

NEWSLETTER

SOMMAIRE

Agenda de septembre.....	1
Le Légume du mois est une aromatique, le thym : origine, conseils, et recette.....	2
Les conseils de la jardinière.....	3
Septembre avec la lune.....	6
Produits à la vente.....	7

AGENDA DE SEPTEMBRE

Nos dates de marchés

Retrouvez-nous sur le marché Place St Jean à Valence

Les mardis 8 et 22 septembre de 16h à 19h30.

En prévision pour octobre :

Nous serons présent, les mardis 13 et 21 octobre toujours de 16h à 19h30.

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 et que vous souhaitez passer commande, vous pouvez nous contacter soit par mail (mat.valence@gmail.com), soit par téléphone (**07 82 27 55 74**).

Une boutique pour notre Comptoir Paysan Urbain

Un nouveau projet est en cours, nos locaux sont en train de se refaire une beauté afin d'accueillir une boutique pour notre Comptoir Paysan Urbain. Les peintures ont été faites et notre équipe est en train d'étudier l'agencement et le choix du mobilier.

Cet endroit vous permettra de retrouver et d'acheter nos produits juste en bas de chez vous, à Fontbarlettes, dans les locaux de notre permanence. Nous avons hâte que ce projet voit le jour et de vous accueillir nombreux pour vous le faire découvrir !

"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.](#)



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

LE LÉGUME DU MOIS EST UNE AROMATIQUE – LE THYM

Ce mois-ci, nous avons choisi de vous présenter le thym, une plante aromatique, un incontournable de la cuisine. Le thym fait partie des plantes que l'on retrouve dans le fameux mélange d'herbes de Provence (thym, romarin, sarriette et origan). Le thym est une plante qui pousse naturellement dans la garrigue et donc dans des sols pauvres, caillouteux et calcaires.

Fiche de culture :

Nom latin : *Thymus vulgaris L.*

Plantation : En bordure des allées ou dans une plate-bande réservée aux plantes aromatiques et condimentaires. Planter de mars à mai de jeunes plants achetés en godets ou prélevés sur des pieds-mères. Espacer de 40 à 50 cm environ.

Entretien : Les espèces ligneuses, comme le thym, demandent à être rajeunies tous les 3 ans environ par une taille sévère à la sortie de l'hiver.

Récolte - conservation : À récolter en frais, tige par tige, pendant toute la belle saison. Le thym pourra être séché puis conservé en boîte ou en bocal.

Consommation : Le thym peut-être consommé sous forme de tisane, excellente pour les défenses immunitaires. Il pourra aussi être consommé avec des légumes, poissons et viandes.

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

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



Source : Pixabay

Fiche Recette : une infusion

Ingrédients :

Un ballottin de thym, 5 - 6 tiges, sèches ou bien fraîches.

Laisser infuser dans de l'eau bouillante pendant environ 3 minutes.

Pour ajouter un peu de goût à votre tisane vous pouvez ajouter un cuillère de miel dans votre tisane ou bien une cuillère à soupe de jus de citron.



Source : iStock

Propriétés :

Un stimulant pour les défenses immunitaires

Anti oxydantes

Bon pour le système digestif

Source de minéraux essentiels

LES CONSEILS DE LA JARDINIÈRE

Ça y est, les chaleurs commencent à se calmer, seules quelques cultures d'été sont encore présentes au potager. Les cultures d'hiver débutent, les journées sont déjà bien raccourcies, pas de doute c'est bien la rentrée. Ce mois-ci nous avons décidé de vous parler des engrais verts.

C'est quoi un engrais vert ?

L'engrais vert est le summum de la technique bio au potager. Cela consiste à enrichir et améliorer le sol en y faisant pousser certaines plantes. On profite ainsi du travail gratuit de ces végétaux dont les feuilles fabriquent de la matière organique à partir du dioxygène de carbone de l'atmosphère, tandis que les racines font de même tout en travaillant le sol. Les racines des engrais verts ameublissent le sol en profondeur, tandis que la biomasse générée produit, en se décomposant, un humus actif qui améliore la structure de la terre, rendant celle-ci plus résistante aux agressions et plus facile à travailler. En revanche, les engrais verts ne remplacent que très partiellement le fumier et le compost, car ils produisent peu d'humus stable.

Comment procède-t-on ?

Semis et entretien

Ne pas bêcher le sol. Il est excellent d'apporter préalablement des engrais et amendements minéraux (phosphates, poudre de roches, calcaire broyé, cendre de bois, etc.). Semer ensuite les engrais verts en place à la volée, sur une parcelle fraîchement défrichée ou récoltée. Après le semis, il suffit de laisser pousser l'engrais vert. Inutile de l'arroser.

Enfouissement

L'enfouissement de l'engrais vert à lieu en général en fin d'hiver, avant la remise en culture du potager. S'il a été détruit par le gel, on peut se contenter de ratisser les brindilles sèches et de les jeter sur le tas de compost. Autrement, il faut le couper ou le broyer avant de l'enfourir en utilisant l'une des méthodes suivantes :

- * Broyage avec une tondeuse à gazon
- * Fauchage
- * Coupe à la cisaille (très petite surfaces).

Les matériaux broyés ou coupés doivent séjourner sur le terrain pendant 2 à 3 semaines avant le bêchage. Ils seront ainsi progressivement incorporés au sol de manière naturelle. L'enfouissement final se réalise soit à la bêche ou à la charrue (15 cm de profondeur maximum), soit sans retournement, par plusieurs passages d'outils à dents du motoculteur ou de moto bêche. À la suite de l'engrais vert, on cultive de préférence des légumes gourmands en matière organique et plantés plutôt que semés. Exemples : courge, potiron, concombre, tomate, aubergine, piment, pomme de terre, chou-fleur, chou pommé, fraisier, céleri, poireau.

Au jardin d'ornement, on utilise généralement le semis d'engrais vert (phacélie) au printemps pour occuper l'espace avant la croissance des vivaces « lentes » (asters, eupatoires...) ou le repiquage des fleurs annuelles. Dans ce cas, on ne les enfouit pas mais on étale les tiges broyées, la cisaille en paillis sur le sol, entre les plants.

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

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

Illustrations : Pixabay

Les principaux engrais verts



Seigle

Nom latin : *Secale cereale L.*

Famille : Graminée

Le seigle produit de l'humus et étouffe les herbes non désirées, sa faculté germinative est de 2 ans. Il convient à tout type de sol, sa dose de semis est de 60g/10m². La culture sera tondue en fin d'hiver puis enfouie.

Trèfle incarnat

Nom latin : *Trifolium incarnatum L.*

Famille : Légumineuse

Le trèfle incarnat produit de l'humus et fixe l'azote de l'air. Tous les sols lui conviennent, mais il aura tout de même une petite préférence pour les sols légers plutôt acides. Sa dose de semis est de 15g/10m². Il faudra, tout comme le seigle, le tondre en fin d'hiver puis l'enfourir.



Moutarde

Nom latin : *Sinapis alba*

Famille : Brassicacée

La moutarde est une plante qui pousse très vite, elle étouffera les herbes non désirées, éliminera certains nématodes (vers parasites) et germes de maladies. Tous les sols, même calcaires, lui conviennent. Éviter sur un terrain contaminé par la hernie du chou, maladie causée par un champignon microscopique dont toutes les Brassicacée peuvent être les hôtes.

Sa dose de semis est de 10g/10m². La moutarde sera détruite au moins partiellement par le gel hivernal (sauf dans les régions à hiver très doux) donc pas de broyage avant l'enfouissement.

Phacélie

Nom latin : *Phacelia*

Famille : Hydrophyllacée

La phacélie est une plante qui pousse très vite, elle produit de l'humus et étouffera les plantes non désirées. Elle fait de jolies fleurs mauves visitées par les abeilles et autres insectes pollinisateurs, c'est une plante très mellifère. Tous types de sols lui conviennent, mais elle aura une petite préférence pour les sols riches. Sa dose de semis est de 15g/10m². Elle sera détruite au moins partiellement par le gel à partir de -5°C.



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

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

Illustrations : Pixabay



Sarrasin

Nom latin : *Fagopyrum esculentum*

Famille : Polygonacée

Le sarrasin sera utilisé pour étouffer les plantes non désirées. Les sols pauvres et acides lui conviendront. Sa dose de semis est de 40/10m². Il sera détruit par le gel hivernal.

Vesce

Nom latin : *Vicia*

Famille : Légumineuse

La vesce vous fournira une bonne couverture qui fixera l'azote de l'air. Pas compliquée, tous les sols lui conviendront. Sa dose de semis est de 20 à 60g/10m². Elle sera détruite par le gel hivernal.



Épinard

Nom latin : *Spinacia oleracea*

Famille : Chénopodiacée

L'épinard sera l'engrais vert idéale pour un semis en ligne, entre les rangs de légumes. Les sols frais et non calcaires lui conviendront. Sa dose de semis est de 50g/10m². Hacher à la binette en fin de croissance et laisser sur le terrain.

D'autres idées d'engrais verts possibles

Les graminées (généralement cultivés en mélange avec des légumineuses) ou Poacées : ray-grass italien, avoine, triticale, moha de Hongrie, sorgho;

Les légumineuses ou Fabacées : féverole, lupin, mélilot, pois fourrager, vesce de Cerdagne;

Les brassicacées : colza, navette fourragère, radis chinois;

Il est également possible, et c'est généralement ce qui est réalisé, de semer des engrais verts en mélange, par exemple : avoine, seigle, féverole et vesce, le mélange d'automne idéal à semer en ce moment !

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

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

Illustrations : Pixabay

SEPTEMBRE 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 11 septembre

Lune descendante ↓ 🌑 : du 12 au 24 septembre

Lune montante ↑ 🌑 : du 25 et 30 septembre



La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

Pleine lune : 2 septembre

Nouvelle lune : 17 septembre

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

© Lucas EYRAUD

Jours fruits :
(7)-(15-16)-(24-25)



Jours feuilles :
(4-6)-(14)-(22-23)



Jours fleurs :
(1-3)-(11-13)-(20-21)-(28-30)



Jours racines :
(8-10)-(17-19)-(26-27)



LE PETIT PLUS BIODIVERSITÉ

Des abris pour les crapauds

Si vous avez la chance d'avoir une mare ou un ruisseau proche de votre jardin, vous aurez probablement l'occasion de voir tritons, jeunes crapauds ou jeunes grenouilles dans votre jardin. Après la torpeur estivale, cachés à l'abri de la chaleur et de la sécheresse, ils ressortent à la faveur des pluies et de la douceur automnale. Un rang de salades d'automne bien paillées constitue pour eux un abri de choix, humide, chaud et abrité, fréquenté par des limaces, proies faciles. En coupant une salade, il n'est pas rare de voir sauter un crapaud ou une grenouille ou surgir un bébé triton. Après cette surprise, réjouissez-vous en pensant aux bienfaits apportés par ces auxiliaires. Laissez-les se réfugier sous d'autres salades ou portez-les délicatement en bordure du potager, sous les haies parmi des vivaces paillées. Déposez à leur attention quelques pierres à l'abri du soleil ou des petits fagots de bois pourrissant : ils y trouveront un refuge pour l'hiver.

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

Illustration : Pixabay



PRODUITS À LA 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= 2m² : 1.50 € le mètre

Nos plants du moment

Retrouvez notre large gamme de plants de légumes (blette) de petits fruits (fraisiers, framboisiers), de fleurs (iris, gaillarde, géranium rosa, mimosa...) mais également de plantes aromatiques (ciboule, ciboulette, verveine, basilic...) 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 8€ (très grand pot) en fonction de la taille du pot.



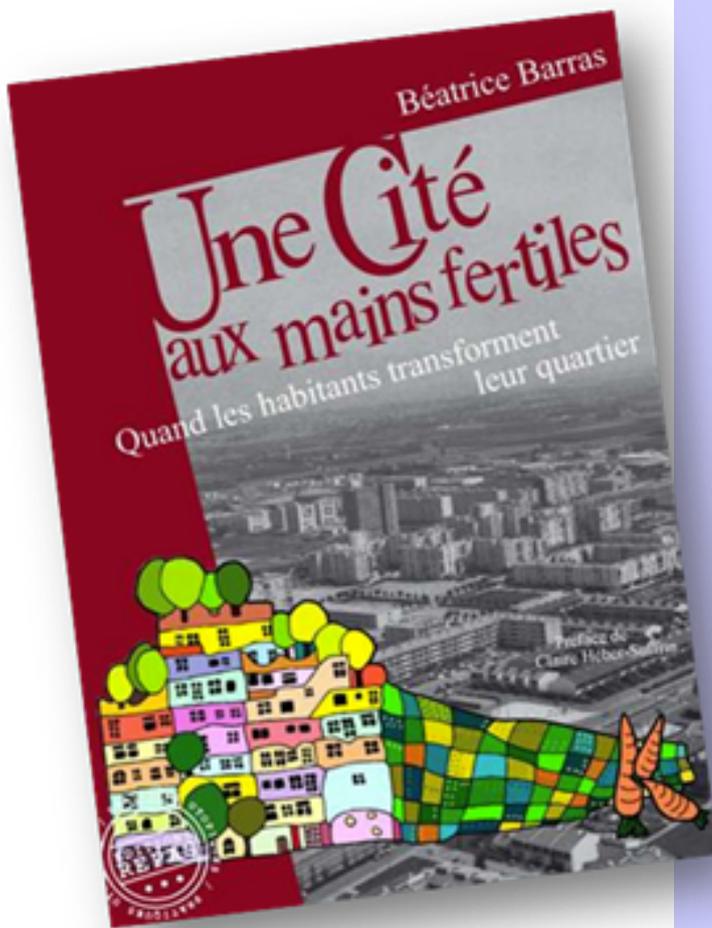
4 allée Séverine
26000 Les Hauts de Valence

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

📘 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 €	