



Voici venir le N°5 de la "Feuille de Chou", la gazette de l'association voreysienne de jardinage "Les Verts de Terre".

Vous trouverez la Feuille de Chou à la mairie, dans certains commerces et sur la page Facebook "Jardin Verts de Terre" (ou par mail sur demande).

Un grand merci aux contributeurs. Pour contribuer, envoyez un mail.

Le jardin est juste 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](mailto:lesvertsdeterre43@gmail.com)

**Facebook** : Jardin Verts de Terre

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Ces 20 dernières années, l'Homme a puisé plus de ressources naturelles sur Terre que pendant toute l'histoire de l'humanité auparavant... Levons le pied !

**MERCI** aux personnes qui nous ont apporté des feuilles mortes. Elles protègent et nourrissent le sol en hiver !

**PS** : nous cherchons toujours du paillage (feuilles mortes, vieille paille, etc.) et des boutures (figuier, cassis, groseille, kiwi...)

## L'argile, « L'illite » du Velay (par Céline)

L'argile fait partie du riche patrimoine de notre région : le ravin de Corbeuf, les Marnes argileuses aux abords du Puy, et bien sûr la carrière de Saint-Paulien font partie de nos paysages. C'est une chance de posséder une argile verte unique dans sa composition (illite, montmorillonite et kaolinite), ce mélange mais également sa pureté lui confèrent un usage "universel" aussi bien externe qu'interne. Depuis la nuit des temps, l'homme comme l'animal l'utilisent pour leur santé, les femmes pour leur beauté 😊.

L'argile verte concassée soigne les contusions, brûlures, entorses, petites plaies, douleurs rhumatismales, irritations de la peau... On l'utilise en cataplasme sur un linge, une compresse, qu'il faudra maintenir humide, après usage l'argile ne doit pas être réutilisée.

En usage interne, l'argile verte en poudre surfine ou ultraventilée est un excellent reminéralisant : riche en fer, silice, calcium, potassium, magnésium, sodium... Elle lutte avec vous contre les ballonnements, en éliminant les toxines, l'argile nettoie votre sang. De par ses propriétés vous l'utiliserez en cas d'anémie, de diarrhée, c'est aussi un antibactérien pour la flore intestinale. Vous l'aurez compris n'allez pas plus loin si vous cherchez à faire une cure détox ce printemps, c'est l'argile qu'il vous faut !

Pendant 21 jours, prendre une cuillère à café d'argile dans un demi verre d'eau, laissez reposer (ou pas), remuer avec une cuillère en bois et buvez, votre organisme vous en remerciera.

Où la trouver ? Se reporter aux quatre premières lignes de l'article 😊 ou bien à la pharmacie de Vorey ! Portez-vous bien.

### ATTENTION DANGER !

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

Ne brûlons plus nos déchets plastiques, apportons-les à la déchetterie !

# Les œufs pickles de Laurent

**Ingrédients** • Œufs • vinaigre blanc • sel • aromates (ici grains de poivre, grains de coriandre, selon les goûts)

**Préparation 1** - Cuire les œufs 10 minutes (mode dur), les écaler **2** - Déposer les œufs écalés dans un bocal avec couvercle puis couvrir de vinaigre blanc au 3/4 puis finir avec de l'eau **3** - Verser le liquide du bocal dans une casserole, porter à ébullition, disposer le sel et les aromates sur les œufs, recouvrir du liquide bouillant, fermer le couvercle et retourner le pot. Attendre mini une semaine avant de les déguster. *Se conservent perpète !*

## CHAUD DEVANT !

Le général Hiver hausse le ton cette année. Quelques astuces pour avoir bien chaud chez soi sans alourdir sa facture de chauffage...

*Rappelons d'abord qu'il est normal d'avoir froid quand il fait froid, et chaud quand il fait chaud... et qu'il n'est pas normal de pouvoir rester en marcel sur son canapé quand il fait zéro dehors !*

*Rappelons ensuite que le meilleur appareil de chauffage... c'est nous ! (la température de la peau tourne autour de 33-34°C)*

- Dans une chambre un peu froide, fabriquez un lit à baldaquins pour trois francs six sous : efficace et princier !

- Pensez aux sous-vêtements longs, type thermolactyl. Efficacité redoutable.

- Installez un rideau devant un ouvrant (porte ou fenêtre) mal isolé.

- Mettez des rideaux jaunes aux fenêtres : impression de chaleur étonnante !

- Une bonne partie de notre chaleur corporelle s'évade par la tête : nos anciens étaient toujours bâchés... Portez un bonnet fin, même à l'intérieur. En Scandinavie, c'est ce qu'ils font encore aujourd'hui. Efficace et pas cher.

- Pour les pieds, pensez aux semelles de laine (en laine du Velay bien sûr). Les essayer, c'est les adopter !

## Un pas de plus vers l'autonomie alimentaire avec le séchoir solaire de Denise

Profitons de l'hiver pour bricoler un séchoir solaire (plan sur demande) qui permet de sécher les fruits et légumes du jardin et ainsi de les conserver toute l'année...

Ce mode de conservation préserve les saveurs et les nutriments sans cuisson, sans congélation... fastoche !

On coupe le fruit en fines tranches, on les pose sur les claies... on attend, on les met dans des bocaux et on les savoure lorsque les beaux jours ne sont plus que des souvenirs.

Le séchage solaire des aliments ne pollue pas et ne consomme pas d'énergie électrique.

Chez nous, deux jours de soleil sont nécessaires pour faire sécher notre production... Le séchoir s'utilisera donc surtout l'été... mais comme c'est le moment de la production, ce n'est pas un problème ;- )

Il faut savoir qu'il existe 2 sortes de séchages solaires :

– **Le séchage direct** : les aliments sont exposés au rayonnement solaire à travers une vitre. Les UV vont légèrement détériorer les aliments.

– **Le séchage indirect** : un capteur solaire fait circuler de l'air chaud à travers plusieurs claies empilées. Les aliments ne sont pas directement exposés aux rayons du soleil, mais sont soumis à un flux d'air chaud (dont la température ne doit pas dépasser 40°C !).

## LES PETITS PAINS SUÉDOIS DE CHRISTINA

200 g. farine de maïs

100 g. graines de tournesol

100 g. graines de sésame

50 g. graines de lin

250 ml. d'eau bouillante

50 ml. d'huile de colza

fleur de sel

Mélanger tous les ingrédients secs

Faire bouillir l'eau et rajouter l'huile

Mélanger la pâte et l'étaler sur une plaque de four graissée et farinée (ou sur du papier cuisson)

Partager en morceaux et saupoudrer de fleur de sel

Faire cuire au four environ une heure à 150°C

Couper en morceaux et laisser refroidir dans le four