

JARD'INFOS

© Pexels

PRINTEMPS 2021 - L'E-MAG DE LA GRAINOTHÈQUE #3

CE PRINTEMPS, LA MÉDITERRANÉE À L'HONNEUR

QUE FAIRE AVEC LES ENFANTS ?

**FABRIQUER
UNE LANTERNE ORIENTALE**

BIEN ÊTRE

L'HUILE D'ARGAN

La Méditerranée comme thématique

Le choix de la méditerranée comme thématique pour ce 3^e numéro est un clin d'œil voulu au Festival des Printemps Sonores organisé depuis plus de dix ans sur le département du Val-d'Oise par l'association CIBLE95 et qui se déroule de mars à juin.

La commune de Saint-Brice-sous-Forêt participe activement à cet événement et l'équipe de la bibliothèque souhaitait embarquer les « amateurs » de la grainothèque et les lecteurs pour un voyage savoureux sous

le soleil. Une bouffée d'air remplie de chaleur et de convivialité à la découverte d'horizons nouveaux.

La rédaction



**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



La marée existe-elle en mer Méditerranée ?

Sources : www.chosesasavoir.com - www.futura-sciences.com

Nous savons tous que la marée fonctionne grâce à l'attraction de la Lune. Mais selon l'endroit où l'on se trouve, elle peut être plus ou moins forte.

Par exemple, au Mont-Saint-Michel, la différence entre la marée haute et basse, appelé mar-nage, peut atteindre 14 mètres.

Alors pourquoi ne voit-on rien le long des côtes méditerranéennes ?

On peut l'expliquer par le fait que le bassin méditerranéen, que l'on appelle plateau continental, est fermé et relativement petit, ce qui ne facilite pas le déplacement des masses d'eau.

Les vents forts comme le Mistral ou la Tramontane atténuent également l'effet de la marée.

Si sur nos côtes, la marée n'atteint rarement pas plus de 40 cm, elle reste plus visible ailleurs. Nous pouvons assister chaque année à Venise, à une forte marée hivernale que les vénitiens nomment Acqua Alta et qui peut atteindre plus d'un mètre en ville.

Même la célèbre place Saint-Marc a les pieds sous l'eau !

Ailleurs, sur la côte tunisienne, les marées peuvent atteindre le niveau impressionnant de deux mètres.

Petite donc, mais bien réelle !



5 conseils pour aménager et réussir un jardin méditerranéen

Vous rêvez de siestes au soleil et de vacances ?

Il est peut-être temps de penser à faire un jardin méditerranéen...

On vous dit tout !

Bien que notre climat ne s'y prête apparemment pas, il est tout à fait possible de créer un jardin qui sent bon la méditerranée dans nos contrées franciliennes. Composés de rocailles et de plantes aromatiques, ils peuvent également s'agrémenter de plantes exotiques pour un côté moins aride.

Attention toutefois à bien choisir vos espèces car elles devront supporter des températures plus froides.

En suivant nos 5 conseils, vous devriez pouvoir recréer chez vous un coin de jardin qui sent bon la garrigue.

1. Votre espace

Il faudra évidemment privilégier une orientation plein sud si possible afin d'offrir le meilleur ensoleillement à vos plantes dès le printemps. Ne négligez pas également le drainage, un excès d'eau pouvant être fatal aux plantes

méditerranéennes. Pour les sols en pente, favorisez l'aménagement de terrasses étagées grâce à des murets en pierres sèches. De même, il n'est pas utile de planter de la pelouse, qui a tendance à sécher avec des températures plus chaudes, les rocailles étant là aussi préférées.

2. Installer les rocailles

Élément indispensable de tout jardin méditerranéen, les rocailles ont plusieurs rôles à jouer.

Elles sont d'abord utiles car elles vous aideront à délimiter vos espaces, à emmagasiner la chaleur de la journée, mais également à drainer vos sols.

Mais elles sont aussi décoratives en créant des allées et du relief.

3. Quelles plantes ?

Qui dit températures plus froides, dit plantes plus rustiques. Côté arbres, le palmier *Chamaerops humilis* ou le *Yucca filamentosa*



supportent des températures négatives. N'oubliez pas le traditionnel Laurier-rose ou les pieds d'agrumes qui seront à rentrer en hiver.

La lavande peuple déjà nos jardins et saura y trouver sa place. Les plantes aromatiques d'une manière générale seront une véritable plus-value à la fois visuelle et olfactive.

4. La décoration

Faites place à la couleur ! Les pots recouverts de mosaïques ou en terre cuite seront indéniablement un élément phare de votre décoration.

Profitez-en pour y planter des succulentes, rustiques bien sûr ! Pensez aussi à votre salon de jardin en matières naturelles comme le bois ou le fer forgé, agrémenté

de coussins colorés et surmonté d'une pergola ou d'une tonnelle sur laquelle grimpera une plante vivace.

Et enfin, n'oubliez pas le hamac pour profiter de votre jardin !

5. L'entretien

Peu exigeantes en eau, les plantes méditerranéennes nécessiteront par contre un paillage minéral pour les protéger du froid nocturne.

Si vous avez planté des variétés un peu plus gourmandes en eau, un système de goutte-à-goutte fera parfaitement l'affaire.

Les plantes en pot quant à elles auront besoin d'un arrosage un peu plus fréquent.

Enfin, pensez à voiler vos plantes les plus fragiles en hiver.

La Tunisie dans votre assiette avec la slata méchouïa de Mouna

La slata méchouïa, littéralement salade grillée, est un véritable hymne aux saveurs estivales.

Source : «Échange des saveurs, recettes du monde de Saint-Brice-sous-Forêt» de l'association Échanges des savoirs. Le livre est à votre disposition à la bibliothèque. Il a été écrit et conçu par les cuisiniers et cuisinières d'ici ou d'ailleurs. Au total, vous y trouverez 34 recettes : 19 plats et 8 desserts.

Guide de préparation

Nombre de personnes : 4 à 6 pers.

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1 h

Coût de la recette : abordable

Difficulté : facile

Ingrédients

8 poivrons verts et rouges

3 tomates

2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de câpres

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Olives vertes et noires

Sel et piment

2 œufs durs

1 boîte de thon au naturel

Réalisation

Laver et essuyer les poivrons et tomates.

Allumer le four sur la position grill et placer sur une plaque les poivrons et les tomates.

Les tourner régulièrement pour que toutes les faces soient grillées.

À mi-cuisson, ajouter les gousses d'ail.

Une fois que toutes les peaux sont suffisamment grillées et les légumes tendres, les sortir du four et les éplucher.

Épépiner les poivrons, les couper en gros morceaux et les mettre dans un mixeur. Y rajouter les tomates et l'ail. Mixer.

Vider alors le mélange obtenu dans un petit saladier. Rajouter l'huile d'olive et les câpres, saler, pimenter, bien mélanger et verser le tout dans un grand plat.

Rajouter le thon et les olives coupées.

Couper les œufs durs en quatre et les placer sur le plat.

Voilà, c'est fini. Bon appétit !

Partez en Algérie avec Khadra et son gâteau aux amandes

Guide de préparation

Nombre de personnes : 6 pers.

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Coût de la recette : moyen

Difficulté : moyen

Ingrédients

500 g de beurre ou de margarine

6 jaunes d'œuf

(réserver les blancs)

1/2 verre de sucre

1 kg de farine

1 verre d'amandes moulues

1 sachet de levure chimique

1 sachet de sucre vanillé

Miel

Préparation

Mélanger le tout (sauf les amandes), puis ajouter la farine de façon à avoir une pâte homogène.

Faire des boules, les tremper dans les blancs d'œuf puis dans les amandes concassées.

Faire cuire au four pendant 20 minutes à 160°C.

Ensuite les tremper dans le miel et les mettre dans les caissettes.

Déguster à volonté sans modération.



6 trucs faciles pour avoir de beaux rosiers en bonne santé

Source : <https://meilleurstrucs.com/trucs-pour-avoir-de-beaux-rosiers/>



1. Marc de café

Le marc de café vous permettra d'ajuster le PH de votre sol. En effet, les rosiers préfèrent un sol légèrement acide.

2. Vinaigre de cidre de pomme

Ajouté en petite quantité, il jouera le même rôle que le marc de café en acidifiant légèrement le sol. À appliquer avec parcimonie !

3. Pelures de banane

Elles seront une véritable source de potassium, qu'elles soient réduites en pâte ou simplement mélangées à la terre.

4. Os de poisson

Comme les pelures de bananes, vous pouvez les réduire en poudre ou les enfouir dans le sol. Ils apporteront vitamines et nutriments à vos rosiers.

5. Coquilles d'œufs

N'hésitez pas à déposer au pied de votre rosier des coquilles d'œuf en morceaux, pour un apport en calcium.

6. Mélasse

Mélangée au cidre de pomme, elle aura un effet répulsif et nourrissant.

... Et vos rosiers seront en pleine santé et protégés des nuisibles.

L'huile d'Argan

Source : <https://www.doctissimo.fr>

Véritable cadeau de la nature, elle est extraite des fruits de l'arganier, un arbre qui pousse principalement dans le sud-ouest du Maroc. Semblable à une noix, le fruit contient des amandons dans son noyau. C'est en pressant ces petites graines à froid que l'on obtient de l'huile d'argan cosmétique. Riche en antioxydant et vitamine E, cette huile a de nombreuses vertus. Comment la choisir : biologique, 100 % pure, vierge et naturelle, mais aussi pressée à froid. Conseils d'utilisation.

Pour la peau

Appliquée en massage, l'huile d'argan possède de nombreuses propriétés : elle raffermi la peau, l'hydrate et l'assouplit. Elle sera l'alliée des peaux très sèches ou abîmées : en effet, elle peut aider à lutter contre l'eczéma, l'acné, les marques de varicelle ou encore les gerçures.

Pour les cheveux

L'huile d'argan est recommandée pour les cheveux secs et ternes. En masque ou en après-shampooing, elle leur redonnera éclat et brillance. Elle nourrira également en



profondeur les cheveux abîmés.

Pour le visage

Elle est à utiliser pure ou mélangée à sa crème hydratante habituelle pour un effet anti-âge. Elle permettra à la peau de se régénérer, de retrouver son élasticité et sa fermeté, comme pour le reste du corps. Elle aidera

également à lutter contre les agressions extérieures.

Pour les ongles

À utiliser pure, en bain, et même mélangée à du citron, elle fortifiera les ongles, limitera leur casse et diminuera le dédoublement.

AUTOUR DU JARDIN DANS VOTRE BIBLIOTHÈQUE



Rustica est un hebdomadaire que vous pouvez emprunter à la bibliothèque.

Il répond concrètement à vos attentes et vous guide pour que vous puissiez réussir tous vos projets de jardinage, de cuisine, d'aménagement, de bricolage... Il s'organise autour de trois parties :

- *Mon jardin passion*,
- un dossier thématique
- *Mieux vivre au naturel*, associant découverte du terroir, cuisine et bien-être.

RÉSERVEZ-LE EN LIGNE !

BON À SAVOIR

À vos marques, prêts, fleurissez !

La Municipalité lance une nouvelle opération en faveur de l'environnement : 1 500 sachets de graines à semer seront offerts aux habitants pour favoriser la biodiversité et permettre aux abeilles de butiner.

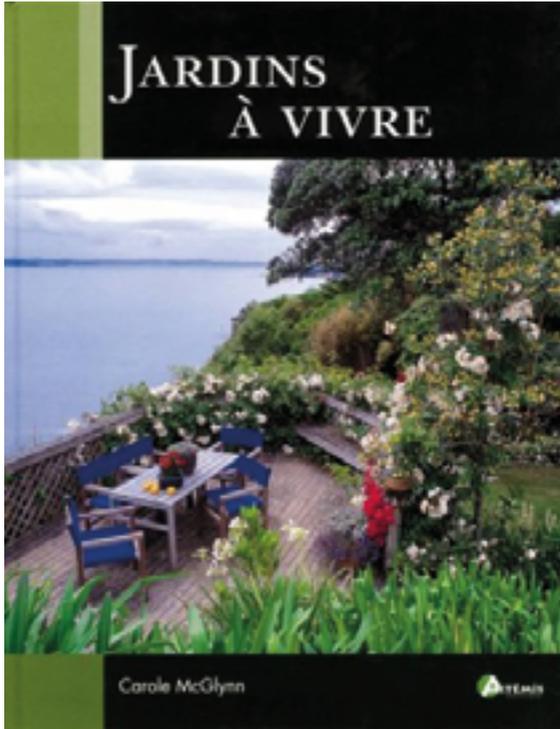
Belles de jour, belles de nuit, coquelicots, cosmos ou encore capucines...Voici entre autres la composition des sachets qui seront à votre disposition à la grainothèque ou à l'Espace accueil (un sachet par foyer) à partir du lundi 29 mars. N'hésitez pas à partager ensuite les photos de vos plus belles plantations sur Instagram en nous taguant : [@saintbricesousforet](https://www.instagram.com/saintbricesousforet)



© Pixabay

LE LIVRE

QUE TOUT LE MONDE S'ARRACHE



La création ou l'aménagement d'un jardin est un loisir passionnant, permettant de laisser libre cours à son imagination, afin de concevoir le jardin idéal. *Jardins à vivre* permet au lecteur de découvrir les différents éléments qui sont l'essence même du jardin. Les types de végétaux choisis comme le style de plantations dépendent de la façon dont on compte utiliser le jardin : voudra-t-on y déjeuner, y paresser au soleil, s'y réfugier dans un havre de verdure ou y écouter tout simplement le clapotis de l'eau ? De nombreuses idées sont proposées pour utiliser au mieux les éléments préexistants du jardin ou en ajouter. Vous trouverez également une sélection de plantes adaptées aux différentes saisons ou à des situations particulières, ainsi qu'un calendrier des tâches à accomplir tout au long de l'année.

CE QUE VOUS AVEZ (PEUT-ÊTRE) RATÉ SUR INTERNET



LA 2^E JOURNÉE DU NETTOYAGE REPORTÉE

En raison des dernières mesures annoncées par le Gouvernement, cette manifestation, prévue initialement le dimanche 11 avril, est reportée à une date ultérieure. Tenez-vous informé(e) !

[LIRE L'ARTICLE](#)



BUDGET PARTICIPATIF DE LA RÉGION : LES PROJETS DE LA VILLE SERONT-ILS RETENUS ?

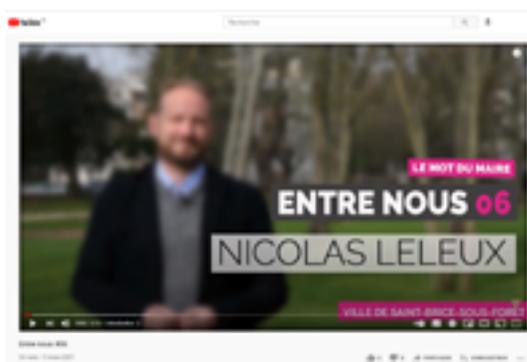
Deux nouveaux projets municipaux ont été soumis aux votes : les installations d'abris vélos sécurisés et d'un pigeonnier contraceptif. Vous aviez jusqu'au 8 mars pour soutenir votre ville et voter. [LIRE L'ARTICLE](#)

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

SUIVEZ VOTRE VILLE SUR SA CHAÎNE YOUTUBE !

Chaque mois, le maire Nicolas Leleux dresse un point sur l'action municipale de son équipe dans son rendez-vous « Entre nous ». Lors du dernier point, il a appelé notamment les habitants à signer la pétition sur le site Internet Change.org pour préserver la forêt de Montmorency. En effet, il demande un moratoire sur les coupes massives opérées.

[VOIR LA VIDÉO](#)



Une lanterne orientale

Source : <https://www.pinterest.fr/pin/604608318708706272/>

Matériel

Carton recyclé (emballage céréales...), canson ou carton ondulé
Papier calque ou vitrail
Colle
Paire de ciseaux

Mode d'emploi

Imprimez le gabarit depuis le site. Découpez-le et décalquez-le sur le carton.
Découpez le carton sur l'extérieur puis évidez l'intérieur, en formant un X pour découper l'arrondi.

Découpez 4 carrés de 5 cm à 9 cm dans le calque ou le papier vitrail.

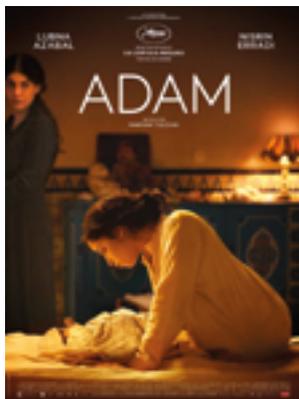
Collez des décors ou des gommettes. On peut dessiner avec des posca ou des feutres dorés ou argentés.

Prenez une bougie avec petite pile de préférence ou une bougie chauffe-plat dans un pot en verre.



ZOOM SUR LE CINÉMA MAGHRÉBIN

Disponible en VOD - DVD



ADAM

Sortie : 2019

1h40 / Drame

De Maryam Touzani

Avec Lubna Azabal,

Nisrin Erradi,

Douae Belkhaouda

Nationalités marocain,
français, belge

Dans la Médina de Casablanca, Abla, veuve et mère d'une fillette de 8 ans, tient un magasin de pâtisseries marocaines. Quand Samia, une jeune femme enceinte frappe à sa porte, Abla est loin d'imaginer que sa vie changera à jamais.

Une rencontre fortuite du destin, deux femmes en fuite, et un chemin vers l'essentiel.

BANDE-ANNONCE

Disponible en VOD - DVD



UN DIVAN À TUNIS

Sortie : 2019

1h29 / Drame, Comédie

De Manele Labidi

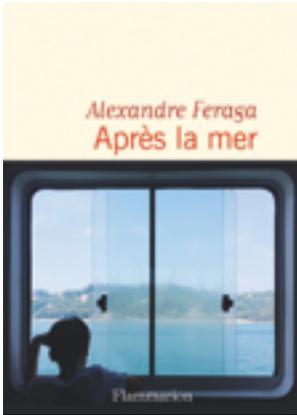
Avec Golshifteh Farahani, Majd Mastoura,

Aïcha Ben Miled

Nationalités français, tunisien

Après avoir exercé en France, Selma, 35 ans, ouvre son cabinet de psychanalyse dans une banlieue populaire de Tunis. Au lendemain de la Révolution, la demande s'avère importante dans ce pays «schizophrène». Mais entre ceux qui prennent Freud et sa barbe pour un frère musulman et ceux qui confondent séances tarifées avec «prestations tarifées», les débuts du cabinet sont mouvementés... Alors que Selma commence enfin à trouver ses marques, elle découvre qu'il lui manque une autorisation indispensable pour continuer d'exercer...

BANDE-ANNONCE



« J'avais dix ans lorsque je suis sorti de l'enfance. » Devant la voiture chargée jusqu'à la gueule, Alexandre comprend qu'il part en vacances, seul avec son père. Il n'a aucune idée de leur destination : qu'importe, il espère se rapprocher de cet homme taiseux qui l'impressionne et glaner enfin quelques signes d'affection. Le temps d'un été, Alexandre va devenir Habib - son vrai premier prénom qu'il n'a jamais utilisé en France -, traverser la mer, découvrir d'où

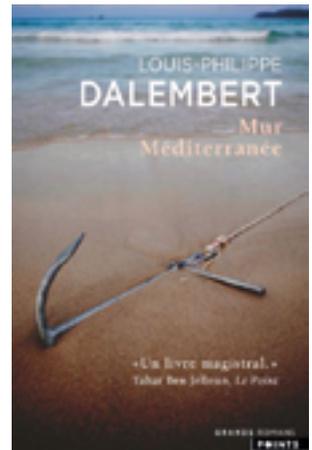
vient son père et prouver à ses grands-parents que leur aîné n'a pas renié ses origines. Même si pour cela il doit engloutir tout ce que l'Algérie fait de pâtisseries et subir les corrections d'un grand-père soucieux d'honneur. Mais le but de ce voyage se révèle, au fur et à mesure, étrangement plus inquiétant. Avec la tendresse et la cruauté qu'on a pour le passé qu'on enterre, Alexandre Feraga signe le roman de la fin d'une enfance.

.....

Chochana, Semhar, Dima. Trois femmes puissantes qui, mues par le même espoir d'une nouvelle vie en Europe, quittent leur pays natal - le Nigéria, l'Érythrée, la Syrie - pour se lancer sur l'éprouvant chemin de l'exil. Trois femmes aux trajectoires diffé-

rentes, qui bravent les obstacles devant elles. Et embarquent, sur les côtes libyennes, à bord d'un chalutier en direction de Lampedusa. Courageuses, fières, solidaires, elles sauront affronter l'innommable. Trois magnifiques portraits pour une fresque sur l'exil et la liberté.

- François Busnel
Louis-Philippe Dalembert publie des nouvelles, de la poésie, des essais et des romans. Mur Méditerranée a été finaliste du prix Goncourt des lycéens 2019.





DE MARS A JUIN 2021
LES MEDIATHEQUES
S'INVITENT EN
MEDITERRANEE

LES
**PRINTEMPS
SONORES**

CONCERTS, CONFÉRENCES, FILMS, ATELIERS, EXPOSITION
PROGRAMME DES ANIMATIONS SUR WWW.CIBLE95.NET

ARNOUVILLE-LÈS-GONESSE • CORMEILLES-EN-PARISIS • EAUBONNE • GARGES-LÈS-GONESSE • GOUSSAINVILLE • PERSAN
PIERRELAYE • PONTOISE • PRESLES • SAINT-BRICE-SOUS-FORÊT • SAINT GRATIEN • SANNOIS • SARCÈLLES • TAVERNY • VILLIERS-LE-BEL



Comment fabriquer...

DES ÉPONGES ZÉRO DÉCHET

Initiation au tawashi, une alternative 100 % récup' qui permet de recycler des vêtements usagés, avec La Maison du Zéro Déchet.

[VOIR LA VIDÉO](#)

DU FILM ALIMENTAIRE RÉUTILISABLE

Découvrez en vidéo comment fabriquer votre film alimentaire réutilisable à base de cire d'abeille.

[VOIR LA VIDÉO](#)



DES SACHETS DE THÉ RÉUTILISABLES

Découvrez toutes les étapes du tutoriel imaginé par Singer pour coudre facilement un sachet de thé réutilisable.

Le magazine *Marie-Claire idées* est disponible dans votre bibliothèque avec beaucoup d'autres tutos, n'hésitez pas à venir le chercher sur rendez-vous ou bien le réserver.

[VOIR LE TUTO](#)

Où acheter local ?

Du miel de Méry-sur-Oise, de la bière de Sannois...

Saviez-vous que vous pouviez acheter des produits locaux au marché de Saint-Brice, place de l'église ?

MIEL

Des ruches de Méry-sur-Oise

Jean-Marc Fonteneau est apiculteur récoltant. Ses ruches sont à Méry-sur-Oise. Il propose toutes sortes de miel (fruitiers, colza, acacias, tilleuls, châtaigniers) mais aussi différents produits à base de propolis ou de gelée royale. Il vend également du nougat au miel, des bonbons au miel de sapin et autres confiseries pour les plus gourmands.

BIÈRE

Le sapeur brasseur

Ancien membre de la brigade des sapeurs-pompiers de Paris, Georges Fercot est devenu brasseur. Il vous propose des bières artisanales, notamment la Sannoisienne, une blonde de type American Pale Ale, la bière India Pale Ale ou encore de la gelée extra de bière.

[Page Facebook](#)

[Site internet](#)

Le marché de Saint-Brice, c'est aussi...

- un primeur (Isa et Bruno)
- un boucher/charcutier/traiteur « 1001 viandes » (Cédric et Roger)
- un crémier/fromager (Jean-Claude et Patricia)
- un poissonnier « Les pêcheries du Thelle » (Fabrice Cappe)
- des fruits et jus de fruits bio (Jean-Claude Laherrere)
- des spécialités italiennes avec « La casa del caffè » (Tony D'Agate) et « A terra nostra »
- des spécialités africaines (foodtruck Chez Pauline)
- un savonnier Cerise et Chiffon
- un maroquinier/bijoutier S'Oh Bô
- un boulanger pâtissier Caramel & Coco

Les 5 conseils de Philippe Thirel, la main verte de Saint-Brice

Le responsable des espaces verts vous donne 5 conseils pour un jardin naturel et écolo.



1. Taillez au bon moment

Sur les arbustes à floraison printanière, taillez-les après la floraison afin de permettre d'avoir des nouvelles pousses l'année prochaine.

2. Pensez aux oiseaux !

On arrête de tailler les haies fin mars car la période de nidification des oiseaux va débuter.

3. Des rosiers au top

Pour protéger vos rosiers des pucerons, faites macérer de l'ortie (10 feuilles) et du tabac (1 ou 2 cigarettes) dans de l'eau (2 litres) durant 3 ou 4 jours. Récupérez le jus dans une bouteille et diluez-le avec de l'eau. Il ne vous plus qu'à pulvériser

cette solution sur les rosiers. Ce produit naturel n'attaquera pas le feuillage, contrairement aux produits chimiques vendus en magasin.

4. Le paillage pour limiter les arrosages

Pensez à répartir des copeaux aux pieds de vos haies et de vos arbustes afin de limiter les arrosages et la repousse des « mauvaises herbes ». Pour obtenir ces copeaux, le mieux est de broyer vos produits de taille, dans la mesure du possible évidemment. À défaut, vous en trouverez dans le commerce : cosses de Sarrazin, paillis de miscanthus...

5. Les bonnes associations au potager

Au potager, plantez vos carottes à côté de vos poireaux car ils se protégeront naturellement des petits nuisibles. En effet, par leurs odeurs et les gaz qu'ils émettront ensemble, cela fera fuir les insectes. On parle d'ailleurs de « brouillage d'odeurs ».

Printemps

Il y a sur la plage quelques flaques d'eau
 Il y a dans les bois des arbres fous d'oiseaux
 La neige fond dans la montagne
 Les branches des pommiers brillent de tant de fleurs
 Que le pâle soleil recule
 C'est par un soir d'hiver dans un monde très dur
 Que je vis ce printemps près de toi l'innocente
 Il n'y a pas de nuit pour nous
 Rien de ce qui périt n'a de prise sur toi
 Et tu ne veux pas avoir froid
 Notre printemps est un printemps qui a raison.

PAUL ELUARD, RECUEIL *LE PHÉNIX*

Avril

Déjà les beaux jours, – la poussière,
 Un ciel d'azur et de lumière,
 Les murs enflammés, les longs soirs ; –
 Et rien de vert : – à peine encore
 Un reflet rougeâtre décore
 Les grands arbres aux rameaux noirs !
 Ce beau temps me pèse et m'ennuie.
 – Ce n'est qu'après des jours de pluie
 Que doit surgir, en un tableau,
 Le printemps verdissant et rose,
 Comme une nymphe fraîche éclose
 Qui, souriante, sort de l'eau.

GÉRARD DE NERVAL, RECUEIL *ODELETTES*



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