

# NEWSLETTER

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

## SOMMAIRE

Agenda de mai.....	1
Légume du mois, la fraise : origines, conseils, et recette.....	2
Les conseils de la jardinière.....	3
Mai avec la lune.....	7
Produits en vente.....	8
Offre de service civique.....	10

## AGENDA DE MAI

"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 page 9 de la newsletter.

### Comptoir Paysan Urbain

Depuis le mois d'avril, nous avons lancé le Comptoir Paysan Urbain 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](mailto: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](mailto:mat.valence@gmail.com)  
🌐 [Lemat.hotglue.me](http://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 FRAISE

Ce mois-ci, le légume du mois est un fruit, la fraise. En Europe et en Amérique du Nord, les fruits des fraisiers des bois, sont de petite taille. Connus depuis l'Antiquité, les Romains les consommaient et les utilisaient dans leurs produits cosmétiques en raison de leur odeur agréable. Elle est cultivée dans les jardins européens depuis le XIV<sup>e</sup> siècle. Les variétés actuelles sont issues d'un croisement entre deux fraises Américaines, l'une de Virginie et l'autre du Chili.

## Fiche de culture :

### Plantation :

Le fraisier apprécie les sols riches en matière organique et pas trop calcaires. Les fraisiers préféreront être plantés après des Brassicacées (choux, navet, radis...) ou des Cucurbitacées (courge, concombre, courgette...) car ils ne seront pas porteur de maladie susceptible de les infecter. Les plants de fraisiers doivent être plantés de mi-mai à août, à 40 - 50 cm les uns des autres et à 50 -70 cm entre chaque ligne de plantation. Penser à ajouter une bonne quantité de compost lors de la plantation.



© Pauline EYRAUD

### Entretien et Récolte :

Après la floraison, pailler vos fraisiers et enlever les stolons inutiles (un stolon est une tige rampante qui part du pied-mère pour donner de nouveau pied, à l'identique), ne garder que ceux qui comblent un vide.

Récolter vos fraises une fois bien rouges, pensez à bien regarder de tous les côtés, histoire de ne pas vous faire avoir par une fraise seulement à moitié mûre.

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

*Le guide du jardinage biologique 4<sup>e</sup> Edition. Éditions Terre vivante*

## Fiche Recette : Sorbet à la fraise

### Sans sorbetière

### Ingrédients :

500 gr de fraises bio  
250 gr de sucre  
1 blanc d'œuf  
1 citron bio



Source : chefsimon.com

Laver, équeuter les fraises. Les couper en morceaux.

Dans un saladier, mélanger les fraises, avec le sucre, le blanc d'œuf et le jus de citron.

Mixer le mélange pendant 5 minutes. A l'aide d'un fouet électrique, battre le mélange 5 minutes supplémentaires.

Répartir la préparation dans un moule à cake. Filmer et placer au congélateur 12h minimum.

Sortir le sorbet 5 minutes avant de le servir.

Source : *Meg&Cook* - Mégane Arderighi - megandcook.fr

# LES CONSEILS DE LA JARDINIÈRE

Comme le mois dernier, nous vous proposons une formule un peu différente de la formule habituelle. Une première partie, consacrée au jardin : les semis et plantations du moment. Puis, 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 5](#)).

## Semis et plantations

La période la plus importante pour vos semis et vos plantations, c'est maintenant !

Le mois de mai sera la période la plus chargée en semis et en plantations. Vous avez la possibilité de quasiment tout planter. C'est la grande période de plantation des tomates, aubergines, courges, courgettes, concombres, poivrons, piments... C'est également la pleine période de semis des salades, haricots, maïs, blettes... Les citer tous reviendrait à une véritable litanie. Alors, allez-y, donnez-vous en à cœur joie, mais ne faites pas n'importe quoi pour autant. Voici donc quelques conseils pour réussir vos plantations.

### Comment rattraper un semis qui à filé

Vous avez semé trop serré, vous ne disposez pas d'un endroit suffisamment lumineux et vos annuelles ont filé ? Vos jeunes pousses ont poussé trop en hauteur, en s'étiolant ? Voici une solution pour les rattraper ! Arrachez-les délicatement à l'aide d'une fourchette, sans serrer la tige, puis plantez-les profondément jusqu'aux premières vraies belles feuilles (au besoin supprimer les feuilles jaunâtres de la base). Enfin, pincez le haut de la tige pour aider les plantules à ramifier.



[www.quatremois.be](http://www.quatremois.be)

### Les outils indispensables pour bien repiquer

Les quatre outils à avoir pour repiquer ses légumes sont :

- le plantoir : très pratique pour repiquer les plants vendus racines nues comme les poireaux, les choux.
- le transplantoir : utile pour arracher les plants avant de les replanter, mais aussi simplement pour creuser les trous de plantation pour des plants en godets.
- l'arrosoir : outil indispensable pour la survie de vos plantations. Lors du repiquage, il s'utilise sans sa poire d'arrosage.
- la serfouette : qui peut avantageusement remplacer le transplantoir pour la plantation des plants en godets.



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

*Le guide du jardinage biologique 4<sup>e</sup> édition.* Éditions Terre vivante

*Et 4 saisons jardin bio, permaculture et alternatives - hors-série #20.* Editions Terre vivante

## Comment bien repiquer ses plants

Il y a quelques règles à respecter pour que vos repiquages réussissent.

La première, la plus importante, est de limiter au maximum le stress hydrique (plantes qui ont soif) pour les jeunes plants. Le respect de cette règle passe par plusieurs gestes:

- Conserver les plants à l'ombre, dans un journal humide pour les plants à racines nues ou dans un pot qui aura été arrosé auparavant pour les plants en godets.
- "Parer" ou "habiller" les plants, surtout pour les plants à racine nues, en supprimant les grandes feuilles et en rafraichissant les racines.



monpotagerfacileenAlsace

Habillage de plants de poireaux. On coupe les grandes feuilles qu'ainsi qu'une partie des racines

- Toujours arroser abondamment les plants juste après la plantation. Arroser à l'aide du goulot de votre arrosoir ou alors directement avec votre tuyau d'arrosage
- Ombrer les plantations de racines nues avec du papier journal ou des cagettes retournées

La seconde règle est de pratiquer le pralinage pour les plants à racines nues. Il s'agit d'une aide précieuse apportée, dans cette période très difficile qu'est le repiquage. Le pralinage consiste à tremper les racines des plants dans un mélange de terre argileuse, de compost, de corne broyée et d'eau, afin de protéger les racines, et de les nourrir.

### La recette du pralin

Dans un récipient mélanger de l'eau, si possible de pluie (c'est plus écolo), avec de la terre de jardin, du compost mûr, si possible de la bouse, et de la corne broyée. Mélanger jusqu'à obtenir une boue bien lisse. La boue obtenue doit être suffisamment épaisse pour bien recouvrir les racines des plants, mais également suffisamment liquide pour imprégner l'ensemble des interstices de la motte.



www.natureIn.librox.net

La troisième règle est de ne jamais enterrer le collet des légumes "feuille" (laitue, chou, épinard, ...). Le collet est la base de la plante, l'endroit d'où partent les premières feuilles. Si le collet de votre plante est enterré, celle-ci va moisir puis mourir.

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

*Le guide du jardinage biologique 4<sup>e</sup> édition.* Éditions Terre vivante

*Et 4 saisons jardin bio, permaculture et alternatives - hors-série #20.* Editions Terre vivante

## La Culture de son jardin intérieur

### Les livres

Le mois dernier, nous vous avons proposé plusieurs ouvrages « indispensables » pour commencer un jardin. Ce mois-ci nous vous proposons des ouvrages vous permettant de découvrir ou de redécouvrir différentes approches alternatives du Jardin. Ce livre nous invite également à engager une réflexion sur notre façon de penser le jardin.

#### ***Petit traité du jardin punk - Apprendre à désapprendre***

par LENOIR Éric. Éditions terre vivante

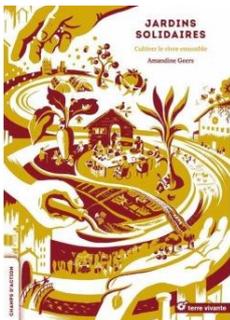
Ce livre nous fait découvrir les principes du jardin punk, ses avantages et inconvénients. Il nous invite à créer notre propre jardin punk en nous proposant différentes astuces pour le mettre en place. Le jardin punk serait l'avenir pour de nombreux espaces publics, qui demandent beaucoup d'entretien et d'investissements financiers. Le jardin punk nous promet un jardin à la fois joli, naturel, abritant la biodiversité, avec seulement très peu d'entretien et très peu d'investissement, le rêve quoi! De quoi inspirer de nombreux jardiniers, qu'ils soient amateurs ou confirmés.



#### ***Jardins solidaires - Cultiver le vivre-ensemble***

par GEERS Amandine. Éditions terre vivante

Ce livre nous propose une immersion au sein des "Jardins solidaires et pluriels Vent d'Ouest" à Niort. Au travers de nombreux témoignages, l'auteure nous invite à découvrir les multiples bénéfices des jardins ouverts à tous, libérés de toutes obligations et contraintes sur les vies de leurs utilisateurs. Cela donne un écosystème aussi riche socialement, humainement, qu'écologiquement. Bref une belle réflexion sur ces nouveaux « tiers lieux » qui ont tant à nous apporter et à nous apprendre, sur la nature, sur les autres, sur nous-même...



#### ***Buttes de cultures, buttes de permaculture, sont-elles une alternative à la crises agricole ?***

par GATINEAU Christophe.

Livre gratuit à télécharger : <http://www.lejardin vivant.fr/2020/04/19/livre-gratuit-buttes-et-mottes-de-permaculture/>

Un livre court, facile à lire et très instructif. Il redonne toute sa signification au principe de base de la permaculture "observer et s'adapter". Il fait voler en éclat les illusions de solutions "miracles" et "clé en main" que certains tentent d'attacher au concept des buttes de permaculture. En somme la butte n'est pas la solution miracle, loin de là!



## Les blogs & pages Facebook

### SILENCE ÇA POUSSE

Retrouvez la page Facebook de l'émission "Silence ça pousse". Pour cette période de confinement ils nous proposent chaque jour une petite vidéo avec visites, astuces, plantations..., en compagnie de Stéphane Marie.

<https://www.facebook.com/silencecapoussef5/>

Et comme le mois dernier nous vous rappelons, les blogs suivants :

### 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/>

## Des vidéos



### JARDINER AUTREMENT

Chaîne YouTube

[https://www.youtube.com/channel/UCo\\_AiaHMu\\_6S9Ht3hRpodQQ](https://www.youtube.com/channel/UCo_AiaHMu_6S9Ht3hRpodQQ)

Cette chaîne YouTube aborde de nombreuses thématiques autour du jardin écologique. Vous pourrez aussi y trouver des visites de jardins avec, entre autres, la visite du jardin Punk de Éric Lenoir, l'auteur du "Petit Traité du Jardin Punk" présenté ci-dessus dans la rubrique livres.

<https://www.youtube.com/watch?v=NEtSH9Amwr4>

Ne ratez pas les nouvelles vidéos mise en ligne depuis peu sur Imago Tv.

IMAGO Tv

<https://imagotv.fr/>

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

## Les podcasts



### LA MAIN VERTE

<https://www.franceinter.fr/emissions/la-main-verte>

Émission radiophonique autour des jardins. La première partie est le plus souvent consacrée à l'histoire et l'évolution d'un jardin ou d'une plante. La seconde partie est, quant à elle, consacrée à la réponse aux questions de certains auditeurs. Puis, pour finir en beauté la présentation d'un livre. Cette émission est présentée par Alain Baraton jardinier en chef aux Jardins du Domaine du Château de Versailles. Vous pouvez aussi retrouver cette émission tous les samedis et dimanches matin à 7h45 sur France Inter.

Source images : PIXABAY

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

# MAI 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 10 mai

**Lune montante** ↑ 🌑 : du 11 au 25 mai

**Lune descendante** ↓ 🌑 : du 26 et 31 mai



© Lucas EYRAUD

La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

**Pleine lune** : 7 mai

**Nouvelle lune** : 22 mai

Jours fruits :

(1-3)-(10-12)-(21)-(29-30)



Jours feuilles :

(9)-(17-20)-(27-28)



Jours fleurs :

(7-8)-(15-16)-(25-26)



Jours racines :

(4-6)-(13-14)-(22-24)-(31)



D'après 4 saisons - Hors série #20 - Décembre 2019. Terre vivante écologie pratique

## LE PETIT PLUS BIODIVERSITÉ

Proposer des refuges pour les abeilles solitaires.

Les abeilles solitaires, contrairement aux abeilles domestiques, ne fondent pas de colonies pérennes, elles restent seules. En France, il existe des centaines d'espèces d'abeilles solitaires. Elles ont toutes des caractéristiques physiques et des techniques de construction de leurs nids différentes. Les plus connues sont les abeilles charpentières et les abeilles maçonnes.

Voici comment leur fabriquer un abri "maison" :

Prendre un morceau de bois (branche épaisse...) , percer des trous de minimum 10 cm de profondeur, de façon aléatoire dans votre morceau de bois (diamètre des trous allant de 6 mm à 20 mm). Placer votre morceau de bois en hauteur, sur un piquet, un arbre, un rebord de fenêtre, orienté Sud-Sud-Est.



# PRODUITS EN VENTE

## BON DE COMMANDE SUR DEMANDE



Nos produits transformés  
Cultivés et récoltés 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 €	Sirop d'aromatiques 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 votre jardin.

Paille de blé Bio : 6 € la botte de 15 kg
Compost utilisable en agriculture Biologique : 20 € la remorque de 800L
Voile anti gel - larg 2 m x 1 m= 2m <sup>2</sup> : 1.50 € le mètre

### Nos plants du moment

Retrouvez notre large gamme de plants de légumes (tomates, aubergines, poivrons, courgettes...), de petits fruits (fraisier...), de fleurs (rose, souci, œillet d'inde...) mais également de plantes aromatiques (ciboule, ciboulette, verveine...) si vous êtes intéressé n'hésitez pas à nous demander notre bon de commande et ainsi participer à notre projet de Comptoir Paysan Urbain (voir première page).

Nos tarifs de plants varient entre 0.50€ (motte) et 5€ (très grand pot) en fonction de la taille du pot.



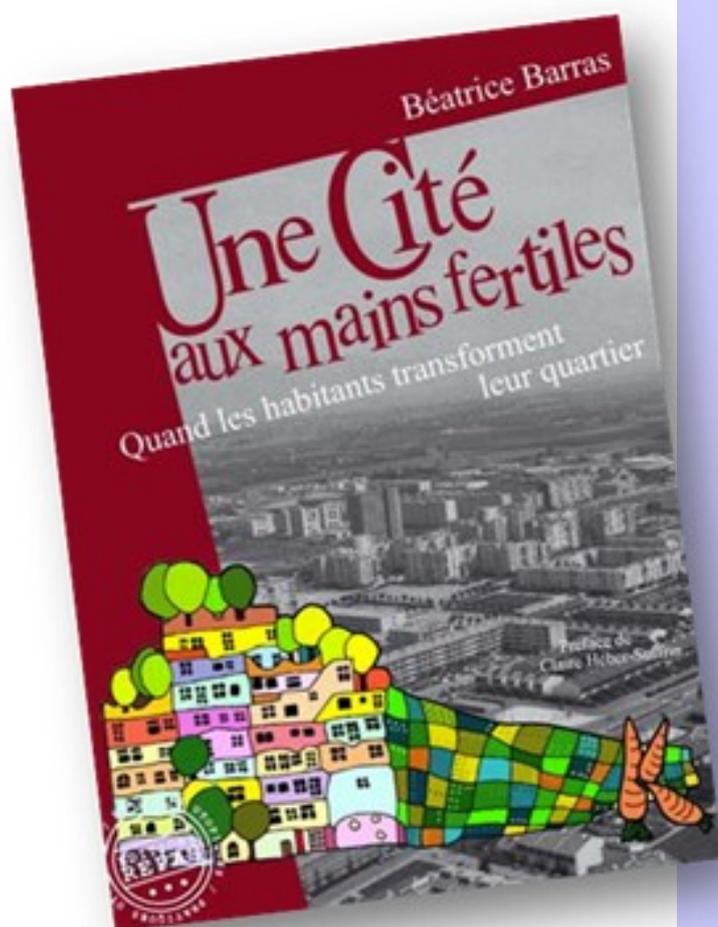
4 allée Séverine  
26000 Les Hauts de Valence

☎ 07 82 27 55 74  
✉ [mat.valence@gmail.com](mailto:mat.valence@gmail.com)  
🌐 [Lemat.hotglue.me](http://Lemat.hotglue.me)

📘 LeMatDrôme  
📷 matdrome

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

# 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 vous pouvez nous contacter :**

Par téléphone au : 07 82 27 55 74

Soit par mail : mat.valence@gmail.com

**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 - enquêtes auprès des usagers : habitants, écoles.

**Quand ?** À partir de début Juin (en fonction de 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

