



Mail : stehorticultureorne@wanadoo.fr  
Site : www.shoalencon.com

### **MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE -QUADRI-2-2021**

Chers amis,

L'année dernière nous étions à cette date confinés, même si aujourd'hui les restrictions gouvernementales sont plus souples qu'en mars 2020, elles continuent de fortement compliquer le fonctionnement de notre association. Je tiens vraiment à remercier tous les responsables de sections qui, malgré les contraintes et les nombreux changements, ont rebondi avec enthousiasme pour continuer à vous proposer un maximum de rencontres quand c'était possible. Dans l'ombre, les membres du bureau, du Conseil d'Administration et les bénévoles n'ont pas failli à leurs missions, ils ont été un soutien précieux même si notre collaboration n'a souvent pu se faire que par mail.

Nous avons dû aussi suspendre la dernière séance d'apprentissage de la taille de nos arbres fruitiers au Verger Pédagogique, notre journée au Jardin Expérimental ainsi que tous les cours et sorties prévus en avril. (Une erreur s'est glissée, il n'est pas demandé de participation financière concernant la sortie chez Mr Simon à St Rigomer des bois).

Je serai à notre local le lundi 3 mai de 10h à 12h pour distribuer les **pièges à phéromones**. Merci de m'avertir dès réception de ce courrier par mail du nombre approximatif dont vous aurez besoin.

Les adhérents de la section Old Basing sont dans l'attente de programmer une date pour se rendre chez nos amis anglais.

Vous pouvez retrouver toutes les nouvelles dates ci-dessous et bien sûr sur notre site. Il nous est bien utile depuis un an maintenant et je vous invite à suivre régulièrement les informations.

Les manifestations habituelles sont (pour l'instant) maintenues. Nous préparons actuellement les « Rendez-vous aux jardins » et le « Salon Tous Paysan ». La Fête de la courge et de la St Fiacre auront lieu le samedi 18 septembre. Elles se dérouleront dans la cour des jardins d'Ozé avec nos concours de légumes habituels.

Il est bien évident que tout ce programme peut être bousculé en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

Comme vous j'ai hâte de voir cette pandémie derrière nous et j'espère cependant pouvoir tous vous retrouver pour notre assemblée générale le samedi 29 mai 2021.

Prenez soin de vous.

Amicalement

Catherine FRAVALLO

**Les réunions, à 18 h : du bureau : 25 mai ; du Conseil d'administration : 22 juin**

**Les permanences auront lieu les samedis suivants (sous réserve).**

<b><u>MAI</u></b>	15 et 29	<b><u>JUIN</u></b>	12 et 26
-------------------	----------	--------------------	----------

Depuis quelques années la SHO organise pour la Communauté Urbaine d'Alençon le concours des jardins potagers de + 500m2 et de - de 500m2. Si vous habitez la CUA vous pouvez participer. Vous trouverez sur notre site en téléchargement le règlement et le bulletin d'inscription (participation gratuite) à déposer **si ce concours est maintenu**.

Anne-Sophie ADNET et Michel FRAVALLO, vos animateurs de la section photos, vous proposeront, comme l'année dernière, une sortie « photos/Pique-nique » en soirée dans la campagne environnante. La date et le lieu seront communiqués sur notre site courant juin.

#### **ENTRETIEN AU JARDIN EXPERIMENTAL :**

**Journée du vendredi 7 mai.** D'autres dates seront fixées dès que possible. Elles seront sur notre site et transmises par mail à tous les bénévoles habituels. Pour ceux qui souhaiteront nous rejoindre vous pouvez vous inscrire auprès de Martine HUET ([martine.huet@yahoo.fr](mailto:martine.huet@yahoo.fr)). Plusieurs rendez-vous seront très probablement nécessaires, merci d'avance pour votre implication.

#### **ENTRETIEN DU VERGER PEDAGOGIQUE :**

Des dates seront fixées dès que possible. Elles seront sur notre site et transmises par mail à tous les bénévoles habituels. Pour ceux qui souhaiteront nous rejoindre vous pouvez vous inscrire auprès de Martine HUET ([martine.huet@yahoo.fr](mailto:martine.huet@yahoo.fr)). Plusieurs rendez-vous seront très probablement nécessaires, merci d'avance pour votre implication.

### **ACTIVITES A VENIR :**

**Lundi 3 mai** (de 10h à 12h au local) : Distribution des pièges à phéromones.

**Vendredi 7 mai** : (de 9h30 à 17h30) : journée d'entretien au jardin expérimental

**Jeudi 21 mai** : Visite de deux jardins

- « **le Jardin d'Odile** » à **Saint-Cosme en Vairais** de 10h30 à 12h30

Jardin bordé d'une rivière entre ombre et soleil, les roses côtoient les graminées des champs, les arums et la berce commune. Les plantes dites sauvages ont leur place parmi d'autres plus sophistiquées. C'est un jardin reposant où il fait bon flâner, accompagné du chant des oiseaux.

Participation : 5€ / pers.

A l'issue de la visite, nous partagerons sur place le pique-nique apporté par chacun.

- « **le Jardin Perché dans le Perche** » à **Bellou-le-Trichard** à partir de 15h

Perché sur une colline, entouré d'une grande prairie et des bois, le jardin naturaliste Perché dans le Perche, s'inspire du paysage avec des vues sublimes sur le bocage percheron. Sillonnez les allées dans le jardin à la découverte d'une grande variété de plantes choisies pour leurs parfums, formes et couleurs mais aussi pour leur saisonnalité et leur utilité pour la biodiversité.

Le jardin est planté de grands mouvements de graminées et de vivaces qui s'adaptent au sol argileux, le "natural planting" donne ainsi de l'intérêt pour toutes les saisons. Il est situé au milieu d'un espace nature de 10 hectares qui se découvre en suivant le Sentier des arbres sur 1,2 km : des trognons, des grands chênes, une zone humide, des haies plessées et un châtaignier classé « arbre remarquable"....

Participation : 5€/pers.

Pour ces 2 visites (selon les conditions sanitaires du moment) un covoiturage pourra être organisé à partir de la SHO à 9h30.

**Samedi 29 mai** :

- de 10h à 12 h : **Bourse-échanges** de printemps à la SHO

- **Assemblée générale ordinaire et extraordinaire de la SHO** à 17h à la Maison de la Vie Associative : 25, rue Demées à ALENCON (cf bulletin 1/2021)

**Samedi 5 et dimanche 6 juin** : Rendez-vous aux jardins, au Parc des Promenades avec pour thème : « *La transmission des savoirs* ». N'hésitez pas à vous joindre à l'équipe des bénévoles, l'aide de chacun est précieuse.

**Samedi 12 juin** : Découverte de la permaculture chez M. Charlie SIMON – 54, route des Egremondières à ST RIGOMER DES BOIS (maison aux volets verts) (inscription obligatoire par mail à la SHO avant le 29 mai) 15h (gratuit).

**Dimanche 27 juin** : sortie botanique organisée par Patrick BOIVIN. RDV à 10h : 7 place du Marché – 61420 – ST SAUVEUR DE CARROUGES (circuit de 5 km). Une inscription préalable par mail est souhaitée. Les animateurs de la section photos proposeront aux membres de leur section de se joindre à cette sortie. Les photos des plantes sauvages et leur nom pourront être ainsi présentés sur notre site.

**Mercredi 30 juin** : bouturage des dahlias rendez-vous avec Gérard FORES et Nicolas ELICIO à **10h00** au jardin expérimental.

**Samedi 18 septembre** : Saint Fiacre et fête de la courge

Pensez à vous inscrire pour les concours de courges, poireaux, carottes et belles collections !

**Dépôt des légumes pour le concours le vendredi 17 septembre de 9h30 à 12h à la SHO.**

Des parterres de dahlias de toutes les couleurs, des chapeaux de fleurs, un grand défilé jusqu'à l'église St Léonard, venez vous joindre à nous ! Si vous avez un chapeau, vous avez ce qu'il faut pour participer ! (Si vous n'avez pas eu le temps de l'habiller de quelques fleurs, les bénévoles de la St Fiacre s'en chargeront gratuitement). Vous pouvez vous inscrire, avant le 11 septembre à la SHO (par mail), pour participer au repas traditionnel à 20h30 à la salle de la Providence (la participation est de 15€/personne).

### **LES CONSEILS DE PATRICK :**

#### **Le navet :**

Famille des crucifères, il est originaire de Chine. Autrefois légume dit du pauvre, il reste bon marché. Aujourd'hui on le retrouve au menu de restaurants gastronomiques. Il se dit d'un mauvais film que c'est un navet.

Avant que l'homme le consomme, il le donnait aux animaux comme la pomme de terre et le dahlia.

Parmi les navets faciles à cultiver, nos anciens ne voulaient plus consommer le rutabaga car ils en avaient à tous les repas par temps de guerre. Il faisait partie des navets sauvages comme la navette qui a été croisée avec le chou pour donner le colza.

Il se consomme depuis plus de 2000 ans. Il existe une centaine de variétés selon les pays où il est cultivé. Ses racines sont longues ou rondes, blanches, roses, violettes, jaunes et panachées.

Il a des vertus médicinales : diurétique, laxatif, digestif. Il est riche en potassium, calcium, soufre et phosphore.

#### **Culture :**

Au printemps (février/mars) pour le semis et une récolte en juin/juillet.

A l'automne (septembre/octobre) pour le semis et une récolte en janvier/février.

#### **Côté cuisine :**

On peut le consommer cuit et cru en fines lamelles émincées comme un carpaccio ou même râpé avec des carottes ou du chou.

#### **L'épinard :**

Famille des chénopodiacées.

Le chénopode, originaire d'Iran, introduit en France par les Croisés en l'an 1000. Il est l'épinard sauvage appelé l'épinard des pauvres. Il en existe une centaine de variétés dont la tétragone.

Il doit sa popularité à Popeye.

Autrefois il était utilisé plutôt pour guérir des douleurs d'estomac et du foie. C'est un légume minceur, riche en fibre, il favorise le transit et la digestion.

#### **Culture :**

On le sème en février/mars pour une récolte en juin/juillet.

En septembre/octobre pour une récolte en janvier/février.

### **Côté cuisine :**

On le consomme cru en salade (jeunes pousses) ou cuit à l'étuvée pour garder ses qualités nutritionnelles.

### **Le radis gris :**

Famille des crucifères. Il en existe plus de 100 variétés. Il est souvent confondu avec le raifort. Il est originaire d'Égypte depuis 4000 ans, riche en vitamines B et C, il contient des fibres, du potassium et du calcium.

On fait du sirop contre la toux selon la recette des grands-mères : on coupe les radis en fines lamelles sans enlever la peau, on ajoute 100 grammes de sucre, on laisse macérer pendant 2 heures. On recueille le sirop et on le laisse au frigo et ensuite on prend 2 à 4 cuillères à café par jour.

Il est bon contre les migraines, les douleurs abdominales et les crises de foie. Il lutte contre la constipation et élimine les toxines.

### **Culture :**

On le sème de février à mai pour une récolte de mai à août

Ou d'août à octobre pour le récolter de février à avril.

Les graines sont très fines, on le sème en ligne.

### **Côté cuisine :**

On le consomme cru éventuellement à la vinaigrette, ou cuit avec d'autres légumes pour faire une soupe ou une purée...

### **Le topinambour :**

Famille des astéracées. Il est originaire du Canada et Amérique du nord. Il était cultivé par les tribus amérindiennes bien avant l'arrivée des européens. Il a été découvert en 1605 par Samuel de Champlain, explorateur français, lors de ses expéditions vers la nouvelle France aujourd'hui le Canada. Il a aujourd'hui trouvé sa place sur les tables des restaurants gastronomiques.

Il est très riche en vitamines, en minéraux et en fibres, 4 fois moins calorifique que la pomme de terre. Il est parfait pour les régimes. Il a des vertus tonifiantes et diurétiques

### **Culture :**

Cette plante est envahissante, peut atteindre 2 à 3 m et fleurit jaune.

On plante les tubercules en mars/avril (supporte les gelées) tous les mètres à 10 cm de profondeur dans un sol ordinaire au soleil.

Il se récolte de novembre à mars, et peut donner 1 à 2 kg par pied.

Très résistant, on ne lui connaît pas de maladie ou d'attaques d'insectes.

### **Côté cuisine :**

Il a un goût prononcé d'artichaut. On peut le consommer avec des noix de St Jacques, en velouté, etc....

### **Le poireau :**

Famille des amaryllidacées. Il est originaire du Moyen Orient très consommé par les romains. Il en existe plus de 100 variétés.

### **Culture :**

Les poireaux d'été et d'hiver aiment un sol riche et profond. Le poireau d'été ne résiste pas à la gelée.

On le sème en mars pour une récolte en septembre tandis que le poireau d'hiver se sème en mai pour une récolte en novembre/décembre (semer en ligne pas trop dense, attention les graines sont fines). La germination se fait sous 15/30 jours. On les replante lorsqu'ils ont la taille d'un crayon.

Il attrape la rouille, la teigne, la mouche mineuse et l'alternariose.

### **Côté cuisine :**

On le consomme cuit, froid ou chaud. Il permet de nombreuses associations, potages, tartes, poissons...

### **Le dahlia :**

Famille des astéracées. Il en existe + de 1000 variétés, originaire du Mexique, il a été ramené en Europe par Francesco Hernandez, physicien du roi Philippe 2 d'Espagne. Il a été baptisé par un suédois Anders Dahl. Au Mexique, on l'appelait chichipato.

Donc pour la petite histoire, le dahlia belle plante ornementale a été à ses débuts considéré comme plante potagère. Le feuillage était apprécié des animaux. Au cours du 18<sup>ème</sup> siècle, les botanistes sont convaincus que les tubercules de dahlias peuvent avantageusement se substituer à la pomme de terre qui elle a été ravagée par l'oïdium. Il a été consommé quelques années mais n'a pas détrôné la pomme de terre.

### **Culture :**

On plante le tubercule en février dans un pot à l'abri afin de faire grossir le bulbe, puis planté en pleine terre vers le 15 mai, il donnera ses premières fleurs début juillet.

Si vous plantez le bulbe desséché en mai, il ne fleurira qu'en septembre. Le dahlia est gélif, donc soit vous le couvrez l'hiver ou vous l'arrachez pour l'entreposer hors gel. Attention le dahlia craint l'excès d'humidité.

### **Côté cuisine :**

Avant de le cuisiner contrairement aux pommes de terre, il faut peler les tubercules, les rincer à l'eau claire et les plonger dans l'eau bouillante salée pour environ 1 heure. Égouttés vous pourrez les agrémenter à votre envie.

Sa saveur est légèrement sucrée et douce, avec un goût léger d'artichaut. On peut faire un gratin dauphinois, des tubercules à la poêle, en salade, en purée, en potage.

Faites comme moi, essayez, si vous appréciez, suivez votre instinct et faites-en profiter vos amis. Bon appétit

### **MAI :**

***Fais ce qu'il te plait oui mais*** ..... Attention aux saints de glace qui sont des jours fixes et qui sont de véritables repères de tous les jardiniers. Le 11 mai : St Mamert, le 12 mai : St Pancrace, le 13 mai : St Servais. Ces 3 jours sont les derniers jours des gros risques de gelée qui peuvent anéantir les cultures. Il faut savoir qu'en avril et mai, la terre reste froide c'est-à-dire 5/6 degrés. Pendant ces 2 mois le fond de l'air reste frais parfois sec. Parfois la période est décalée de 8 jours comme en 2017 et 2018, il y a eu confusion entre les Sts de glace et les 5 cavaliers du froid : St Georges le 23 avril, St Marc le 25 avril, St Robert le 29 avril, St Croix le 3 mai et St Jean porte latine le 6 mai.

### **JUIN :**

C'est le moment de planter vos chayottes, (christophine ou chou-chou selon le pays où l'on se trouve). Cette cucurbitacée originaire du Mexique est cultivée dans tous les pays tropicaux. La plante qui se développe est une liane qui pousse rapidement donnant des tiges de 12/15m de longueur. Elle s'accroche à l'aide de vrilles. On espace chaque pied de 3 m qui pourront habiller une clôture ou une tonnelle.

Pour les dahlias, on fera les derniers pincements et les boutures. Enracinées en 3 semaines elles donneront un tubercule en fin d'année.

### **Au verger :**

Surveiller les 3 pucerons (verts, noirs, lanigères) qui fatiguent et fragilisent les arbres.

Si la sécheresse pointe son nez, penser à arroser les arbres toutes les semaines et surtout à éliminer les fruits en surnombre sur les coursonnes, 1 par coursonne et 10 fruits au m.

## JUILLET :

C'est le moment de semer vos bisannuelles comme les pensées, les violettes, les pâquerettes, les giroflées, les cheiranthus, les primevères des jardins, les silènes. Elles doivent être semées dans le mois de juillet en échelonnant vos semis afin que vous puissiez avoir le temps de les repiquer d'août à septembre.

La taille en vert des pommiers et des poiriers est importante car elle régule la circulation de la sève pour faire grossir les fruits. En juin il arrive de pratiquer cette taille pour éliminer les pucerons, il faut donc recommencer fin juillet. Elle s'effectue au-dessus de la 6<sup>ème</sup> feuille à partir de la pousse de l'année. Il faudra laisser quelques prolongements si vous avez choisi de faire du greffage.

Pour les dahlias surveillez les pucerons et pensez à tuteurer les variétés à grand développement car les tiges de dahlias sont fragiles.

## AOÛT :

### Le compost :

C'est l'art de savoir mélanger et remuer ensemble les matières fraîches (gazon) et les matières sèches et fibreuses (broyage des branches). Il doit être remué 2 fois par an. Évitez de remettre des déchets végétaux sur du compost prêt à l'emploi, videz plutôt votre compostière.

Le bulletin a été réalisé et relu par : Patrick BOIVIN, Monique ELICIO, Catherine FRAVALLO, Martine HUET, Yvette VERHALLE

La mise sous pli : Martine HUET

Envoi par mail : Martine HUET

### **LES PARTENAIRES DE LA S.H.O**

La ville d'Alençon, Le Conseil départemental, Le Crédit Agricole, Le Comité de jumelage Alençon/Basingstoke, Groupe Generali, Le Petit Jardinier, Le verger de Larré, Magasin Côté Nature, La Halle aux fleurs, Fanny Fleurs, les Ets Habert, Le garage de Bretagne Distinction/Mazda Alençon, Radio Alpes Mancelles, Ouest France, Orne Hebdo, Violette et Pimprenelle

