

# NEWSLETTER

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

## SOMMAIRE

Agenda de juin.....	1
Légume du mois, le haricot vert : origines, conseils, et recette.....	2
Les conseils de la jardinière.....	3
Juin avec la Lune.....	6
Produits en vente.....	7

## AGENDA DE JUIN

De retour sur le marché des producteurs

Retrouvez-nous sur le marché Place St Jean à Valence les **mardis 2, 16 et 30 Juin 2020**  
**de 16 h à 19 h 30**

Nous serons présents les semaines A, c'est-à-dire une semaine sur deux.  
Vous pourrez retrouver tous nos produits transformés ainsi que notre large gamme de plants de légumes, de fleurs mais aussi de plantes aromatiques !

"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 8 de la newsletter.

Comptoir Paysan Urbain

**A ne pas rater,**

**si vous souhaitez soutenir un projet de production écologique, local, équitable et solidaire !**

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 (Covid-19).

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**).



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](https://www.instagram.com/matdrome)

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

# LÉGUME DU MOIS – LE HARICOT VERT

Ce mois-ci, nous avons choisi comme légume du mois, le haricot vert. Les haricots verts sont des gousses immatures du haricot commun (*Phaseolus vulgaris*) consommées comme légumes. Selon les variétés, leur couleur peut varier entre le jaune (haricots « beurre »), le vert et le violet. Le haricot vert est un légume originaire d'Amérique du sud, l'espèce que l'on trouve aujourd'hui dans nos assiettes a été domestiquée dans les Andes près de 7 000 ans avant notre ère.

## Fiche de culture :

### Semis :

Avant votre semis, pensez à faire tremper vos graines dans l'eau durant 24 heures. Semis en place, en pleine terre, à 3 cm de profondeur, en lignes 5 cm entre graines et 50 cm entre lignes ou en poquets (regroupement de plusieurs graines semées au même endroit) 35 cm entre poquets et 50 cm entre les lignes de poquets.



© Pixabay - annawald

### Entretien :

Biner (action de casser la croûte superficielle du sol) après la levée puis butter (action de ramener la terre au pied d'une plante) lorsque les deux premières feuilles sont bien développées. Penser à bien arroser s'il fait sec, cela évitera que votre haricot soit filandreux. Les haricots verts font partie de la famille des fabacées, cette famille a la particularité de fixer l'azote de l'air, cela lui permet donc d'être autonome en fertilisant. De ce fait, il ne sera pas utile de lui apporter du fumier ou du compost. Une fois votre culture de haricots verts terminée, couper les plants restants et laissez-les pourrir à même le sol, qui sera ainsi fertilisé.

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

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

---

## Fiche Recette : Salade de haricots verts

### Ingrédients : pour 4 personnes

2 pommes de terre bio, par personne

1.5 kilos de haricots verts bio

4 œufs bio

1 boîte de thon

Huile d'Olive bio

Vinaigre bio

Sel et poivre



Source : Free-photos. Pixabay

Epluchez vos pommes de terre, équeutez vos haricots verts, faites-les cuire 10 minutes à la cocotte minute. Pendant ce temps, faites cuire vos œufs 10 minutes dans une eau bouillante. Egouttez et émiettez votre thon. Si vous le souhaitez vous pouvez aussi ajouter une échalote, émincée finement. Dans un saladier faites votre vinaigrette y ajouter l'échalote. Sortir vos pommes de terre et vos haricots verts, les déposer dans le saladier, mettre par dessus le thon et les œufs coupés en deux. C'est prêt ! Ce plat peut être mangé chaud comme froid.

Source : Recette de famille - Cendrine EYRAUD

# LES CONSEILS DE LA JARDINIÈRE

Les plantations de l'été sont en place dans votre potager : tomates, courgettes, aubergines et tant d'autres commencent à grandir. Malheureusement, les attaques d'insectes et autres parasites arrivent elles aussi. Pas de panique ! Ce mois-ci nous vous dévoilons tous nos trucs et astuces pour mener à bien votre potager et apprendre à faire des traitements maison, bien évidemment toujours en agriculture biologique !

## Point important

L'ensemble des traitements qui vont vous être présentés, n'ont une réelle efficacité que s'ils sont effectués en préventif ou dès l'apparition des premiers symptômes. Il est primordial de les renouveler régulièrement (1 fois /semaine en général). Si la maladie ou le ravageur est déjà bien installé, il faudra avoir recours à des produits plus agressifs mais surtout plus onéreux et moins respectueux de l'environnement (mais toujours utilisables en agriculture biologique) tels que la bouillie bordelaise ou le soufre.

## Savon noir

Le savon noir est un insecticide, il est le traitement anti puceron par excellence! Il est également très utile pour lutter contre les cochenilles farineuses.

**Cochenille  
farineuse**



de.wikipedia.org



**Puceron**

fr.wikitionary.org

Pour fabriquer votre insecticide, vous aurez besoin de réaliser une solution à 10% de savon noir. Attention : Petite révision de la règle de trois, comme ça a l'air compliqué mais promis il n'y a rien de plus simple.

On sait que pour 100 ml d'eau on aura besoin de 10 ml de savon. Combien faut-il de savon pour 1000 ml d'eau (1L) ?

Quantité d'eau en ml	100	←	1000
Quantité de savon en ml	10	→	???

Solution :

$$(10 \times 1000) \div 100 = 100$$

Pour 1L d'eau (1000 ml) il faudra donc 100 ml de savon noir.

Mélanger le tout dans un pulvérisateur, vaporiser cette solution sur les plants envahis.

## Bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est un fongicide, il est utilisé pour lutter contre les champignons, comme l'oïdium et le mildiou. Ces champignons se retrouvent le plus souvent sur vos cultures de tomate, courgette, pomme de terre, poivron/piment... Pour vous en protéger, le bicarbonate est votre meilleur allié! Et tout ça à moindre coût!

**Mildiou**



[www.les-tomos.fr](http://www.les-tomos.fr)

**Oïdium**



[fr.wikitionary.org](http://fr.wikitionary.org)

Voici notre recette, vous aurez besoin de :

- 30 ml de bicarbonate de soude, soit 40 g
- 4 litres d'eau

Mélanger le tout, dans un pulvérisateur, ajouter au besoin 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree (lui aussi un anti fongique)

Vaporiser cette solution sur les plants à traiter.

## Lait

Le lait est utilisé au jardin comme fongicide (comme le bicarbonate), il va être utile pour lutter contre l'oïdium. Pour le lait, c'est la même histoire que le savon noir, il va falloir faire une solution à 10%, je ne vous remets pas tous les calculs, il vous suffit de regarder sur la page précédente. Mélanger dans un pulvérisateur 1L d'eau pour 100 ml de lait puis vaporiser cette solution sur les plants envahis.

## Argile blanche

L'argile blanche est, quand à elle, utilisée comme insecticide, pour lutter contre les insectes, comme le savon noir. Elle sera utilisée pour lutter contre les mouches des fruits (olive, cerise...) et contre les pucerons des arbres fruitiers - et oui, ce ne sont pas les mêmes pucerons que l'on retrouve sur les fleurs et plantes potagères. Ainsi, pour protéger vos cerises ou vos olives préparer une solution à 10% d'argile c'est-à-dire 100 g d'argile blanche pour 1L d'eau. Bien agiter la préparation et pulvériser celle-ci sur l'ensemble du feuillage de l'arbre à traiter. La réussite de ce traitement réside dans la précocité de son application et son renouvellement dans le temps.

Ainsi, commencez à traiter vos arbres dès que les fruits apparaissent et renouveler le traitement après chaque pluie, jusqu'à la récolte. En effet la pluie lessive l'argile et rend inefficace le traitement.

**Mouche des fruits**



[fr.wikitionary.org](http://fr.wikitionary.org)

## Petites astuces pour les plants de tomates

Voici quelques astuces pour tuteurer et conduire simplement et à peu de frais vos tomates :

### Les cagettes

Afin de laisser vos plants de tomates se développer librement, sans les tailler, tout en évitant que les tomates soient en contact avec la terre. Disposez trois ou quatre cagettes en bois, que vous aurez récupérées sur le marché à l'envers autour de chaque plant.



[www.tomodori.com](http://www.tomodori.com)



[Ride14.chez.com](http://Ride14.chez.com)

### Le bambou

Si dans votre entourage, ou si vous-même avez des bambous dans votre jardin, profitez de cette manne pour vous fournir gratuitement en tuteurs pour vos tomates. Attention, dans ce cas vos tomates devront être taillées afin de ne garder que la tige centrale et ainsi faciliter leur tuteurage.

### Un bambou et du grillage à mouton

Autre méthode pour conduire ces tomates sans les tailler tout en les préservant de la terre : couper des tuteurs en bambou et y accrocher un tube de grillage à mouton d'environ 50 cm de diamètre. Le tuteur de bambou servira à ancrer la structure dans le sol et le grillage à mouton supportera les tiges de tomates qui viendront s'appuyer contre. Bien penser à utiliser du grillage à mouton ou du grillage à grosses mailles (où l'on peu passer la main facilement) afin de se faciliter la vie lors de la récolte.



[www.aujardin.org](http://www.aujardin.org)

# JUIN 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 7 juin

**Lune montante** ↑ 🌑 : du 8 au 21 juin

**Lune descendante** ↓ 🌑 : du 22 et 30 juin



La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

**Pleine lune** : 5 juin

**Nouvelle lune** : 21 juin

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

© Lucas EYRAUD

Jours fruits :

(7-8)-(17)-(25-26)



Jours feuilles :

(5-6)-(14-16)-(23-24)



Jours fleurs :

(3-4)-(11-13)-(21-22)-(30)



Jours racines :

(1-2)-(9-10)-(18-20)-(27-29)



## LE PETIT PLUS BIODIVERSITÉ

### A boire pour les amis

En pleine été, les petits oiseaux du jardin peinent parfois à trouver un point d'eau. Les abeilles ont également des besoins en eau importants pendant les périodes de chaleurs. Si vous n'avez pas de mare dans votre jardin, réservez-leur un petit bassin peu profond où vos amis pourront se désaltérer. Il n'a pas besoin d'être bien grand, une soucoupe peut suffire, mais il convient juste de veiller à ce que le point d'eau soit toujours bien approvisionné. Tout un tas de bestioles seront ravies de l'aubaine.

Attention, pensez à disposer votre point d'eau à l'abri de nos amis poilus, les chats, qui seraient ravis de se voir servir leur festin sur un plateau. Placer votre point d'eau en hauteur ou bien dans un espace dégagé où les chats se feront très rapidement repérer. Pensez aussi à **changer l'eau régulièrement** pour ne pas avoir de moustique tigre !



D'après 4 saisons - Hors série #20 - Décembre 2019. Terre vivante écologie pratique  
Photo : mésange charbonnière - Mrs Brown - Pixabay



# 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 : 30 € 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 (fraisiers...), de fleurs (roses, soucis, œillets d'inde...) mais également de plantes aromatiques (ciboule, ciboulette, verveine...) si vous êtes intéressés 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.



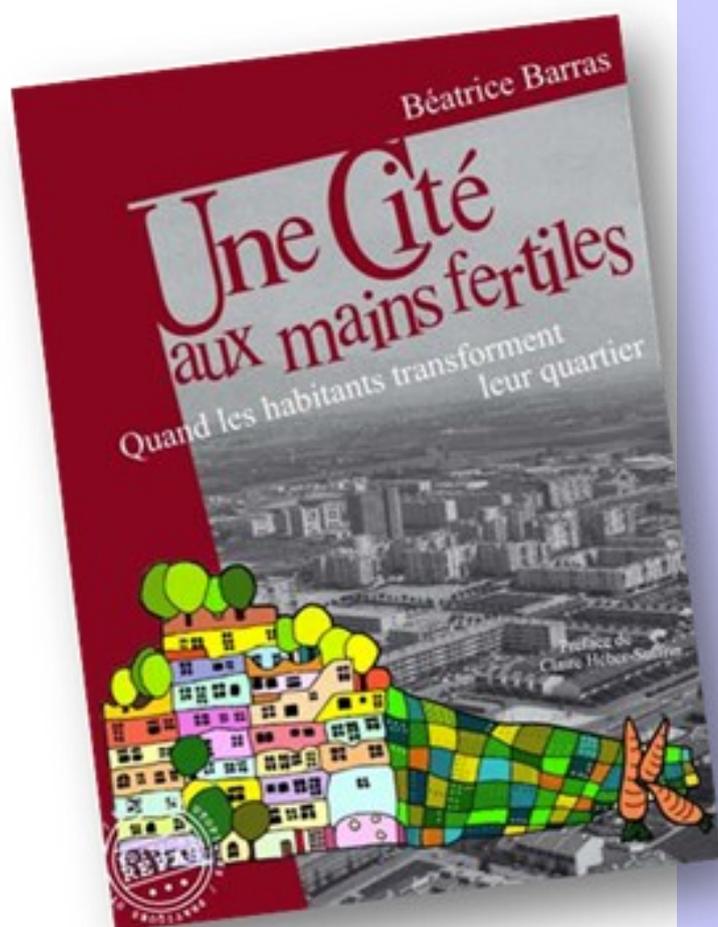
4 allée Séverine  
26000 Les Hauts de Valence

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

f  
i 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 15 Juin 2020

**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

