

NEWSLETTER

Ne ratez pas notre offre de **SERVICE CIVIQUE** à la fin de notre newsletter

SOMMAIRE

Agenda d'avril.....	1
Légume du mois, la pomme de terre : origines, conseils, et recette.....	2
Les conseils du jardinier.....	3
Avril avec la lune.....	8
Produits en vente.....	9

AGENDA D'AVRIL

"Une cité aux mains fertiles"



Quand les habitants transforment leur quartier.
Un livre sur l'histoire d'Ardelaine Valence et du Mat Drôme à Fontbarlettes.

Il est encore temps de passer commande !

Retrouvez notre bon de commande en dernière page de la newsletter.

Lancement du Comptoir Paysan Urbain

Au vu des circonstances, nous avons décidé de lancer un projet de Comptoir Paysan Urbain à partir du lundi 6 Avril 2020 afin de poursuivre la vente de nos plants et autres produits de façon sécurisée.

Si cela vous intéresse, vous trouverez ci-dessous les étapes pour effectuer une commande, soit par mail (mat.valence@gmail.com) soit par téléphone (**07 82 27 55 74**).

- Une fois votre commande passée, nous vous indiquerons le montant total de celle-ci. Nous définirons avec vous un horaire de rendez-vous ou suivant votre situation géographique un horaire de livraison.
- Le paiement se fera lors du retrait de la commande, il pourra être fait par chèque
- Lors du retrait ou de la livraison de votre commande il vous faudra vous munir de votre paiement dans une enveloppe fermée.

Si vous êtes intéressé(e)s, merci de nous le faire savoir afin que nous puissions vous envoyer régulièrement la liste des produits en vente.



Le MAT
Drôme

4 allée Séverine
26000 Les Hauts de Valence

☎ 07 82 27 55 74
✉ mat.valence@gmail.com
🌐 Lemat.hotglue.me

 LeMatDrôme
 matdrome

Bureau ouvert les lundis de 14h à 16h
Permanence dans nos locaux les vendredis de 17h à 18h45

LÉGUME DU MOIS – LA POMME DE TERRE

Ce mois-ci nous avons choisi de vous proposer la pomme de terre. La pomme de terre est un légume originaire de la Cordillère des Andes (Pérou), où elle est cultivée depuis plus de 8000 ans. La pomme de terre fut introduite en Europe vers la fin du XVI^e siècle à la suite de la découverte de l'Amérique par les conquistadors. On dit de la culture de la pomme de terre qu'elle a un effet nettoyant. Elle sera donc parfaite pour remettre en culture un espace délaissé de votre jardin.

Fiche de culture :

Plantation :

Repère phénologique : planter vos pommes de terre lorsque les lilas fleurissent.

Le choix du tubercule est primordial, choisir des tubercules bien fermes et aux germes trapus et colorés.

Faire un sillon de 10-12 cm de profondeur et de 15 cm de largeur. Placer vos tubercules à 30cm les uns des autres. Les sillons doivent être espacés de 50cm.

Une fois votre sillon préparé, recouvrir de terre les tubercules.

Un mois après la levée des plants, butter à la houe, ramener un peu de terre au pied de chaque plant.

Récolte :

Les pommes de terre peuvent être récoltées à partir du moment où les plants commencent à fleurir. Pour la récolte il suffit alors d'arracher les plants à l'aide d'un croc.

Source : THOREZ Jean-Paul et LAPOUGE-DEJEAN Brigitte.



© Pauline EYRAUD

Fiche Recette : Rösti de légumes à la sauce yaourt

Ingrédients :

5 pommes de terre moyennes
3 carottes
3 oignons
50 g de céleri-rave
Sel
Poivre

Feuilles de thym
Beurre
250 g de yaourt nature
Une gousse d'ail
4 c.s. de crème fraîche



Source : MANFREDRICHTER.

Galette de pomme de terre. Pixabay.com

Éplucher les pommes de terre, 2 oignons et le céleri. Rincer les carottes et en ôter les bouts. Râper tous ces ingrédients. Assaisonner le tout avec du sel, du poivre et des feuilles de thym. Former 6 à 8 rösti. Faire dorer les galettes dans le beurre de cuisson très chaud.

Peler le troisième oignon et l'ail. Les hacher. Réaliser une sauce avec le yaourt, le crème fraîche, du sel, du poivre, l'oignon et l'ail hachés.

Servir les rösti avec cette sauce

Source : *Les légumes frais et vitaminés*. Éditions NGV

LES CONSEILS DU JARDINIER

Par ces temps troublés par le coronavirus, nous allons vous proposer une formule un peu différente de la formule habituelle. Une première partie, consacrée au jardin, les semis et plantations du moment. Mais comme on a pensé à tout, pour ceux qui n'ont malheureusement pas accès à leur jardin, nous vous proposons, une seconde partie pour approfondir vos connaissances en attendant de pouvoir les mettre en application au jardin. Dans cette partie, vous retrouverez le nom de différents ouvrages ou sites internet vous permettant d'en apprendre davantage sur La Culture du jardin (voir page 6).

Les semis du moment

Semis à chaud

En serre ou à la maison. Ils ont besoin d'une température supérieure à 20°C et de beaucoup de lumière. Placez-les de préférence près d'une fenêtre et d'un radiateur.

Vous pouvez semer en ce moment : du basilic, du céleri, des piments et des poivrons. Leur semis s'effectuera en terrines.

Attention : pour le semis du céleri, le terreau doit rester en permanence humide, vous pouvez le couvrir avec plusieurs feuilles de papiers journaux mouillées.

Semis sous abri

Si vous n'avez pas d'abri chez vous, vous pouvez vous reporter à la newsletter du mois de février, vous y trouverez un plan pour fabriquer un châssis.

Vous pouvez semer en ce moment : des aubergines et des tomates, en terrines. Une fois vos terrines semées vous n'aurez plus qu'à les placer sous votre abri.

Lorsque vos plants se seront bien développés et qu'ils feront entre 5 et 10 cm de hauteur, il faudra les repiquer dans des godets de 8 cm de diamètre. Choisissez de préférence des godets biodégradables, c'est mieux pour l'environnement et ça vous fera gagner du temps lors de la plantation. Vous n'aurez plus qu'à mettre la plante et son godet tel quel dans la terre.

Source : THOREZ Jean-Paul et LAPOUGE-DEJEAN Brigitte.

Le guide du jardinage biologique 4^e édition. Éditions Terre vivante

Petite astuce pour fabriquer des godets biodégradable avec ce que l'on a à la maison.

Matériels :

Une paire de ciseau

Des rouleaux de papier toilette

Du terreau

Vos plants

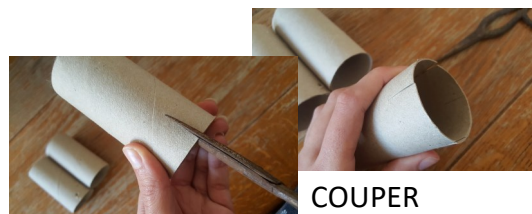
—

Couper

Plier

Planter

Et voilà c'est prêt !



COUPER



PLIER



© Pauline EYRAUD



PLANTER

Source : Pinterest

Semis en pleine terre

Légume	Type de semis	Espace entre graines ou poquets	Profondeur de semis	Espace entre chaque ligne de semis
Blette	En poquet de 3 graines	35 cm	1 à 2 cm	45 cm
Carotte	En ligne	1 cm	1 cm	20 à 30 cm
Betterave	En poquet de 3 à 4 graines	15 cm	2 cm	30 cm
Les choux (brocoli, rave...)	En ligne	2 à 3 cm	2 cm	20 cm
Coriandre	En ligne	1 cm	1 cm	20 cm
Epinard	En ligne	2 cm	1 à 2 cm	25 à 30 cm
Laitue	En ligne	1 cm	0.5 cm	30 cm
Oignon	En ligne	1 cm	1 cm	20 cm
Poireau	En ligne	1 cm	1 cm	15 à 20 cm
Radis	En ligne	3 à 5 cm	1 cm	20 cm
Pois	En ligne	1 à 2 cm pour les pois nains 3 à 4 cm pour les pois à rames	5 cm	50 à 75 cm

Quelques petites précisions pour mieux comprendre ce tableau.

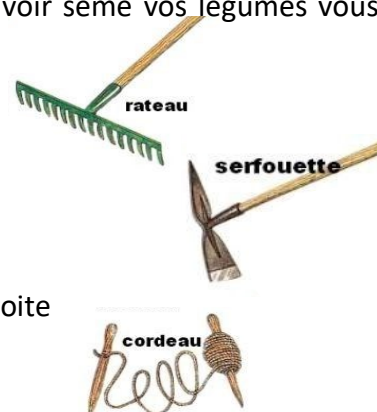
Semis en poquets : ce semis consiste à regrouper quelques graines et à les semer au même endroit.

Semis en ligne : ce semis est la technique la plus souvent utilisée au potager, elle consiste à déposer les graines une à une au fond d'un sillon.

Les outils pour bien réussir ses semis et plantation en pleine terre

Lors de vos semis ou plantation en pleine terre vous allez devoir creuser un sillon. Un sillon un trou creusé en tirant une serfouette le long d'un cordeau. Après avoir semé vos légumes vous aurez besoin d'un râteau pour vous aider à les recouvrir de terre.

- Le râteau : nivellement, affinage de la surface avant semis, damage après semis
- La serfouette : pour tracer les sillons
- Le cordeau : petite corde que l'on tend entre deux points pour tracer une ligne droite



Source : THOREZ Jean-Paul et LAPOUGE-DEJEAN Brigitte.

Le guide du jardinage biologique 4^e Edition. Éditions Terre vivante

Les plantations du moment

Plantation en pleine terre

Légume	Espace entre plants	Profondeur de plantation	Espace entre chaque ligne de plantation
Artichaut	20 cm	Surélevée de 20 cm	1 m 20
Chou fleur	60 à 80 cm	10 à 12 cm	60 à 80 cm
Échalote	15 à 20 cm	Surélevée de 5 à 10 cm	25 à 30 cm
Laitue	20 à 25 cm	Ne pas enterrer le collet	20 à 25 cm
Pomme de terre	30 cm	10 à 12 cm	50 cm

Source : THOREZ Jean-Paul et LAPOUGE-DEJEAN Brigitte.
Le guide du jardinage biologique 4° Edition. Éditions Terre vivante

Des fleurs pour les insectes

Le printemps est arrivé, les beaux jours sont de retour, les fleurs fleurissent et les insectes sont de sortie. Dans cette partie, nous vous proposons des conseils et astuces pour attirer les insectes dans votre jardin.

Mais vous allez me dire à quoi ça sert d'attirer les insectes dans mon jardin ?

Aux jardins, les insectes sont classés en deux catégories, les ravageurs des cultures et les auxiliaires. Les auxiliaires sont des insectes qui vont naturellement se nourrir des insectes ravageurs de vos cultures. L'un des exemples le plus connu est la coccinelle qui se nourrit des pucerons, mais il en existe bien d'autres, moins connus et parfois plus efficaces.

Comment faire pour attirer les insectes dans mon jardin ?

Alors là rien de plus simple! Il vous suffira de semer ou planter quelques fleurs dans votre jardin. Vous pouvez aussi choisir de laisser une partie de votre jardin "au naturel" sans aucune intervention de votre part (pas de tonte...). Si vous n'avez pas de place, vous pouvez aussi laisser monter en fleurs certain de vos légumes, les auxiliaires raffolent des fleurs de chou, d'artichaut, de radis...

Voici une petite liste de plantes particulièrement adaptées à cet usage :

Lavande, bourrache, soucis, moutarde, œillet d'inde, bleuet, coquelicot, sainfoin, trèfle, phacélie.

Pourquoi planter des fleurs ?

Tout les insectes auxiliaires, auront besoin, au moins une fois dans leur cycle de vie, de nectar et de pollen. En leur fournissant des fleurs mellifères vous les aiderez à s'installer durablement dans votre jardin. Un service donné pour un service rendu. De plus de nombreuses fleurs auront aussi un effet fertilisant, donc positif, pour votre terre.

La Culture de son jardin intérieur

Les livres

Le guide du jardinage biologique 4^e Edition

par THOREZ Jean-Paul et LAPOUGE-DEJEAN Brigitte. Éditions terre vivante

Un des ouvrages les plus complets sur le jardin bio. Avec un partie présentant les bases du jardinage biologique et de la permaculture et des parties spécialisées pour chaque production au jardin: Potager, jardins aromatiques, verger, jardin d'ornement. C'est la référence à avoir dans sa bibliothèque. C'est d'ailleurs de ce super ouvrage que nous tirons de nombreuses informations pour alimenter cette newsletter.



Coccinelles primevères mésanges... La nature au service du jardin

par Denis PEPIN et Georges CHAUVIN. Éditions terre vivante

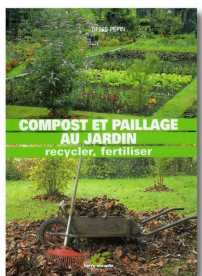
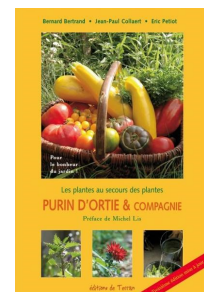
Un livre qui nous permet de découvrir un monde caché, celui des auxiliaires du jardin. De multiples informations et illustrations pour comprendre l'écosystème d'un jardin. Et surtout de multiples conseils et astuces pour favoriser et protéger ces formidables alliés du jardinier que sont les coccinelles, primevères et mésanges...

Purin d'ortie & compagnie - Les plantes au secours des plantes

par Bernard BERTRAND, Jean-Paul COLLAERT et Éric PETIOT.

Éditions de Terran

Un livre pour comprendre toutes les subtilités de la fabrication de purins et décoctions pour prendre soin de son jardin tout en prenant soin de la nature et de soi-même. En bref, avoir un jardin en bonne santé sans trop déboursier.



Compost et paillage au jardin

par Denis PEPIN. Éditions terre vivante

Le compost ne se résume pas à un simple tas « dépotoir » où l'on dépose simplement des déchets organiques pour qu'ils se décomposent. L'obtention d'un véritable engrais naturel, l'or brun des jardins, nécessite une certaine connaissance ainsi qu'un certain travail. C'est ce que nous apprend, tout en simplicité cet ouvrage.

Le poireau préfère les fraises - les meilleures associations de plantes

par Hans WAGNER. Éditions terre vivante

Un ouvrage complet pour s'initier aux multiples intérêts ainsi qu'au maniement des associations de cultures.



Les blogs & pages Facebook

AUTOUR DU POTAGER

<https://www.autourdupotager.com/>



JARDIN FUTE - apprenez à jardiner en permaculture

<https://www.jardinerfute.com/blog/>

LE BLOG DU JARDINIER BIO - Bio, permaculture, biodynamie... Adoptez les bonnes méthodes pour des Récoltes Abondantes, Naturellement !

<https://www.un-jardin-bio.com/>

L'UNIVERSITE DES ALVEOLES - Centre de formation à la permaculture

Une page Facebook vous proposant un groupe de discussion "Mon potager à la sauce permacole" autour de la permaculture, avec des conseils et astuces pour le jardinage notamment sous forme de vidéos.

Le semis au chaud...mi mars

<https://www.youtube.com/watch?v=YHVOJrPXiNY&fbclid=IwAR0OEUZXC7QqqIRipb-GqOdn-v6BNJwllm5T3DRsGXvYqELDpoEtoj7Y5U>

Des vidéos



IMAGO Tv

<https://imagotv.fr/>

Un site de streaming de films, libres de droits, engagé autour des thématiques environnementales.

LE POTAGER DE A à Z

-1- (le commencement) par permaculture agro écologie etc...

<https://www.youtube.com/watch?v=eaC1xPiC624>

Les podcasts



MY LITTLE MARSEILLE - 5 Podcasts pour prendre l'air

<https://www.mylittlemarseille.com/insolite/podcasts-nature-evasion-prendre-l-air>

Une sélection de 5 podcasts qui font du bien dans ces moments troublants. Les musiques sont agréables et l'on apprend des choses tout en se relaxant. Les sujets ne sont pas forcément en rapport avec le jardinage mais, promis, ça vaut le coup !

Source images : PIXABAY

<https://pixabay.com/fr/>

AVRIL AVEC LA LUNE

Jardiner avec la Lune ! Cette rubrique vous présente les différents cycles de la lune et vous explique comment les prendre en compte au jardin.

Les bases pour comprendre

Lune montante : période favorable au développement aérien de la plante (feuilles, fleurs, fruits)
= période de semis

Lune descendante : période favorable au développement racinaire de la plante
= période de plantation

Lorsqu'un jour est indiqué fruit, feuille, racine ou fleur cela signifie qu'il est propice à planter un légume faisant partie de cette famille.

Lune descendante ↓ 🌑 : du 1 au 13 avril

Lune montante ↑ 🌑 : du 14 au 28 avril

Lune descendante ↓ 🌑 : du 29 et 3 avril



© Lucas EYRAUD

La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

Pleine lune : 8 avril

Nouvelle lune : 23 avril

Jours fruits :

(4-5)-(13-14)-(24)



Jours feuilles :

(3)-(11-12)-(20-23)-(30)



Jours fleurs :

(1-2)-(9-10)-(18-19)-(28-29)



Jours racines :

(6-8)-(15-17)-(25-27)



LE PETIT PLUS BIODIVERSITÉ

Confinés mais aux aguets !

La LPO France vous propose en ces temps troublés mais surtout ensoleillés de compter les oiseaux de votre jardin ou que vous pouvez apercevoir depuis votre fenêtre. L'idée ? Compter pendant 5 à 10 minutes les oiseaux qui se posent dans votre jardin, ou aux alentours ! Avec l'arrivée du printemps et le retour du soleil, c'est un vrai défilé ! Ça vous tente ? Pas de panique, inutile d'être un expert en ornithologie. Voici ici le lien (https://www.oiseauxdesjardins.fr/index.php?m_id=20020) vers une fiche qui pourrait vous aider à compléter vos données !

D'après LPO France. Confinés mais aux aguets!

<http://www.lpo-drome.fr/confines-mais-aux-aguets/>

PRODUITS EN VENTE

BON DE COMMANDE SUR DEMANDE



Nos produits transformés
Cultivé et récolté à Valence

Tous nos produits portent la mention Nature & Progrès à l'exception de notre miel.
Miel, pesto, purée de piments, cornichons, pickles et sirops sont en stock.

Tarifs :

Pickles 200 gr : 6€	Pickles 450 gr : 8€
Cornichons 200 gr : 6€	Cornichons 450 gr : 8€
Purée de piment 90 gr : 5€	Pesto 95 gr : 5€
Miel 260 gr : 5€	Miel 390 gr : 7€
Sirop 50 cl : 5€	



Sirop



Pickles



Miel



Purée de
Piment

De la paille et du compost

Il est encore temps de venir acheter des bottes de paille et du compost pour préparer votre jardin et l'aider à passer l'hiver.

Tarifs :

Paille de blé Bio : 5€ la botte de 15 kg
Compost utilisable en agriculture Biologique : 16€ la remorque de 800L

Nos plants du moment

Bryophyllum,
Géranium rosat,
Kalanchoé,
Pensée,
Thym,
Citronnelle de Ceylan.

Verveine,
Mini rosiers,
Mélisse,
Menthe,

Tarifs des plants en fonction de la taille des pots : entre 3€ et 15€



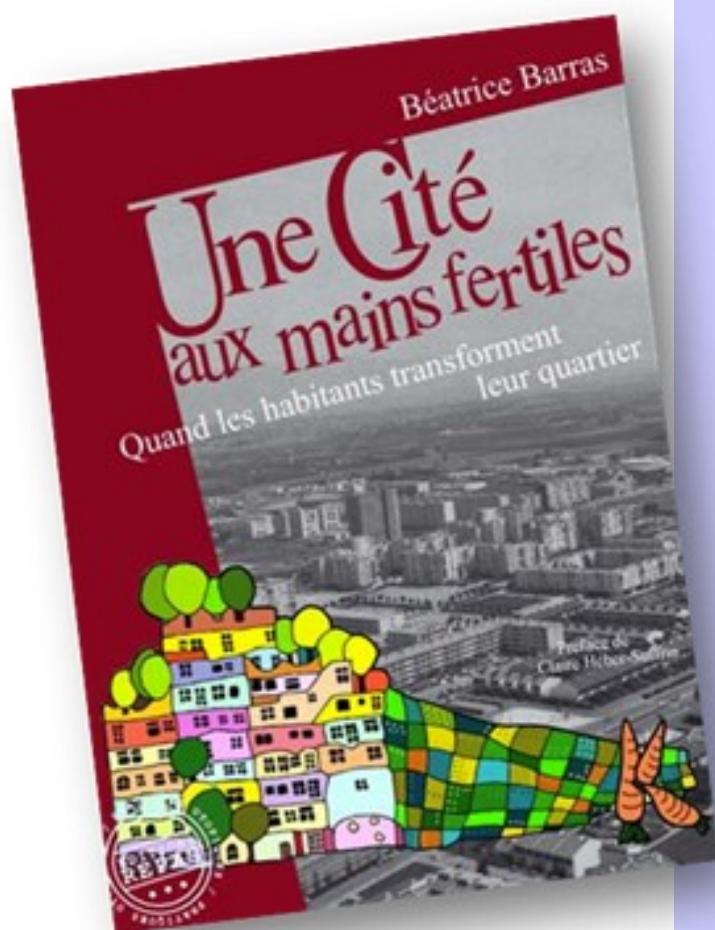
4 allée Séverine
26000 Les Hauts de Valence

Bureau ouvert les lundis de 14h à 16h
Permanence dans nos locaux les vendredis de 17h à 18h45

☎ 07 82 27 55 74
✉ mat.valence@gmail.com
🌐 Lemat.hotglue.me

📘 LeMatDrôme
📷 matdrome

Bon de commande



Comment des habitants d'un quartier classé Zone urbaine sensible peuvent favoriser la participation de leurs voisins à l'amélioration de leur cadre de vie en les encourageant à agir ensemble, en faisant entendre leur parole, en relayant leurs besoins et leur souhaits auprès des institutions sans jamais se substituer à eux ?

C'est la réponse citoyenne à cette question qu'apportent depuis plus de trente ans des femmes et des hommes qui ont ainsi transformé le quartier de Fontbarlettes, à Valence (Drôme). En commençant par rénover une cour et installer un atelier de tricotage, puis en cultivant des jardins au pied des immeubles.

Auteure : Béatrice Barras - Éditions REPAS 2019

Une Cité aux mains fertiles
Quand les habitants transforment leur quartier

Dépôt légal : ISBN 978-2-919272-15-0
164 pages - Prix de vente public TTC : 17€

Livre	Quantité	PU	Frais d'envoi	Montant Total
Une Cité aux mains fertiles	17 €	6,10 €	

Offre de Service civique

Vous avez entre 18 et 26 ans ?

Vous aimez le jardinage, l'animation, les échanges, les rencontres ?

Vous souhaitez vous engager dans le milieu associatif ?

Cette offre de service civique est faite pour vous !

Devenez Médiateur en pédagogie de l'environnement et de l'éco-citoyenneté urbaine au sein de notre association.

Pour plus d'informations et pour déposer votre candidature rendez-vous sur le site :

<https://www.service-civique.gouv.fr/missions/mediateur-en-pedagogie-de-lenvironnement-et-de-leco-citoyennete-urbaine>

Où ? Valence (26 - Drôme - Rhône-Alpes)

Quoi ?

Objet de la Mission : participation à différentes activités autour du projet de Jardin Urbain

_ Co-animation des ateliers de jardinage avec l'encadrant jardinier : préparation des espaces - accueil du public - accompagnement sur les activités jardinières

_ Découverte des outils pédagogiques pour le jardin : approvisionnement en matériels divers, logistique, recherches thématiques.

_ Implication sur la communication inter-jardins : diffusion des supports de communication, participation aux réunions.

_ Participation ponctuelle à l'organisation d'évènements/expositions autour des thématiques : environnement - pratique du jardin - atelier alimentation

_ Formation aux activités administratives liées à la réalisation du projet - Compréhension de la vie associative

_ Formation en actions de terrain : Compréhension du territoire - identification des acteurs de la politique de la ville - enquête auprès des usagers : habitants, écoles.

Quand ? À partir de début Mai (suivant la fin du confinement)

Quels domaines ? Solidarité et Environnement

Combien de postes disponibles ? 1

Quel organisme ? Association Le Mat Drôme

Le lieu de la mission est accessible aux personnes à mobilité réduite ? Oui

La mission est accessible aux mineurs dès 16 ans ? Non

