Les JARDINS de CÉCAGNE de FLEURANCE



Paniers des 28 et 31 Mai 2019

PURIN DE PLANTES : UN FERTILISANT NATUREL, REPULSIF ET FONGICIDE POUR LE JARDIN



En cette saison de mise en place et d'abondance printanière, le purin est indispensable pour un jardin et un potager aussi naturels que possible.

Ortie, consoude, sureau, rhubarbe, pissenlit... Selon la plante utilisée, le purin agira comme fertilisant, répulsif ou fongicide. Le terme purin s'applique aux extraits de plantes sauvages. Il est néanmoins employé en langage courant pour désigner une alternative écologique pour entretenir et soigner les plantes. Utilisées à bon escient, ces recettes sont essentielles pour entretenir votre jardin de manière écologique.

Il faut distinguer d'une part, les purins, dont la dénomination officielle est « extraits fermentés », et d'autre part les macérations

infusions et décoctions. Le but est toujours le même : extraire les principes actifs des plantes sauvages riches en nutriments. La différence essentielle entre les 4 procédés d'extraits de plante est que le purin macère plus longtemps que les autres, d'où le processus de fermentation.

V'eritables concentr'es nutritifs et 100% biod'egradables, les extraits de plantes ont de nombreux atouts:

Riches en nutriments : azote, potassium, oligo-éléments et sels minéraux, ils stimulent la croissance des cultures, renforcent leurs défenses immunitaires pour les protéger des insectes et des maladies et peuvent être utilisés de manière préventive ou curative. Ils sont également très simples à réaliser, ils ont juste à être dilués avec de l'eau.

ATTENTION, ne mélangez pas plusieurs espèces de plantes lors de la confection de purin. Cela peut empêcher une bonne fermentation. Par contre, vous pouvez parfaitement faire des mélanges avec différents extraits réalisés séparément. Pour tous les types de purins, le dosage est de 1 kg de plante hachée (au choix, selon le besoin) pour 10 L d'eau de pluie. Hachez les plantes, pour libérer leurs substances actives. Dans un récipient, recouvrez les plantes hachées avec l'eau et le recouvrir pour le protéger de la pluie et des insectes. Le couvercle ne doit pas être hermétique car le gaz doit pouvoir s'échapper. Laissez macérer plusieurs jours et brassez le mélange deux fois par jour. Lorsque de petites bulles d'air se forment, c'est signe que la fermentation est en cours. Lorsqu'il n'y a plus de bulles de fermentation lorsque vous brassez, vous pouvez filtrer. Mettez au compost les résidus de filtration. Le purin se conserve plusieurs semaines dans un endroit frais.

Quelles plantes pour quels besoins?

Purin de consoude : Fertilisant et stimulant

Dilué à 20 % en arrosage ou à 5 % en pulvérisation, il améliore la structure du sol, régularise la croissance des plantes.

Purin d'ortie : Fertilisant et stimulant

Dilué à 20 % en arrosage et en pulvérisation, il renforce les plantes et favorise la photosynthèse.

<u>Purin de pissenlit</u> : Fertilisant et stimulant

Dilué à 5 %, arrosez au pied des plantes au printemps et en automne, il améliore la structure du sol et régularise la croissance des plantes.

<u>Purin de fougère mâle</u> : Insecticide

Pur, il est efficace contre les pucerons et la cicadelle de la vigne.

Dilué à 10 % et pulvérisé 2 fois avant plantation, répulsif contre le taupin sur P. de terre.

<u>Purin d'absinthe</u> : Répulsif

Pulvérisé pur sur le sol, il repousse les limaces...

<u>Purin de prêle</u> : Fongicide

Dilué à 10 % et en pulvérisation, il est curatif et préventif pour le mildiou, oïdium, tavelure, rouille.

<u>Purin de tanaisie</u> : Répulsif et fongicide

Dilué à 20 %, en pulvérisation sur toutes les parties aériennes et revers des feuilles des plantes que vous désirez protéger des parasites ou des maladies fongiques.

La semaine prochaine il y aura une suite, en attendant... très belle semaine à Tous ${\it @}$





Suivez l'actu du jardin sur Facebook



Les Jardins de Cocagne de Fleurance

Contact par Tel 06.81.48.76.32 ou jardinsdecocagne@orange.fr





Cette semaine dans votre panier		Petit panier	Grand panier
Fèves	Kilo	1kg	1kg
Carottes	Kilo	500g	500g
Choux-raves	Pièce	2/3	
Pommes de terre	Kilo	600g	
Salade	Pièce	1	1
Oseille	Botte	1	1
Pommes	Kilo		1
Chou rouge	Pièce		1
Courgettes	Kilo		600g

Quantité d'articles

Roussette en salade de fèves et de lentilles

Les ingrédients/4 personnes

400 g de roussette en morceaux de 3 à 4 cm

300 g de fèves fraîches écossées

400 q de lentilles vertes

1 carotte - 1 oignon

1 citron pressé

2 feuilles de laurier

1 brin de romarin

125 ml de crème liquide

4 brins de thym + 2 brins pour la déco

30 g de gingembre en lamelles fines - 4 graines de poivre

4 baies roses - 1 pincée de poivre et de sel

Rincez les lentilles, versez dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau. Ajoutez quelques grains de poivre, le laurier, 2 brins de thym, des rondelles de carottes, l'oignon pelé et coupé en 4, le gingembre. Portez à ébullition et faites cuire 25 min à couvert. Égouttez et retirez tous les ingrédients des lentilles. Réservez.

Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Plongez les fèves et faites cuire 5 min après nouvelle ébullition. Égouttez et rafraîchir sous l'eau froide. Éliminez la peau et réservez.

Dans un cuit vapeur, déposez le poisson et entourez-le de thym et de romarin, salez, poivrez, et faites cuire selon votre convenance. Mélangez la crème et le jus de citron, salez, poivrez. Versez sur les lentilles/fèves, mélangez délicatement.

Ajoutez le poisson cuit dessus, parsemez de thym et de baies roses écrasées avec les doigts.

Il ne vous reste plus qu'à servir et déguster 😊



/4 personnes en entrée

4 choux-raves

2 belles carottes

150g de fromage blanc

50q de crème

2 cc rases de fécule

environ 150g de fromage à pâte dure assez goûteux, râpé du persil, frais ou séché - du sel, poivre, noix de muscade et un peu de beurre

la préparation

Épluchez et lavez les choux-raves et les carottes. Coupez éventuellement celles-ci en 2-3 morceaux.

Faites bouillir une casserole d'eau salée, y faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Vous sortirez les carottes avant les choux-raves à l'aide d'une écumoire afin de garder le bouillon ; rafraîchissez les légumes dans un bol d'eau glacée. Coupez les carottes en petits dés.

Mélangez le fromage blanc, la crème, la fécule et les œufs dans un saladier ou un cul de poule. Ajoutez le fromage râpé, les carottes et le persil. Assaisonnez généreusement.

Creusez l'intérieur des choux-raves à l'aide d'une cuillère parisienne, ou à défaut, une cuillère à café.

Préchauffez le four à 180°C chaleur tournante.

Beurrez un plat à four. Farcissez les choux-raves et placez-les dans le plat. Délayez le reste de la farce avec 3-4 cs du bouillon de cuisson. Répartissez-la autour des choux-raves et enfournez pour environ 30 minutes. Si le dessus du plat brunit trop vite, placez un papier aluminium sur le dessus.

Dégustez bien chaud!



Le Chou-rave nous permet de couvrir notre besoin journalier en vitamine C. Riche en vitamines, en biotine et en acide folique ainsi qu'en magnésium, calcium

et sélénium, il contribuerait dans le bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Ses feuilles également contiennent énormément de vitamines...



L'une des premières choses à préciser est sa légèreté, avec seulement 24 calories par 100 grammes, l'oseille est certainement notre alliée pour l'été! Amie de notre métabolisme cellulaire, l'oseille est pleine d'oligo-éléments,

entre autres de fer, de magnésium, de cuivre, manganèse, également riche en vitamine C...

...... A vos bons appétits 😇

