Selon la température, de nouvelles bulles apparaissent et une légère levée commence. Renourrir le levain.

**Jour 5** : Renouvelez l'opération jusqu'à ce que le levain gonfle et finisse par doubler de volume (passer un élastique autour du bocal pour mesurer la "poussée" du levain)

Votre levain est prêt à être ajouté à vos préparations, bien vivant, prenez soin de le nourrir régulièrement (moitié eau, moitié farine). Personnellement, je le garde au frigo où il lève quand même...

Je vous souhaite un bon pain !

ON M'A DIT QU'IL Y AVAIT UN ARTICLE SUR LE VIN, C'EST ICI?





### LE SAVIEZ-VOUS ?

30 MILLIARDS de mégots sont jetés par terre chaque année en France. Effarant, quand on sait qu'un seul mégot pollue 500 litres d'eau ! On les trouve par centaines sur les bords de Loire après les crues...

Mettons nos mégots à la poubelle. Ils seront incinérés ou enfouis sous terre, ce sera (un peu) moins néfaste...

### CRÈME FRAÎCHE "ZÉRO DÉCHET"

Comment trouver de la crème fraîche Zéro Déchet à Vorey ? Le GAEC du Bon Accueil la propose (épaisse ou liquide) dans des petits pots en verre qu'on rapporte lavés la semaine suivante.

ET BIO!

Où ? Au marché le dimanche matin, ou au Mag'Arzon.

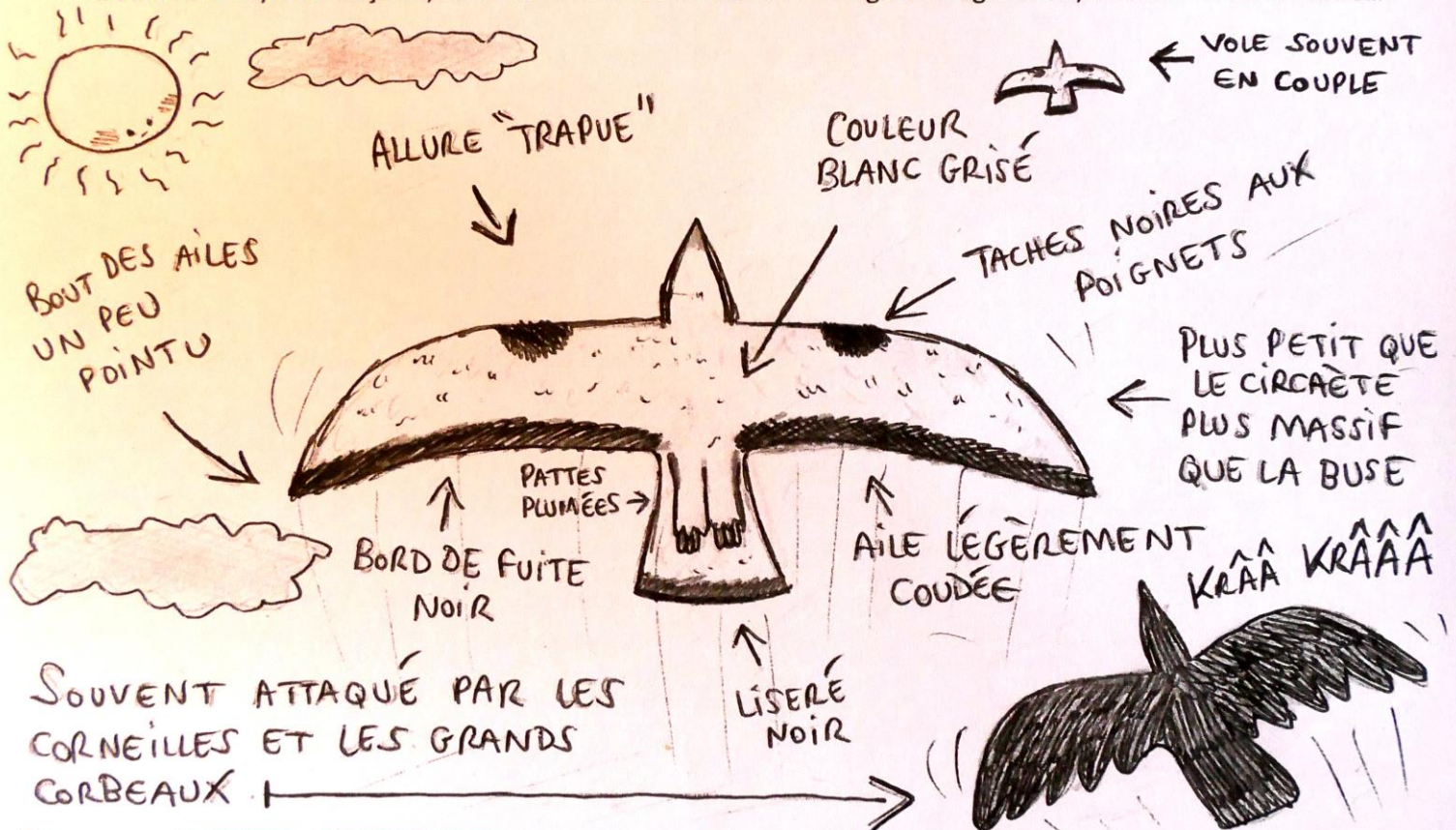
Pour tout, il existe une alternative "Zéro Déchet", Pensons à la planète que nous laisserons aux enfants !



JUSQUES EN HAUT DES CUISSES, IL EST BOTTÉ...



Il survole Vorey tous les jours, mais savez-vous le reconnaître ? Il s'agit de l'Aigle Botté, très rare en Haute-Loire...



### Craquez pour les Crackers au Romarin de Bruno !

#### Ingrédients pour 50 crackers

Farine 400g  
Sel fin 2 pincées  
Curry en poudre 2 cuil. à café  
Beurre pommade 150 g.  
Romarin feuille (finement ciselé) 4 cuil. à soupe  
Jaunes d'œuf 2  
Eau froide 6 cuil. à soupe  
Un peu de lait pour dorer

#### Progression

Mélanger farine, levure, sel, curry.  
Ajouter le beurre pommade et "sabler".  
Ajouter le romarin, les jaunes d'œuf et 6 cuil. à soupe d'eau froide. Obtenir une pâte ferme.  
Réserver 30 minutes au frais.  
Abaisser la pâte, piquer, découper avec un emporte-pièce. Poser sur plaque, enduire leur surface avec le lait. Cuire au four 180° environ 10 min.

APPÉTIT!

