

JARD'INFOS



© Pexels

ÉTÉ 2021 - L'E-MAG DE LA GRAINTHÈQUE #4

**CET ÉTÉ,
LA GOURMANDISE
À L'HONNEUR**

RECETTES DE SAISON

**DES RECETTES FRUITÉES
À DÉGUSTER**

TUTOS

ATELIER ZÉRO DÉCHET

La Gourmandise comme thématique



Virginie Prehoubert

En ce début d'été, nous souhaitons proposer un e-mag aux couleurs de la gourmandise annonciatrice du temps fort de la rentrée. En effet, dans le cadre de leur coopération avec la Communauté d'agglomération Plaine Vallée, vos bibliothèques proposeront dès le mois de septembre des activités autour de la thématique « Gourmandises ». Expositions avec visites guidées, apéros-jeux, présentation de livres. Ce numéro est donc une mise en bouche sucrées et salées dans lequel vous pourrez retrouver des astuces, des recettes, des liens Internet pour que votre été soit aussi gourmand que votre rentrée.

**Prochain apéro graines :
17 juin 2021**

**Pour déposer vos graines, prenez rendez-vous : 01 34 19 12 11
bibliotheque@saintbrice95.fr**

La grainothèque vous propose également la mise sous pli des graines reçues. Elle est proposée le matin avant l'apéro graines. C'est un moment convivial durant lequel on parle de tout mais aussi de jardinage évidemment ! Si vous êtes intéressé(e) : **bibliotheque@saintbrice95.fr**



Pourquoi les tournesols se tournent-ils vers le soleil ?

Le tournesol, fleur emblématique de l'été, dont la forme rappelle le soleil, tient son nom d'une idée reçue. Les tournesols regarderaient vers le soleil.

Et pourtant, sachez-le, les tournesols ne bougent pas !

On vous explique pourquoi ! Dès le matin, la tige du tournesol s'oriente naturellement vers une source de lumière, ce qui donne l'impression que la fleur suit le soleil.

Les jeunes pousses cherchent à alimenter l'auxine (hormone de croissance) qui favorise la pousse des extrémités de la tige et des racines. Lorsque le soleil

se couche, la fleur du tournesol courbe la tête pour mieux la relever dès le retour de la luminosité. Le tournesol a la faculté de pousser de plusieurs centimètres en une journée mais un excès de lumière peut la détruire. C'est pourquoi lorsque le tournesol arrive à l'âge adulte, il n'a plus besoin du soleil.

En tous les cas, un bouquet de tournesols dans une maison, c'est un rayon de soleil permanent. N'hésitez pas, si vous avez des graines, à venir les déposer à la grainothèque et permettre à chacun de profiter de la plus belle fleur de l'été.



22 fleurs mellifères à planter dans son jardin pour sauver les abeilles

Sources : <https://positivr.fr/sauver-abeilles-jardin-fleurs-plantes-melliferes/>
<https://positivr.fr/gestes-sauver-label-abeilles/>

Les abeilles ont besoin de nous !

Véritable acteur de notre écosystème, leur disparition pourrait causer des dégâts irréversibles. Sachez-le, il suffit d'un geste simple pour leur venir en aide : la plantation de fleurs mellifères. Celles-ci ne sont autres que des plantes produisant du miel. Que vous possédiez un jardin, une terrasse ou même un balcon, ce geste aura un impact important sur l'écosystème.

Afin de vous aider dans vos plantations, nous vous proposons quelques exemples de plantes mellifères qui feront le bonheur de nos abeilles :

Lavande, Thym, Coriandre, Jacinthe, Perce-neige, Coquelicot, Bourrache, Fenouil, Sauge, Crocus, Renoncule des champ, Géranium, Marguerite, Bleuet, Calendule, Souci, Dahlia, Aster, Myosotis, Zinnia, Cosmos, Tournesol, Hélioïtrophe.

Une fois la première floraison passée, ramassez les graines et apportez-les à la grainothèque pour permettre à d'autres jardiniers en herbe de planter à leur tour des fleurs qui feront le bonheur des petites butineuses de nos jardins.

Rappel : il reste encore des sachets de graines, offerts par la Ville, à l'Espace accueil ou dans votre bibliothèque. N'hésitez pas à nous en demander, il n'est pas trop tard pour semer !



Pour nous assurer de toujours avoir des abeilles qui butinent nos fleurs dans nos jardins, il faut les préserver. Pour cela, rien de plus simple, il nous suffit d'adopter les bons gestes.

Comme vous avez pu le lire plus haut, les plantes mellifères sont un excellent moyen de pérenniser la présence des abeilles.

Nous vous proposons d'autres conseils et astuces à mettre en œuvre pour leur sauvegarde.

Ne pas utiliser de pesticides

Pensez aux astuces proposées dans les e-mag précédents ou aux conseils de grands-mères, comme l'utilisation du vinaigre blanc (à 5 %) pour retirer la mousse qui représentent des alternatives naturelles.

Créer un petit point d'eau

Inutile de creuser une mare pour les canards, une simple fontaine devrait largement suffire.

Ne pas toujours arracher les mauvaises herbes du jardin

Laissez-les pousser et s'épanouir au gré du vent, elles sont souvent un atout pour votre jardin.

Créer une ruche pour les abeilles

De quoi décorer utilement votre extérieur, créez-la de toutes pièces à l'aide de matériaux recyclés.

Parler des bienfaits des abeilles aux enfants

Victimes d'une mauvaise réputation liée à la peur d'être piqué(e), les enfants sont souvent effrayés face aux abeilles. Il suffit souvent de quelques conseils avisés pour les rassurer.

Consommer du miel local

Faites travailler les petits producteurs locaux, n'hésitez pas à faire un tour sur le site pour découvrir les adresses.

Lutter contre les frelons asiatiques

Aujourd'hui la lutte contre le frelon est une des préoccupations principales du jardinier. Présent dans une soixantaine de départements français, le frelon asiatique se nourrit d'autres insectes, notamment l'abeille. Ce nuisible peut tuer 70 abeilles par jour, un essaim de frelons peut donc décimer une ruche en quelques semaines. Dans leurs recherches pour en venir à bout, le jardin botanique du Muséum d'Histoire Naturelle de Nantes a découvert qu'une plante carnivore du nom de Sarracenia peut capturer le frelon asiatique grâce à son odeur.

Des recettes fruitées à déguster au cours de l'été pour une pause rafraîchissante

Les fruits au chocolat

Pour les gourmands et les amateurs de chocolat ! Découpez vos fruits en rondelles ou en morceaux et plongez-les dans du chocolat fondu. Laissez refroidir. Le tour est joué !

Le cornet de glace... aux fruits frais !

Prenez un cône de glace, remplissez-le de fruits coupés en morceaux. Pour les plus gourmands, n'hésitez pas à tremper les cônes dans du chocolat fondu ! Un régal pour les papilles des petits comme des grands.

La glace au yaourt et aux fruits

Prenez un yaourt, des fruits de saisons, mélangez le tout. Remplissez des moules à glaces, placez-les au congélateur, attendez un peu et dégustez cette pause fraîcheur à l'ombre du jardin !



© Pexels

Tortilla aux courgettes

Ingrédients

300 à 400 g de courgettes coupées en rondelles de 1 cm
12 œufs
Sel et poivre
2 c. à soupe d'huile d'olive
50 g d'oignon finement hachés
1 gousse d'ail finement hachée

Préparation

- Faire cuire les rondelles de courgettes pendant 3 mn dans 2 cm d'eau bouillante, puis les égoutter.
- Battre les œufs, les saler et poivrer.
- Chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle de 20 cm de diamètre, à feu modéré, puis faire sauter l'ail et l'oignon pendant 2 à 3 minutes.
- Les égoutter et mélanger avec les œufs ainsi que les courgettes.
- Dans la même poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile. Verser la préparation et la remuer en la détachant du fond de la poêle à 5 ou 6 reprises.
- Lorsque l'omelette est cuite aux trois quarts de son

épaisseur, poser une assiette à l'envers sur la poêle et renverser la tortilla dessus.

- La faire de nouveau glisser dans la poêle, côté non cuit sur le fond, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'omelette ait entièrement pris.
- Servir la tortilla en 12 portions égales.



© Pexels

Des astuces naturelles pour vous simplifier la vie

Sources : <https://jardinage.lemonde.fr/dossier-4-puissant-desherbant-naturel-pomme-terre-sel.html>

1/ Un désherbant pour le jardin

Désherbant naturel : l'eau de cuisson des pommes de terre ! Lors de leur cuisson, ne jetez pas l'eau lorsque vous égoutterez celles-ci. Vous pouvez la verser dans une allée ou une terrasse envahie par la mauvaise herbe. L'action de l'eau bouillante aura pour effet d'anéantir les pousses. Attention donc à ne pas déborder sur vos plantations !

2/ Astuces en cuisine

Les fraises : Vos fraises congelées en saison terminent en compote au moment de la décongélation ? Pas de panique, nous avons la solution ! Il suffit de les rincer, les rouler aussitôt dans du sucre en poudre et de les étaler pour une meilleure congélation. Vous pouvez les mettre en barquette.

3/ L'ananas

Pour révéler toute la saveur de votre ananas, coupez-le et

saupoudrez-le d'une pincée de sucre vanillée et de poudre de gingembre.

4/ Le purin d'ortie pour les tomates

Il a de multiples vertus. En tête de liste, c'est un engrais naturel riche en azote qui va stimuler la croissance des plantes mais aussi les rendre plus résistantes aux maladies. Ainsi, le purin d'ortie est souvent recommandé pour prévenir des maladies et nuisibles comme le mildiou et les pucerons.

Le préparer :

Il vous faut 1kg d'orties hachés non montés en graine que vous faites macérer dans 10 l d'eau. Une fois par jour mélangez votre mixture à l'aide d'un bâton, le purin est prêt lorsque vous ne voyez plus de bulles remonter à la surface lors du mélange.

Astuces bien-être grâce à la nature

Sources : <https://www.onatera.com/blog/article-4-plantes-bien-etre-de-l-ete-pour-rester-en-forme,298.html>



La reine des prés

Considérée comme une « Plante aux abeilles », ses vertus sont multiples. Elle aide au bien-être quotidien de l'organisme, elle soulage les douleurs articulaires et le rhume. Elle peut aussi affiner la silhouette en complétant un régime minceur.

Le calendula

Aussi appelé « Souci des jardins », ses fleurs vives et enso-

leillées nous apportent de nombreux bienfaits. Vous l'avez certainement déjà croisé au détour d'une crème ou d'un baume puisqu'il est principalement utilisé en soin pour la peau.

Le basilic

Les cuisiniers en herbe connaissent bien cet aromate, mais savez-vous qu'il possède également des qualités bien-être ? Vous pouvez l'utiliser

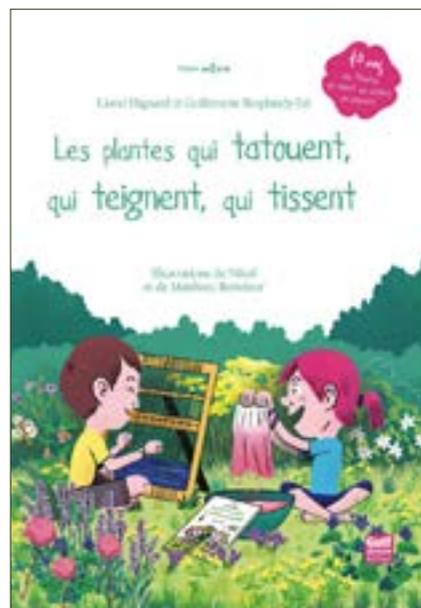
pour une bonne digestion et un bon équilibre mental.

L'hélichryse

Cette plante, que l'on retrouve dans les régions arides et ensoleillées, est utilisée en aromathérapie pour distiller les huiles essentielles. Vous pouvez également bénéficier de ses mérites en cas de petits bobos ! Elle atténue les traumatismes légers.

Les plantes qui tatouent, qui teignent, qui tissent

- Veux-tu savoir quelles plantes permettent de créer des couleurs pour teindre ou tatouer ?
- Sais-tu que le bambou est un très bon instrument de musique ?



La collection « **Dame Nature** » met en avant les plantes en présentant une vingtaine de végétaux avec différentes propriétés ainsi que des anecdotes et l'historique de celles-ci. Un glossaire des termes utilisés dans ce document, aide les enfants et parents. »

Vous pouvez retrouver ce livre au Point lecture.

LE LIVRE

QUE TOUT LE MONDE S'ARRACHE



Ce livre est un recueil de trente témoignages d'apiculteurs et de contributeurs à la filière apicole. Ces portraits illustrent la diversité des activités économiques, environnementales ou scientifiques qui existent grâce à l'abeille et aux produits de la ruche. Apiculteurs amateurs ou professionnels, à la campagne ou en ville, scientifiques, politiques, entrepreneurs, artistes, associations s'expriment librement sur leurs actions et leurs visions de l'apiculture. Ils font partager leurs espoirs, leurs combats, leurs réussites mais aussi leurs craintes face à un environnement naturel qui se dégrade.

Dépassant les clichés sur la disparition des abeilles, ce livre porte un regard concret sur des acteurs engagés au quotidien à vivre leur passion.

Votre bibliothèque et ludothèque vous offrent la possibilité, grâce à votre abonnement annuel, un accès illimité à la plateforme en ligne de Plaine Vallée. Vous pourrez y retrouver un large choix culturel : vidéos à la demande, livres numériques, presse et auto-formation.



<https://plainevallee-biblio.fr/>

Les beaux jours sont de retour, envie de cuisiner ?

Retrouvez sur la plateforme ToutApprendre des centaines de recettes de saison : apéros, entrées, plats, desserts. Prenez plaisir à découvrir des recettes à la fois gourmandes et équilibrées grâce à des conseils nutrition.



<https://biblio.toutapprendre.com/newbiblio/listing.aspx>

TOUTE L'ACTUALITÉ DE VOTRE VILLE EST SUR WWW.SAINTRICE95.FR

Recettes faciles à faire !

La saison des fruits rouges étant arrivée, nous vous proposons une recette gourmande et facile à réaliser avec des enfants pour un moment de partage. Pour garnir ou décorer un gâteau, rien de mieux que la crème ou le glaçage.

Crème à la framboise

150 ml de crème fraîche liquide
100 g de framboises fraîches
1 c. à soupe de sucre
Battre vivement avec un fouet la crème fraîche froide dans un saladier mis au préalable au réfrigérateur.
Arrêter de battre avant que la crème ne soit trop ferme.
Verser les framboises et le sucre dans le saladier et écraser à la fourchette. Les framboises doivent rendre du jus.

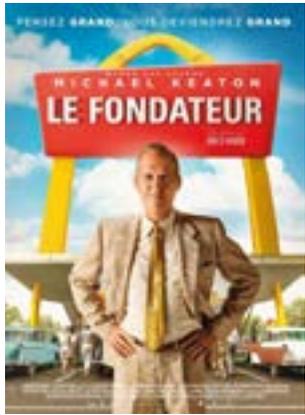
Glaçage au sucre

100 g de sucre glace
Colorant alimentaire rouge
Mélangez énergiquement le tout afin d'obtenir un glaçage souple et lisse.



Envie de cinema ?

Retrouvez sur la plateforme Plaine Vallée, accessible grâce à votre inscription en bibliothèque, plus de 11 000 films ou documentaires. Pour cette période estivale, nous vous proposons trois films à voir ou à revoir pour votre plus grand plaisir.



LE FONDATEUR

Sortie : 2016
2h / Drame biographique
De John Lee Hancock
Avec Michael Keaton, John Carroll Lynch et Nick Offerman.
Nationalités : français, tunisien
Dans les années 50, Ray Kroc rencontre les frères McDonald qui tiennent un restaurant de burgers en Californie. Bluffé par leur concept, Ray leur propose de franchiser la marque et va s'en emparer pour bâtir l'empire que l'on connaît aujourd'hui.



BARBECUE

Sortie : 2014
1h40 / Comédie
De Éric Lavaine,
Avec Lambert Wilson, Franck Dubosc, Florence Foresti et Guillaume de Tonquédec.
Nationalité : français
Pour ses 50 ans, Antoine a reçu un cadeau original : un infarctus. À partir de maintenant, il va devoir « faire attention ». Désormais, il va adopter un nouveau régime. Mais en voulant changer sa vie, on change forcément celle des autres.

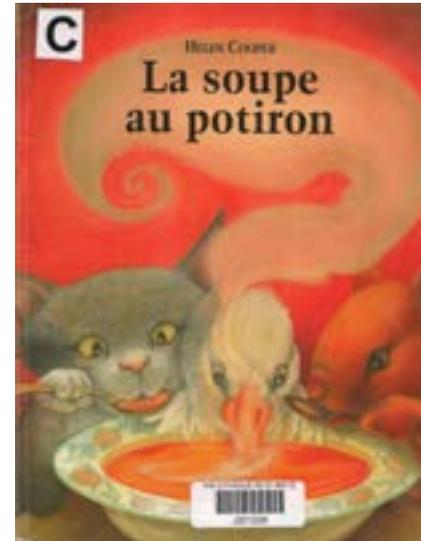


LE GRAND RESTAURANT

Sortie : 1966
1h20 / Comédie
De Jacques Besnard
Avec Jean Halain, Louis de Funès et Jean Marion.
Nationalité : français
Monsieur Septime dirige brillamment son « grand restaurant ». Temple parisien de la gastronomie où se pressent les personnalités en vue. Mais un jour, un chef d'État d'Amérique du Sud y est enlevé au moment de la mise à feu d'une splendide pièce montée.

Nos livres coups de coeur

Disponibles dans votre bibliothèque



La soupe au potiron

« Il n'y a rien de meilleur qu'une soupe au potiron, surtout lorsqu'elle est préparée par trois bons amis. La soupe au potiron, avez-vous dit ? Et si nous l'appelions la soupe de l'amitié ? Mais qu'arrive-t-il à cette merveilleuse soupe quand les amis se brouillent ? »

Quand la pâtisserie s'en mêle

« Eva se morfond profondément dans son job et se verrait bien devenir pâtissière, l'un des plus beaux métiers du monde. Elliott, pâtissier averti, guette lui aussi un changement de vie. Tous deux héros vont voir leur vie chamboulée, grâce à leur passion commune pour le langage des papilles. Pourront-ils surmonter leurs peurs et croire en leurs rêves ? À déguster sans modération. »



GRAND PRIX Femme Actuelle 2019
PRIX DU ROMAN FEEL GOOD
Président : Gilles Legatier
« Un beau moment de lecture pour aimer la Bonne Année »
BIBLIOTHÈQUE

Atelier zéro déchet

Des gestes bons pour votre assiette et pour la planète.

Sources : https://www.youtube.com/watch?v=py_DlEe2b8M
<https://www.youtube.com/watch?v=YjtfDNJBHg>

NE JETER PLUS VOS ÉPLUCHURES

Saviez-vous que les épluchures de fruits et de légumes peuvent avoir une deuxième vie ?

- Vous avez des épluchures de pommes et des trognons, rajoutez-y une gousse de vanille ou du citron avec un peu de sucre ou de miel. Et laissez-vous surprendre par un délicieux jus de pomme 100 % naturel.
- Avec des peaux d'agrumes comme de l'orange ou du citron, vous pouvez, en les broyant, obtenir une poudre pour aciduler vos yaourts, gâteaux ou vinaigrette.
- Quant aux gousses de vanille, sachez qu'elles peuvent être transformées en sucre vanillé, en poudre ou en arôme liquide.
- Les épluchures et restes de légumes ainsi que les carcasses de poulet peuvent vous être très utiles. Vous pourrez les transformer en bouillon de légumes. Après les avoir fait revenir, mijoter et assaisonner dans une grande casserole, vous pourrez verser votre bouillon dans un bac à glaçons et le placer ainsi au congélateur pour une utilisation tout au long de l'année au gré de vos envies.



Où acheter local ?

En achetant local, non seulement vous mangez de bons produits, mais vous soutenez les producteurs, durement frappés par la crise sanitaire. Achetez à la source, et profitez de produits de qualité en vente directe !

Zoom sur ...

La cueillette de la Croix-verte Fruits, fleurs, légumes

Producteur de fruits et légumes depuis plusieurs générations. La Cueillettes de la Croix Verte propose une agriculture raisonnée en laissant la nature se réguler d'elle-même. Deux possibilités s'offrent à vous : soit vous pouvez effectuer vous même votre propre cueillette seul ou en famille à la ferme, soit vous pouvez découvrir le magasin fermier regroupant des fruits et légumes provenant de producteurs locaux.

Contact

Route de Viarmes

95570 Attainville

Ouvert de mai à novembre.

Tél. : 01 39 91 05 31

www.cueillette-de-la-croix-verte.com



Les Vergers d'Attainville Fruits, jus de fruits

Adeptes de la culture raisonnée et du circuit court, les Vergers d'Attainville privilégient les auxiliaires biologiques sur les chimiques. Ils produisent une trentaine de variétés de fruits : pommes, poires, prunes, fraises...

Vous pourrez trouver sur place un magasin,proposant tout au long de l'année une large diversité de produits, mais également, il vous ai proposé un système de drive qui vous permet de venir directement cueillir vos fruits sur place.

Contact

Rocade de la Croix Verte

Giratoire 2 - D909

route de Viarmes

95570 Attainville

Ouvert toute l'année.

Tél. : 01 39 35 15 49

nicolasrichaudeau@hotmail.com

Facebook : [Les Vergers d'Attainville / cueillette Pommedrive.](#)

Fabrice Constantini,

Habitant de Saint-Brice depuis 50 ans et passionné de jardinage.

« Je suis un habitué des apéros graines, je me rends à chaque rendez-vous depuis la création. C'est un moment convivial et de partage ».

Depuis combien d'années possédez-vous un potager ?

Il y a plusieurs années maintenant. Dans les années 80, il y eu une adjointe à Saint-Brice-sous-Forêt qui m'a demandé un jour de lui donner un coup de main pour bêcher le jardin d'une connaissance à elle. Cette personne était âgée. Je bêchais, je machinais et je plantais. Madame payait les semences et nous nous partageions les légumes. C'est à ce moment là que ma passion pour le jardinage à vue le jour !

La dame est aujourd'hui décédée mais sa fille me sollicite toujours.

Que troquez-vous ?

En ce qui me concerne, je suis très terre à terre : j'ai un potager devant ma maison où se trouvent des fleurs et légumes. Tout ce qui touche à la nature m'intéresse.

Concernant les graines, c'est

assez disparate, c'est suivant les saisons. Je profite de ce qui se présente. Ce mois-ci je vais apporter à la grainothèque des semences de rhubarbe.



Qu'avez-vous actuellement dans votre jardin ?

De belles pommes de terre, des oignons, des potirons, des courgettes, des cardons, enfin, un peu de tout !

Les conseils que vous donneriez pour tenir son jardin ?

Dame nature ne répond pas toujours à nos désirs !

Il y a également les aléas du temps à prendre en compte.

Pour tenir un jardin, il faut beaucoup de patience.

Dans son jardin il faudrait y être tous les jours !

De toutes les passions,
La seule vraiment respectable
Me paraît être la gourmandise.

Guy DE MAUPASSANT

La gourmandise
Commence quand on a plus faim.

Alphonse DAUDET

Gourmandise
Source inépuisable du bonheur

Pierre HERME

Cuisiner suppose une tête légère,
Un esprit généreux et un cœur large.

Paul GAUGUIN



Bibliothèque
LCR La Cerisaie - Hameau des Rouges-Gorges
95350 Saint-Brice-sous-Forêt
Tél. 01 34 19 12 11 // bibliotheque@saintbrice95.fr
Texte : Bibliothèque - Service Communication
Conception : Service Communication