

Les jardins de la Savèze

Contact : Isabelle HERMANN - Centre Socioculturel Sillon de Bretagne
02 28 25 53 00



Bonjour,

Je vous souhaite mes meilleurs vœux pour vous et vos proches et la santé pour passer de bons moments et faire de belles rencontres. Souhaitons nous à tous un beau jardin, productif et l'énergie pour s'en occuper. Soyons dans l'entraide et le partage, cultivons des relations bienveillantes, soyons créatifs de projets collectifs pour favoriser le vivre ensemble. Bonne année à vous tous !

L'hiver est là avec de la pluie, du vent et quelques journées bien ensoleillées.
Que pourrait on faire en attendant des jours plus doux ?

Au jardin en janvier

Des semis sous abris (pour les plus déterminés : des planches ou des parpaings, une vitre, du broyas ou du fumier et du terreau, [demandez la fiche](#))

Laitue de printemps - Carotte (régions au climat doux)

Fèves (sous voiles) - Epinards (bien protéger)

les semis en intérieurs

Des semis de tomates réalisables ce mois, en tenant en compte de certaines choses et de certaines conditions. Comme pour les semis d'aubergines ou de piments.

Du côté des entretiens et des choses à prévoir

C'est encore le moment de tailler les arbres ou élaguer ces derniers en sachant qu'il est préférable de réaliser ces tâches tous les deux-trois ans afin de ne pas traumatiser les végétaux.

Pour ceux qui savent ou qui souhaitent tenter l'expérience, c'est la bonne période pour prélever des greffons en vue de futures greffes.

Outils

Nettoyez, réparez vos outils, trier, jeter (en utilisant les poubelles adéquates) ranger le cabanon.

Projet des cultures (votre jardin 2018)

Choisissez vos fruits et légumes, planifiez les semis et les plantations, organisez le jardin en fonction des besoins de chaque plante et de l'ensoleillement de votre parcelle, préparez vos sachets de graines, repérez les trocs graines pour faire des échanges.

Sommaire :

Que faire pendant l'hiver 1

Prendre soins des oiseaux 2

Un nichoir pour des petits oiseaux 3

Découvrir la Topinambour 4

Et vous, avez-vous récupéré des graines dans votre jardin ? Si oui lesquelles ? Si non seriez vous intéressés pour apprendre à récolter ? Êtes vous intéressés pour participer à un troc graines ?

N'hésitez pas à m'en parler : Isabelle Hermann



Prendre soins des oiseaux pendant l'hiver

Quand les nourrir ?

Les oiseaux ont besoin d'être nourris **de septembre à fin mars** et principalement pendant les périodes de grand froid et de gel. D'ailleurs, lors de ces périodes, il ne faut pas stopper l'approvisionnement de nourriture, car les oiseaux s'habitueront à venir trouver de la nourriture dans votre jardin.

En revanche, dès l'arrivée du printemps, il faut arrêter de les nourrir afin de ne pas modifier

leur cycle. Dès les beaux jours, ils pourront retrouver facilement de la nourriture d'eux-mêmes.

Comment les nourrir ?

Pour nourrir les oiseaux, il faut installer des **mangeoires**, où seront fixées ou déposées leurs nourritures. Il est préférable de placer plusieurs mangeoires dans votre jardin pour que différentes espèces viennent manger. Pour la même raison, il est préconisé d'installer ces mangeoires à différentes hauteurs. Différents types de mangeoires existent, il est possible de les installer sur un poteau, contre un mur ou encore suspendues à une branche.



Recette de repas pour l'hiver

Faire fondre de la graisse végétale, ajouter des graines pour les oiseaux des jardins, bien mélanger et faites glisser cette composition épaisse dans des petits moules en silicone. Une fois que tout la composition a durci, démoulez. Vous pourrez déposer ces petits gâteaux (un par un en les remplaçant dès qu'un gâteau est fini). Vous pouvez déposer à côté un petit bol avec de l'eau en la changeant régulièrement.

Opération comptage des oiseaux des jardins

Le samedi 27 et dimanche 28 janvier 2018

Bretagne vivante organise pour la 6ème année le comptage des oiseaux.

Cette opération de sciences participatives propose à tous ceux qui le souhaitent de compter pendant 1 heure les oiseaux de son jardin ou d'un parc proche et d'envoyer les résultats à Bretagne vivante avec 2 objectifs : permettre une sensibilisation du public et réaliser une analyse de l'évolution des populations d'oiseaux au fil des années.

Consulter notre site www.bretagne-vivante.org où vous trouverez tous les bilans des années passées et divers renseignements et documents pour le comptage.

Faites-en part autour de vous, plus nous serons nombreux à y participer, plus les résultats scientifiques seront intéressants.

Pour ceux qui habitent à proximité de Nantes, une sortie ouverte à tous et gratuite est organisée avec le partenariat de la Ville de Nantes :

Dimanche 21 janvier 2018, de 14h à 17h, dans les parcs de Procé, du Grand Blottereau et au Jardin des Plantes.

Pour tout renseignement : Bretagne vivante 6, Rue de la Ville en Pierre 44000 Nantes tel 02 40 50 13 44 vie.associative.nantes@bretagne-vivante.org



Un dépliant peut vous être remis si vous n'avez pas internet. N'hésitez pas à me le demander : Isabelle Hermann

Nichoir à balcon pour Mésanges

Le nichoir à balcon offre une bien meilleure protection de la nichée:

Contre les prédateurs : si un chat introduit une patte dans le nichoir, elle ne sera pas assez longue pour attraper les oisillons au fond du nid. De même si un écureuil ou un lérot tente de s'y introduire, la Mésange pourra monter la garde et défendre son nid de son balcon et non pas directement de son nid ou de l'extérieur.

Contre les intempéries : dans un nichoir classique type boîte aux lettres, la nichée est plus directement exposée au vent, à la pluie et au soleil que dans un nichoir à balcon. Le balcon tient lieu d'entrée ou de vestibule : il casse les courants d'air et reçoit les gouttes d'eau s'il pleut à l'intérieur du nichoir.

Si vous disposez de temps et de motivation, il est beaucoup plus intéressant de construire un nichoir à balcon pour les Mésanges de votre jardin.



Comme pour le nichoir boîte aux lettres, les diamètres du trou d'entrée pour petites et grandes Mésanges sont les mêmes:

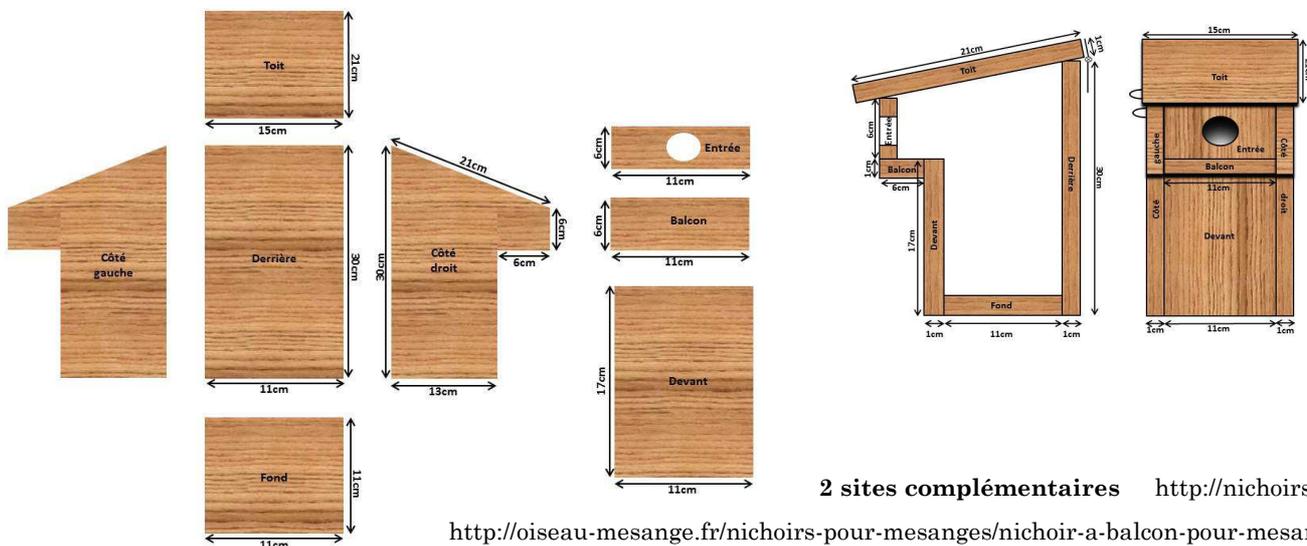
- 28mm pour les petites Mésanges ([Bleue](#), [noire](#), [nonnette](#), [huppée](#), [boréale](#))
- 33mm pour la [Mésange charbonnière](#)

Lors du perçage de l'entrée, placez votre tarière ou votre scie cloche au milieu de la planchette Entrée (Voir plan ci-dessous).

La superficie interne du nichoir est de 121cm² soit un carré de 11cm x 11cm.

Le nichoir à balcon est le plus adéquat des nichoirs pour petits oiseaux. Pour le construire il vous faudra :

- Quelques clous
- 1 planche de sapin dimensions d'environ 15cm x 200cm
- 1 scie électrique ou égoïne
- 1 perceuse munie d'une scie cloche ou une tarière du diamètre approprié
- 1 charnière à clouer sur le toit pour ouvrir et nettoyer le nichoir
- 2 chevalets avec du fil de fer ou un crochet avec son anneau (pour verrouiller la fermeture du toit amovible).



2 sites complémentaires <http://nichoirs.net/>

<http://oiseau-mesange.fr/nichoirs-pour-mesanges/nichoir-a-balcon-pour-mesanges/>

Le topinambour

Historique

Ce légume connu **ses heures de gloire grâce à Parmentier**. Puis, très consommé durant la Seconde Guerre Mondiale, **il fut vite oublié**, assimilé à un mauvais souvenir.

L'inuline, un glucide spécifique

Le topinambour a une teneur élevée en glucides. Ceux-ci sont **à 50% composés, non pas d'amidon comme la pomme de terre, mais d'inuline**.

Cependant, ce composé est faiblement assimilable. Parvenu au colon, il a **une action légèrement laxative**. Les estomacs fragiles doivent donc faire attention à leur consommation.

Les fibres, alliées du transit

Ce légume est **très riche en fibre (7 à 8%), ce qui stimule l'activité intestinale**, accélère le transit et aide à lutter contre les tendances à la constipation.

Des minéraux et des vitamines

L'apport minéral n'est pas négligeable non plus. Avec **un rapport sodium/potassium très bas**, il a de bonnes propriétés diurétiques.

Les vitamines du groupe B sont bien représentées, utiles pour **un bon fonctionnement neuromusculaire**



Bien choisir les topinambours...

Il faut les choisir fermes et d'aspect sain. Les topinambours ne doivent pas être consommés trop frais non plus pour être plus digestes.

... et les conserver

Il ne se conserve pas bien hors de terre. Le topinambour a besoin d'humidité, sinon il se dessèche assez vite et se flétrit.

Faire découvrir, faire apprécier

Préparer :

Il est possible de préparer les topinambours, juste en brossant leurs aspérités. La peau ajoute une saveur plus caractéristique.

On peut également les éplucher comme des pommes de terre : cuits ou crus.

Pour la cuisson, le temps est à surveiller en fonction de la maturation du légume et de sa taille.

Astuces :

Les topinambours noircissent vite à l'air libre, il est conseillé de les faire tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée.

Ce légume a tout pour plaire aux enfants, légèrement sucrée et excitant les papilles gustatives : tout ce qui est bu par la suite à un goût sucré !

Revisitez la purée : 3/4 de topinambours pour 1/4 de pommes de terre. Elle n'en sera que plus lisse et plus goûteuse. De même dans un velouté, avec quelques petits croûtons.

Ils apprécieront aussi sa texture fondante dans un gratin ou dans une salade de mâche.

Les boulettes frites sont également très appréciées, comme en Grande-Bretagne.

Le légume pluridisciplinaire

Les topinambours peuvent être cuits de mille et une façons : rôtis, à l'étouffée, à la vapeur ou à l'eau.

Puis, on peut les accorder tout simplement en les sautant à la poêle avec un peu de beurre ou encore gratinés au four avec du fromage et de la crème.

Les accords fraîcheurs

Avec une saveur proche de l'artichaut et du salsifis, les topinambours se retrouvent aussi en salade avec des lardons grillés.

Ils s'accompagnent alors d'une goutte d'huile de noisette ou de vinaigre balsamique, de basilic ciselé ou d'origan.

Les mariages épicés

Les topinambours se marient avec les plats épicés : en tagine par exemple, avec une pointe de piment.

Sa saveur sucrée peut être relevée grâce à une sauce acidulée à l'orange et au citron, soupoudrée de persil. Elle peut également se marier dans une quiche avec des potimarrons.

Nourriture à partager

Dans la parcelle collective, à côté des framboisiers et dans le bac longeant le chemin vous trouverez des topinambours.

Vous pouvez vous servir.

Avec modération pour en laisser aux autres et pour éviter de trop grands ballonnements...

Pour ces derniers effets indésirables vous pouvez les cuire avec de la sauge.