

# NEWSLETTER

## SOMMAIRE

Agenda de l'été.....	1
Légume des vacances, la tomate : origines, conseils, et recette.....	2
Les conseils de la jardinière.....	3
Juillet - Août avec la lune.....	5
Produits à la vente.....	7

## AGENDA DE L'ÉTÉ

### Voyage à Chaumont-sur-Loire

Le festival international des jardins !

**Samedi 12 et dimanche 13 septembre 2020**

Le Festival International des Jardins est un rendez-vous international incontournable, dédié à la création, à l'imagination, à la poésie et à la nature. Reconnu depuis 1992, il accueille chaque année paysagistes et concepteurs venus du monde entier.

**Seulement 30 places disponibles !**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** à l'adresse suivante : [meriem.fradj@wanadoo.fr](mailto:meriem.fradj@wanadoo.fr)

Pour plus d'info : <http://www.domaine-chaumont.fr/fr/festival-international-des-jardins>



### Nos dates de marché

Retrouvez-nous sur le marché Place St Jean à Valence dès le mois de septembre, pour les dates on vous tiendra au courant !

### "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.

Retrouvez notre bon de commande en dernière page 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 souhaitez passer commande, vous pouvez nous contacter soit par mail ([mat.valence@gmail.com](mailto:mat.valence@gmail.com)), soit par téléphone (**07 82 27 55 74**).



**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 DES VACANCES – LA TOMATE

Ce mois-ci, nous avons choisi de vous présenter comme légume du mois, la tomate. La tomate, est un légume originaire d'Amérique centrale et du nord-ouest de l'Amérique, elle a été domestiquée pour la première fois au Mexique.

## Fiche de culture :

**Semis :** En pépinière à 16°C minimum (terrines, châssis : si vous souhaitez vous fabriquer un châssis, vous pouvez vous référer à notre newsletter du mois de février). Une fenêtre bien éclairée de la maison conviendra tout autant.

**Repiquage :** En godet de 8 cm ou en pleine terre sous châssis, lorsque la plante mesure environ 10 cm.

**Plantation :** Planter à 50 cm (entre les plants) x 80 cm (entre les rangs) et à 5-10 cm de profondeur, installer à côté de chaque plant un tuteur. Placer une poignée de compost mûr ou de feuille d'ortie ou bien de consoude hachées au fond du trou de plantation. Cela permettra de nourrir le sol ainsi que la plante tout au long de son développement. Planter si possible sous un abri protégeant les plants de la pluie, seule façon d'éviter le mildiou (maladie) lors d'étés humides. Planter lorsque la plante mesure 30 cm.

### Entretien :

Supprimer les gourmands  (entouré en rouge)

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

*Le guide du jardinage biologique 4° Edition.* Éditions Terre vivante



© William NICHOLS



Source :  
Stock.adobe.com

## Fiche Recette : Gaspacho de tomate

**Ingrédients :** pour 4 personnes

700 g de tomate bio

200 g de concombre bio

1 oignon

1 gousse d'ail bio

Basilic et persil bio

Vinaigre de xérès bio

Huile d'olive bio

Sel et poivre



Source : Pinterest

Lavez le persil et le basilic. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Pelez le concombre, épépinez-le et coupez-le en morceaux. Pelez les tomates, pour enlever facilement la peau, plongez-les quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante puis dans un saladier d'eau froide. Une fois pelées, tranchez-les en deux, épépinez-les et émincez-les grossièrement.

Pour préparer le gazpacho, mettez dans le bol du mixeur la chair de tomates, la chair de concombre, l'ail, l'oignon et les herbes, et mixez. Quand le mélange est homogène (à la fois velouté et épais), ajoutez l'huile, le vinaigre de xérès (ou de vin), du sel et du poivre, et mixez à nouveau juste pour assaisonner. Rectifiez l'assaisonnement au besoin, et réfrigérez au moins 30 mn avant de servir votre soupe froide dans des bols ou des assiettes creuses, et de déguster avec des tartines de pain grillé (et éventuellement frotté à l'ail).

Source : cuisineaz.com - gaspacho aux tomates

# LES CONSEILS DE LA JARDINIÈRE

Toutes vos plantations d'été sont en place, les grandes chaleurs commencent. Vous vous demandez comment vous allez faire pour diminuer au maximum votre consommation d'eau? Ça tombe bien car nous avons quelques réponses pour vous. Voici tous nos trucs et astuces pour avoir un potager bien arrosé mais sans gaspillage !

La première question à se poser est "Quand arroser ?"

Avant chaque arrosage pensez bien à vérifier que votre terre est bien sèche en profondeur et non pas seulement en surface. La façon la plus simple est de gratter la terre avec les doigts pour vérifier si elle est bien mouillée profondément. Si votre terre est sèche arroser, sinon vous reviendrez vérifier demain. Pensez également à vérifier votre arrosage, même par temps de pluie, car dans certain cas un arrosage sera de rigueur pour compléter l'apport naturel.

Certaines plantes potagères vous demanderons plus d'attention que d'autre, au moment du grossissement, les artichauts, les melons, les céleris et les choux seront très exigeants en eau.

## Quels dispositif d'arrosage utiliser ?

La meilleure façon d'arroser est encore l'utilisation d'un arrosoir.

Au goulot : jeunes plantes (remplir le trou laissé par le plantoir);

À la pomme fine : plantes délicates, pépinière;

À la pomme normale : toutes les autres cultures.

D'une manière générale, arroser au pied les plantes à grand développement, mais les laitues, les chicorées et les choux peuvent être arrosés en pluie.



## Récupération de l'eau de pluie

Récupérer toute l'eau qui s'écoule de la toiture d'une maison de 100m<sup>2</sup> au sol, par exemple, permet donc d'économiser entre 54 600 et 113 600 L d'eau, soit l'équivalent de 5000 à 10 000 arrosoirs. Plus qu'il n'en faut pour arroser son jardin ! Il est donc très important, voire nécessaire, de récupérer l'eau de pluie dans une citerne. Il existe dans le commerce différentes tailles de cuves en plastique permettant de récupérer l'eau de pluie (700 L pour une citerne en surface et jusqu'à 1 500 L ou plus pour une version enterrée.)



## Récupérer vos eaux de cuisine

En plus de l'eau de pluie, vous pouvez également penser à récupérer vos eaux de cuisson (eau de cuisson de légumes à la vapeur, eau de cuisson des pâtes...). Après avoir fait cuire vos ingrédients, cette eau est généralement perdue, jetée, le fait de la réutiliser pour le jardin sera tout d'abord un geste écologique mais cela sera aussi un apport pour le potager. En effet, lorsque vous faites cuire des légumes à la vapeur, par exemple, ces derniers vont perdre quelques-unes de leurs vitamines et autres éléments nutritifs, qui se retrouveront alors dans votre eau de cuisson. Ces eaux de cuisson sont donc une eau d'arrosage très intéressante pour le potager.

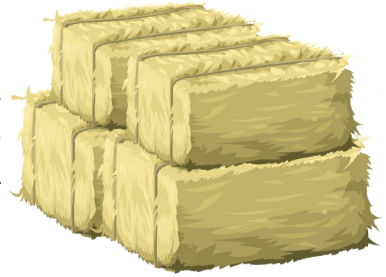
Source : THOREZ Jean-Paul et LAPOUGE-DEJEAN Brigitte.

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

Illustrations : Pixabay

## Pailler vos cultures

Le paillage des cultures, aussi appelé mulch, est LA solution la plus importante à mettre en place pour diminuer au maximum votre consommation d'eau au jardin. Pour cela, il vous suffit de pailler toutes vos cultures juste après plantation. Vous pouvez soit acheter des bottes de pailles, ça tombe bien on en vend (voir page 6 - produits à la vente) , soit utiliser une source de matière organique à votre disposition : résidus de tonte, feuilles mortes, broyat, carton, ... Pensez bien à appliquer ce paillage en couche épaisse pour que cela soit vraiment efficace que se soit pour l'eau ou pour les herbes indésirables. Ce paillage ou mulch aura également l'immense avantage de nourrir et protéger votre sol et ainsi d'augmenter sa fertilité.



## Arroser le soir

Pendant les périodes chaudes, arroser plutôt en fin d'après-midi, pour réduire les pertes par évaporation directe, ou encore très tôt le matin, entre 6h et 8h30. Ne pas arroser juste avant la tombée de la nuit, car le sol n'aurait pas le temps de se ressuyer avant la fraîcheur de la nuit et il se produira sur les plantes une condensation favorable au développement des maladies.

## « Un binage vaut deux arrosages ! »

Le travail superficiel du sol diminue l'évaporation de l'eau en rompant les canaux (appelés capillaires) par où l'humidité remonte, en créant un véritable mulch de terre sèche. La tradition jardinière affirme avec juste raison qu' « un binage vaut deux arrosages ». Vous pouvez également biner vos parcelles cultivées les lendemains de pluie afin de préserver au maximum l'humidité.

## Les brise-vents

Le vent est, comme le soleil, un facteur qui accélère le phénomène d'évaporation. Planter des haies ou installez des brise-vents en bordure de votre potager vous permettra de limiter l'évaporation de l'eau et la sécheresse de vos terres. Les haies sont à privilégier car elles permettent également d'accueillir une foules d'auxiliaires (oiseaux, insectes, micromammifères, ...) qui vous aideront à garder vos cultures en bonne santé. De plus, elles peuvent également vous offrir de nombreux fruits (mûres, mirabelles, baies de sureau, cynorhodon...). Et tout cela sans parler de la supériorité esthétique écrasante de la haie par rapport aux brise-vent artificiels !

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

*Le guide du jardinage biologique 4° Edition.* Éditions Terre vivante

Illustration : Pixabay

# JUILLET 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 4 juillet

**Lune montante** ↑ 🌑 : du 5 au 19 juillet

**Lune descendante** ↓ 🌑 : du 20 et 31 juillet



La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

**Pleine lune** : 5 juillet

**Nouvelle lune** : 20 juillet

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

© Lucas EYRAUD

Jours fruits :

(4-5)-(15)-(22-24)-(31)



Jours feuilles :

(2-3)-(11-14)-(21)-(30)



Jours fleurs :

(1)-(9-10)-(19-20)-(28-29)



Jours racines :

(6-8)-(16-18)-(25-27)



## LE PETIT PLUS BIODIVERSITÉ



### Les moustiques tigres

Les beaux jours sont là et avec eux, les moustiques. Pour diminuer au maximum leur prolifération voici quelques astuces à mettre en place au jardin.

Il est nécessaire de limiter leurs lieux de ponte, en supprimant les eaux stagnantes :

- Couvrir, jeter, vider tous les récipients pouvant contenir de l'eau !
- Enlever tous les objets abandonnés dans le jardin ou sur la terrasse qui peuvent servir de récipient.
- Vider une fois par semaine les soucoupes, vases, seaux.
- Remplir les soucoupes des pots de fleurs avec du sable mouillé.
- Vérifier le bon écoulement des eaux de pluie (gouttières...).
- Entretenir le jardin : élaguez, débroussailliez, taillez, ramassez les fruits tombés et les déchets végétaux, réduisez les sources d'humidité.
- Couvrir toutes les réserves d'eau à l'aide d'une moustiquaire.

Un petit plus infos.

Via ce lien vous trouverez une carte représentant la présence des moustiques tigres en France.

<https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/article/cartes-de-presence-du-moustique-tigre-aedes-albopictus-en-france-metropolitaine>

Source : Ville de Valence - Illustration moustique : Pixabay - Elionas

# AOÛT 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 montante** ↑ 🌑 : du 1 au 15 août

**Lune descendante** ↓ 🌑 : du 16 au 28 août

**Lune montante** ↑ 🌑 : du 29 et 31 août



La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

**Pleine lune** : 3 août

**Nouvelle lune** : 19 août

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

© Lucas EYRAUD

Jours fruits :

(1-2)-(11)-(19-20)-(28-29)



Jours feuilles :

(7-10)-(17-18)-(26-27)



Jours fleurs :

(5-6)-(15-16)-(24-25)



Jours racines :

(3-4)-(12-14)-(21-23)-(30-31)





# PRODUITS À LA VENTE

## BON DE COMMANDE SUR DEMANDE



Nos produits transformés  
Cultivés et récoltés à Valence

Tous 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 (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.



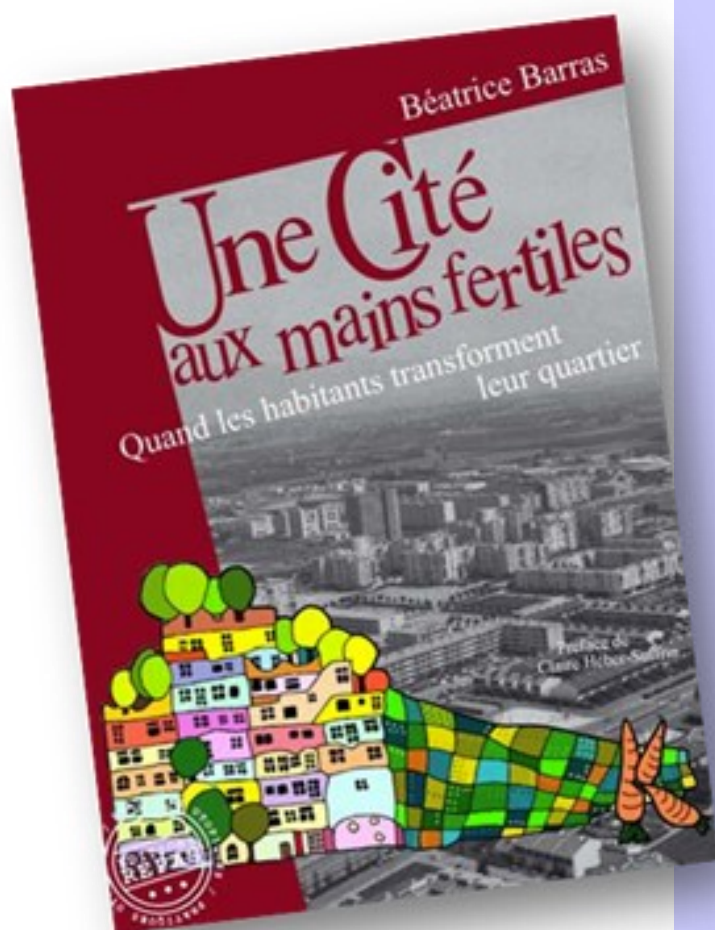
4 allée Séverine  
26000 Les Hauts de Valence

☎  
✉ 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 €	