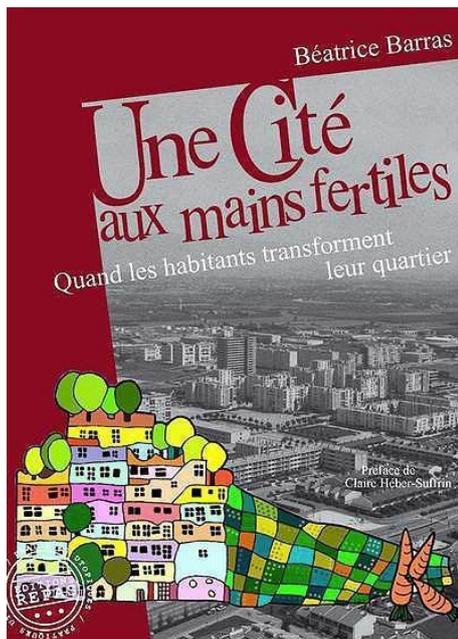


# NEWSLETTER

NOUS SOMMES HEUREUX DE VOUS TRANSMETTRE CETTE BONNE NOUVELLE !

## Prix du Livre sur l'Économie Sociale et Solidaire



Béatrice Barras a reçu le prix du livre sur l'Économie Sociale et Solidaire 2020, dans la catégorie Témoignages pour : « Une cité aux mains fertiles. Quand les habitants transforment leur quartier », paru aux Editions REPAS.

Le Toit citoyen Club des Élus de Comité Social et Economique Citoyens, et la MAIF récompensent chaque année des ouvrages dans les catégories : Experts et Témoignages.

A cette occasion, Patrick Viveret, l'un des experts les plus écoutés en matière d'ESS, lui a remis le trophée en cristal qu'elle dédie à ses équipiers et au quartier de Fontbarlettes à Valence.

[\(https://www.toitcitoyen.com/economiesociale/\)](https://www.toitcitoyen.com/economiesociale/)



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)

f LeMatDrôme  
📷 matdrome

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

# NEWSLETTER

## SOMMAIRE

Agenda de décembre.....	2
Le Légume du mois, la carotte : origine, conseils, et recette.....	5
Les conseils de la jardinière.....	6
Décembre avec la Lune.....	9
Produits à la vente.....	10

## AGENDA DE DÉCEMBRE

### Nos dates de marchés

Place St Jean à Valence, le mardi 15 décembre 2020

### Notre offre de stage

Retrouvez en dernière page de notre newsletter notre offre de stage "Technico-commercial Conception et réalisation de notre Comptoir Paysan Urbain"

### 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](mailto:mat.valence@gmail.com)), soit par téléphone (**07 82 27 55 74**).

### Une boutique pour notre Comptoir Paysan Urbain

Des nouvelles de notre projet de Comptoir Paysan Urbain. Dans les deux précédentes newsletters nous vous avons annoncé la réalisation des travaux ainsi que le choix des meubles pour notre projet de Comptoir. Le mois dernier nous avons reçu les meubles, nous sommes en train de les installer et nous allons maintenant commencer la phase de décoration. Encore un peu de patience nous pourrons enfin vous accueillir.

### "Une cité aux mains fertiles" - "Prix du Livre ESS 2020"

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 avant dernière page de la newsletter.



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)

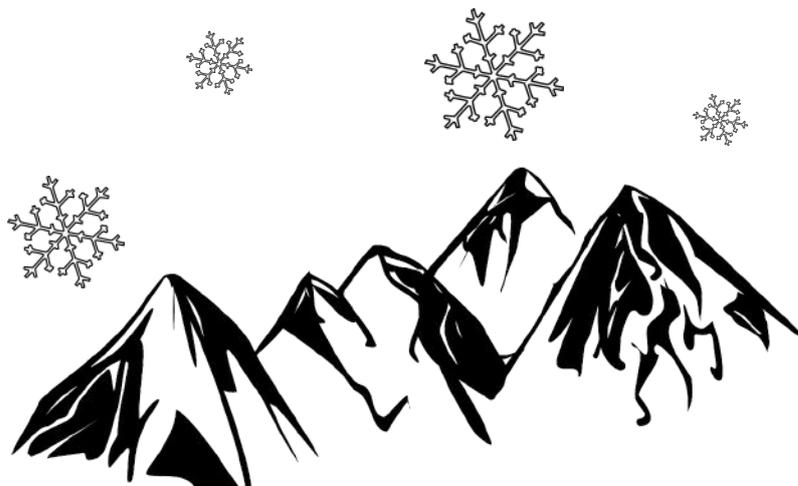
📘 LeMatDrôme  
📷 matdrome

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

# RETOURS SUR NOS VOYAGE DE L'ANNÉE 2020

## Sortie neige à Font d'Urle

Sortie neige en février.  
Au programme : luge, ski et  
randonnée !  
Et un grand bol d'air frais!!



## Le Viel Audon

Là où tout à commencé...

Le dimanche 5 juillet, nous avons eu le plaisir de rencontrer les équipes du Mat Ardèche et de la SCEA du Viel Audon à Balazuc et de visiter un lieu unique dans un cadre exceptionnel des Gorges de l'Ardèche. Au programme de cette journée : randonnée, récolte de verveine, baignade, atelier cuisine... et bien sûr beaucoup de bonne humeur!



## Villandry & le festival des jardins à Chaumont-sur-Loire

Le week-end du 12-13 septembre, nous sommes partis à la découverte de deux jardins exceptionnels du bord de Loire. Le samedi 12 a été consacré à la visite guidée des jardins Renaissance et du château de Villandry. Le dimanche a, quant à lui, été l'occasion de se plonger dans le formidable festival international des jardins de Chaumont-sur-Loire. Un week-end plein de découvertes et de partages.



## Ardelaine & le Bateleur

Le dimanche 4 octobre, nous avons continué notre retour aux sources en partant découvrir le siège de la SCOP Ardelaine à Saint-Pierre-ville en Ardèche. Au programme découverte des installations et de l'histoire des lieux, mises au point sur l'histoire de la laine, les grandes races de moutons. Puis, visite des ateliers de transformation avec les équipes de l'association Le Bâteleur. Ce voyage a également été l'occasion de réaliser un diagnostic paysager et de découvrir les jardins partagés de Saint-Pierre-ville. En bref, une journée riche malgré le temps maussade.



# LE LÉGUME DU MOIS – LA CAROTTE

Ce mois-ci, nous avons choisi de vous présenter la carotte. La carotte est une plante bisannuelle (plante qui accomplit son cycle de vie sur 2 années. Elle germe et pousse durant la première année, puis produit fleurs et graines la seconde), son ancêtre, la carotte sauvage provient d'Iran, qui reste le centre de la diversité de *Daucus carota*.

## Fiche de culture :

**Nom latin :** *Daucus carota* L. (Apiacées)

**Semis :** La carotte apprécie les sols riches plutôt légers. La terre doit être bien affinée, nivelée et indemne de résidus végétaux. En place, en lignes ou mieux en bandes de 8-10 cm réalisées avec la partie large de la serfouette. Les espacements les plus faibles concernent les variétés de carotte courte. Mélanger les graines avec du sable sec ou du marc de café pour faciliter l'exécution d'un semis clair et régulier.



Source : Klimkin—Pixabay

**Entretien :** Eclaircir à 5 cm minimum quand les plantes ont 2-3 feuilles. Désherber soigneusement la ligne de semis.

**Cultures associées :** Alternier rangs de carotte et rangs d'oignon ou de poireau.

**Récolte :** il ne faut pas trop attendre (3-4 mois) pour arracher les carottes, car elles finissent par se fendre et le cœur durcit. De plus, elles peuvent subir les attaques tardives de mouche.

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

---

## Fiche Recette : un repas de fête Bouillon de ravioles aux petits légumes

**Ingrédients : Pour 4 personnes**

8 plaques de ravioles du Royans

2 bottes de carottes bio

8 navets oranges bio

4 poireaux bio

200 g de parmesan

1 gros poulet

De la coriandre en grain

De l'origan



Source : shutterstock

Faire bouillir pendant 15 min, à feu doux, la carcasse de poulet (on ne gâche rien, le poulet vous fera deux repas) avec la coriandre et l'origan dans 1 litre d'eau environ.

Retirer les morceaux d'os et de peau, et garder seulement le liquide; saler et poivrer.

Ajouter les légumes coupés grossièrement et laisser cuire à feu moyen pendant 5 min.

Ajouter les ravioles et laisser mijoter à feu doux 10 min environ.

Servir et napper de parmesan.

Source : Marmiton - Bouillon de ravioles aux petits légumes - [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_bouillon-de-ravioles-aux-petits-legumes\\_52187.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_bouillon-de-ravioles-aux-petits-legumes_52187.aspx)

# LES CONSEILS DE LA JARDINIÈRE

Dans notre précédente newsletter nous vous avons parlé de « comment bien débuter un compost », avec un tuto fabrication. Ce mois-ci nous allons encore vous parler du compost mais cette fois-ci plus en détails pour que vous compreniez les bases pour avoir un compost de qualité.

## Les bases d'un bon compost

Le compostage est la fabrication d'un amendement organique (le compost), à partir de matériaux végétaux ou de fumiers, par un processus biologique.

Tous les matériaux organiques peuvent être compostés. Certains seuls, d'autres en mélange selon leur composition, leur apparence, leur taux d'humidité.

Les matériaux pouvant être déposés dans le compost sont classés en 3 parties :

- \* Les matériaux riches en carbone et pauvres en azote
- \* Les matériaux riches en azote et pauvres en carbone
- \* Les matériaux de composition équilibrée

Composition des matériaux du compost		
Matériaux riches en carbone et pauvres en azote	Les matériaux de composition équilibrée	Les matériaux riches en azote et pauvres en carbone
<ul style="list-style-type: none"><li>- Paille de maïs, blé et autres céréales</li><li>- Branches broyées</li><li>- Sciure de bois</li><li>- Papier et carton</li><li>- Tourbe</li><li>- Feuilles mortes de chêne, de bouleau, d'érable</li><li>- Herbes sèches</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fumier (avec litière)</li><li>- Rameaux verts broyés (BRF)</li><li>- Herbes diverses « mûres » (jaunes)</li><li>- Marc de café</li><li>- Feuilles mortes d'aulne, de frêne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Déjections animales</li><li>- Déchets de cuisine (épluchures, restes, etc.)</li><li>- Tonte de gazon</li><li>- Algues marines</li><li>- Plantes vertes diverses (consoude, ortie, engrais verts, fanes de tomate et de pomme de terre, feuilles de chou, mauvaises herbes...)</li></ul>

Pour que votre compost dure et se décompose comme il se doit, il faudra qu'il ait un bon équilibre C/N (carbone, azote). En effet les micro-organismes, les insectes, bactéries et champignons qui participent à la fabrication du compost ont besoin de ces deux éléments. Les matériaux riches en carbone leur apportent de l'énergie, et les matériaux riches en azote leur apportent des protéines nécessaires à leur multiplication et leur croissance. En plus de ces deux éléments tout petit ce monde vivant a également besoin d'eau et d'oxygène. L'eau est généralement apportée par les matériaux riches en azote, qui sont la plupart du temps tendres et riches en eau. L'oxygène lui, est apporté grâce à l'aspect plus grossier des matériaux riches en carbone, ils sont en effet plus durs, se tassent moins facilement et permettent ainsi une meilleure aération du compost. En veillant à avoir un rapport C/N équilibré, on obtiendra également un mélange de matériaux permettant de conjuguer humidité suffisante et aération nécessaire à la vie et à l'équilibre de cet écosystème qu'est le compost.

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

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

Illustrations : Pixabay

## L'entretien du compost

Un tas de compost ne doit jamais se résumer à un simple dépotoir où l'on viendra simplement apporter régulièrement des matières organiques fraîches (déchets de cuisine, déchets de jardin...). En effet, pour obtenir un compost de qualité et ne pas participer davantage au réchauffement climatique global, un tas de compost doit être retourné et aéré régulièrement. Sans ce retournement ou brassage, une fermentation anaérobie (en absence d'oxygène) a lieu. Celle-ci produira un compost de très mauvaise qualité, ayant perdu la plupart de ses éléments nutritifs, contenant des substances toxiques pour les cultures ainsi que des organismes pathogènes pour ces dernières. En plus de tout cela, cette fermentation aura également produit tout un tas de gaz à effet de serre ayant un pouvoir réchauffant entre 10 et 20 fois supérieur à celui du CO<sub>2</sub>, comme du méthane et de l'oxyde nitreux.

Il est donc recommandé de brasser son compost une fois tous les deux mois. Une autre méthode consiste à mélanger à chaque apport, les matières en décomposition avec les matières fraîchement apportées. Ces brassages et retournements peuvent s'effectuer avec une simple fourche, comme avec des outils spécialisés qui sont cependant plus onéreux.

Attention, lors du retournement ou du prélèvement du compost, le tas peut héberger un précieux allié du jardinier, le hérisson. Il serait dommage de le blesser ou de le tuer lors de cette opération.

## L'utilisation du compost

### Compost demi-mûr

L'épandre en surface en paillis entre les lignes de légumes, autour des touffes de fleurs vivaces, sous les arbres et arbustes et le recouvrir d'une fine couche de paille ou d'herbes sèches. Les vers de terre se chargeront de l'enfouir. Ou bien l'incorporer au sol lors du bêchage de fin d'automne, là où sera mis en place au printemps suivant une culture exigeante. Ce compost demi-mûr, dont la décomposition n'est pas totalement achevée, a un effet très bénéfique sur la vie du sol en apportant de quoi se mettre sous la dent à tout un tas d'organismes.



Source : THOREZ Jean-Paul  
Brigitte.

et

LAPOUGE-DEJEAN

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

Illustrations : Photos-Ha\_Jourdain\_Composteur\_CUGT\_Clé-des-champs-16

## Compost mûr

Même utilisation que le compost demi-mûr, mais on peut aussi l'enfourer à la plantation des arbres et arbustes ou, à tout moment, à l'aide du croc, avant un semis ou une plantation de légumes ou de fleurs. On l'emploie en toute saison.

Les quantités à apporter annuellement au potager varient entre 10 et 30 kg/10m<sup>2</sup>. Avec du compost mûr, il n'y a pas de risque d'excès. Si le sol est déjà riche en humus, il faut entretenir ce stock; s'il est pauvre, il faut l'enrichir, ce qui nécessite, en gros, les mêmes apports. Si le compost a été fait avec beaucoup de branches broyées, riches en carbone et source d'humus stable, ne pas négliger les apports d'engrais organiques riches en azote et la pratique des engrais verts.

## Les doses de compost

### **Plantes exigeantes** : 3 à 5 litres par m<sup>2</sup> et par an

Artichaut, aubergine, bette, cardon, céleri\*, choux\*, concombre et cornichon, courge et courgette, épinard\*, fenouil, maïs, melon, piment, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, rhubarbe\*, tomate.

### **Plantes moyennement exigeantes** : 1 à 3 litres par m<sup>2</sup> et par an

Asperge, betterave\*, carotte\*, chicorée\*, haricot\*, laitue\*, panais\*, persil\*, pissenlit\*, pois\*, salisifs\*.

### **Plantes peu exigeantes** : Apport nul

Ail, arroche, chou de Bruxelles, cresson, crosne, échalote, endive, fève, mâche, navet, oignon, pourpier, radis

*\*légumes ne supportant que du compost mûr. Les chiffres donnés sont valables pour de bonnes terres de jardin; pour les terres de remblais et les terres sableuses, les apports doivent être supérieurs*

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

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

Illustrations : Pixabay



# DÉCEMBRE 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 2 décembre

**Lune descendante** ↓ 🌑 : du 3 au 15 décembre

**Lune montante** ↑ 🌑 : du 16 au 29 décembre

**Lune descendante** ↓ 🌑 : du 30 au 31 décembre



© Lucas EYRAUD

La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

**Pleine lune** : 30 décembre

**Nouvelle lune** : 14 décembre

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

Jours fruits :

(4-5)-(12-14)-(21-23)



Jours feuilles :

(1-3)-(11)-(19-20)-(28-31)



Jours fleurs :

(9-10)-(18)-(26-27)



Jours racines :

(6-8)-(15-17)-(24-25)



## LE PETIT PLUS BIODIVERSITÉ

Cette année, on oublie le sapin !

Élevé à grande échelle ou pillé dans la campagne, le roi des forêts finit toujours un peu tristement mort, tout déplumé, dans une benne à ordures. Les quelques rescapés, replantés avec leur motte, finissent par jouer les enquiquineurs dans des jardins trop petits pour les accueillir durablement. Plutôt que de perpétuer la tradition sous cette forme, il est possible de faire preuve de plus d'imagination. À la campagne, on a toujours un coin à débroussailler d'où l'on peut extraire des branches d'élagage, du genièvre, des pins semés en excédent ou des branches diverses. Pour les citadins, une sortie "récolte de bois sec" s'impose ! Repiqués dans un joli pot, décorés de fruit de saison, de biscuits secs, de pommes de pin ou de découpages en papier, ces branchages créatifs donneront un sens durable à votre Noël !

D'après 4 saisons - Hors série #20 - Décembre 2019. Terre vivante écologie pratique  
Conseil Nature écrit par Brigitte Lapouge-Déjean

# 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.



Sirop

**Tarifs :**

Pickles 200 gr : 6€  
Cornichons 200 gr : 6€  
Purée de piment 90 gr : 5€  
Miel 260 gr : 5€

Pickles 450 gr : 8€  
Cornichons 450 gr : 8€  
Pesto 95 gr : 5€  
Sirop d'aromatiques 50 cl : 5€



Pickles



Miel



Purée de Piment

### De la paille et du compost

Paille de blé Bio : 6 € la botte de 15 kg  
Compost utilisable en agriculture Biologique : 40 € la remorque de 800L  
Voile anti gel - larg 2 m x 1 m= 2m<sup>2</sup> : 2 € le mètre

### Nos plants du moment

Si vous êtes intéressés par nos plants, 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

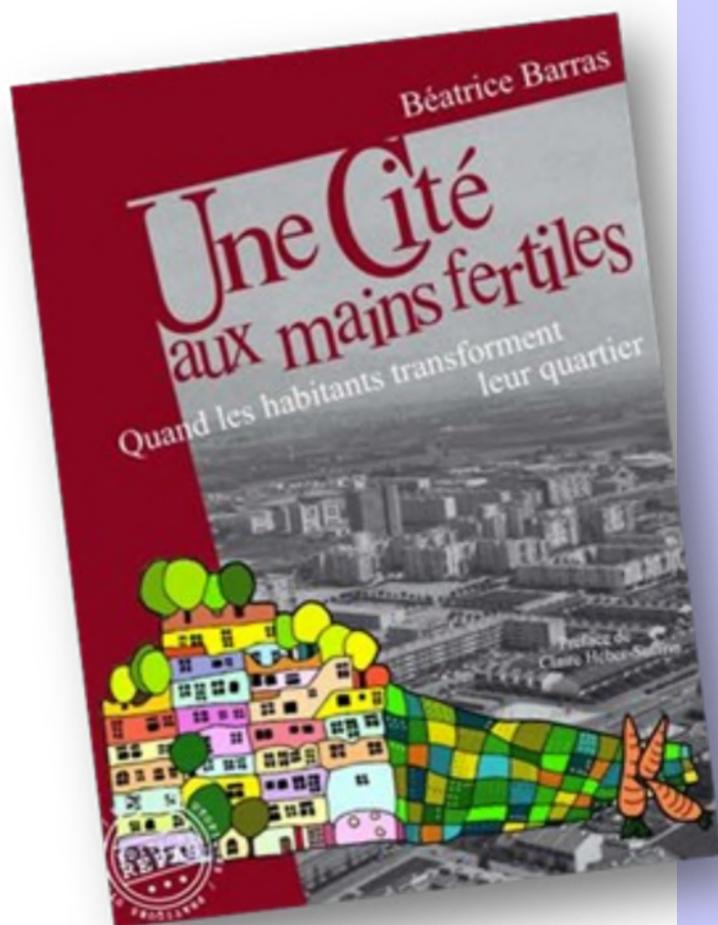
07 82 27 55 74  
mat.valence@gmail.com  
[Lemat.hotglue.me](http://Lemat.hotglue.me)

LeMatDrôme  
matdrome

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

# Bon de commande

"Prix du Livre ESS 2020 -  
Catégorie Témoignages"



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 €	

# Stage technico-commercial (H/F) : Conception et réalisation d'un « Comptoir Paysan Urbain »

## L'association :

L'association « Le Mat Drôme » est une association loi 1901 animée par des acteurs et habitants d'un quartier de Valence depuis 35 ans, reconnue d'utilité sociale et repérée pour le caractère innovant de son action en milieu urbain sensible.

L'association a pour but de favoriser la participation des habitants à l'aménagement de leur cadre de vie. Dans ce cadre, elle a développé une activité d'agriculture urbaine et alimentaire depuis les années 2010 et vend ses productions en circuit-court et selon les principes du commerce équitable.

Lieu : Valence, chef lieu du département de la Drôme - Quartier de Fontbarlettes, en zone urbaine sensible – engagée dans des projets de rénovation urbaine.

## La mission :

Accompagné par un membre du conseil d'administration (CA) de l'association et par l'animatrice chargée de communication ainsi que la comptable de l'association, vous aurez pour missions de :

- Concevoir et réaliser l'aménagement de l'espace de vente et de l'espace de stockage en lien avec l'équipe (administrateurs et salariés)
- Concevoir l'organisation du travail (horaires d'ouverture, gestion du stock, planning...)
- Concevoir, en concertation avec le CA, la stratégie de communication autour du lancement du Comptoir Paysan Urbain
- Concevoir et diffuser les supports de communication
- Etablir les liens avec d'autres producteurs et les partenaires de vente potentiels : réalisation d'une prospection sur le territoire
- Réaliser une étude de marché sur le quartier de Fontbarlettes (et à l'échelle de la ville)
- Etablir le catalogue des produits

## Tutorat et accompagnement :

1 tuteur (administrateur membre du bureau de l'association) ;

2 référents techniques (animatrice et comptable salariée) ;

1 comité d'accompagnement (tuteur + CA + salarié).

## Le profil :

Etudiant(e) de niveau Bac +2 à Bac +3 en formation de technico-commercial.

Les qualités attendues sont:

Capacité d'analyse

Capacité et volonté de communication

Bon relationnel

Implication dans le projet

Ne pas avoir peur de mettre « la main à la pâte »

Curiosité

Intérêt pour le milieu associatif et l'action sociale

Concerné(e) par les circuits-courts et le commerce équitable

## Date et durée du stage :

Début souhaité : Février 2021

Durée souhaitée : 2 à 4 mois

La durée du stage est modulable en fonction des besoins de votre formation

## Candidature :

Envoyer CV + lettre de motivation par mail à l'attention de Mme la Présidente à l'adresse suivante : [mat.valence@gmail.com](mailto:mat.valence@gmail.com)