

# NEWSLETTER

- Association Le Mat Drôme -

Agenda  
de Janvier  
& Février 2021

Page 3

Le légume de  
janvier et février

Le Topinambour

Page 4

Les conseils  
de la jardinière  
Analyse de sol  
Les indispensables  
de début d'année

Page 5

Le petit plus  
biodiversité

Page 10

Janvier & Février  
avec la Lune

Page 8 & 9

Produits à la vente

Page 12

Le bon de commande  
si vous ne vous êtes  
pas encore procuré  
notre livre  
"Une cité aux  
mains fertiles"

Page 13



# NEWSLETTER

Toute l'équipe de l'association Le Mat Drôme vous présente ses meilleurs vœux et vous souhaite une...

Bonne Année 2021 !

Du végétal en lieu  
et place du minéral  
Nous on trouve que  
c'est la grande classe  
comme idéal !

Que cette nouvelle année  
nous permette de rattraper  
et d'amplifier ce que 2020  
nous a empêché  
dans tous les domaines.



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

# AGENDA DE JANVIER ET DE FÉVRIER

## Nos dates de marchés



Place St Jean à Valence de 14h à 18h,  
Le mardi 26 janvier 2021 &  
Les mardis 16 et 23 février 2021

## Préparez vos commandes !

Les beaux jours seront bientôt là et avec eux les premiers semis et plantations. Vous êtes en train de tester vos graines de l'année passée et de finaliser votre plan du potager. Bientôt les commandes de plants seront disponibles, commencez déjà votre liste pour ne rien rater. Notre catalogue sera bientôt prêt, vous le recevrez très prochainement par mail.

## 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 nos précédentes newsletters nous vous avons annoncé la réalisation des travaux ainsi que le choix des meubles pour notre projet de Comptoir. Nos meubles nous avaient été livrés en décembre et là...ça y est nos meubles sont installés, il ne nous reste plus qu'à les remplir. La décoration peut enfin commencer !

## "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.

# LE LÉGUME DES MOIS – LE TOPINAMBOUR

Ce mois-ci, nous avons choisi de vous présenter le topinambour. Un légume ancien qui commence à revenir au goût du jour. Le topinambour est originaire d'Amérique du Nord, où il était cultivé par des tribus amérindiennes. L'explorateur français Samuel de Champlain le découvre en 1603 lors de ses expéditions dans la Nouvelle France (actuel Canada) via ses interactions avec les populations autochtones. Il rapporte que les populations indigènes le cultivent de longue date comme fourrage et comme légume. Du fait de son importance pour la survie de ces populations, ce dernier était considéré comme un symbole de paix.

## Fiche de culture :

**Nom latin :** *Helianthus tuberosus*

Un tubercule qui tire partie de terres pauvres, siliceuses ou calcaires.

Attention : les tiges de topinambour dépassent les 2m de hauteur.

De plus, les tubercules oubliés lors de la récolte repoussent les années suivantes. Une plante encombrante, donc, qui peut être utilisée en haie fleurissant jaune en automne.



Source : Pixabay

**Plantation :**

Planter à 40 x 60cm les tubercules (achetés sur le marché par exemple)

**Récolte et consommation :**

Tout au long de l'hiver. Se conserve peu de temps hors de terre. Le topinambour peut se consommer cru, râpé, accompagné d'une vinaigrette mais également cuit, à la vapeur ou en gratin.

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

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

## Fiche Recette : Gratin de topinambour

**Ingrédients : Pour 4 personnes**

1 kg de topinambours bios

1 brique de crème fraîche bio

3 cuillères à soupe de chapelure

3 cuillères à soupe de parmesan

1 peu de jus de citron

1 grosse pincée de thym



Source : cuisine AZ

Peler les topinambours, les couper en rondelles, les mettre dans de l'eau pour éviter qu'ils noircissent. Mélanger la crème, chapelure, parmesan, jus de citron, thym et sel et poivre. Si vous trouvez le mélange trop épais vous pouvez ajouter un peu de lait.

Ajouter les topinambours au mélange. Mettre le tout dans un plat à gratin, ajouter par-dessus du gruyère.

Mettre au four 50 minutes 180°C chaleur tournante puis 5 minutes au grill

Planter la pointe du couteau pour vérifier la cuisson, les topinambours doivent être tendres, laisser un peu plus longtemps si nécessaire.

Source : Cendrine EYRAUD

# LES CONSEILS DE LA JARDINIÈRE

## Analyse de sol maison

### Matériel

Bêche  
Seau  
Vinaigre blanc  
Eau oxygénée  
Eau  
Récipient  
Bocal hermétique



Source : Pixabay

### Connaître la texture de son sol

La texture d'un sol correspond à la proportion de sables, limons et argiles, qu'il contient. Les sables, limons et argiles sont les trois grandes particules minérales qui constituent les sols. Le sable est la plus grossière, suivie par les limons et enfin les argiles qui sont les plus fines. Pour connaître les proportions de ces différents composants on peut réaliser un procédé de décantation.

Pour cela, il vous faut :

- Un bocal en verre avec un bouchon hermétique
- De l'eau

1ère étape: remplir à 1/2 le bocal de terre prélevée dans son jardin

2ème étape: compléter le remplissage du bocal avec l'eau

3ème étape: refermer le bocal et le secouer énergétiquement pendant 4-5 min

4ème étape: laisser reposer le tout durant 12-24h. Différentes particules vont se séparer puis se déposer au fond du bocal en fonction de leur taille. D'abord le sable, puis les limons, puis les argiles.

5ème étape: mesurer l'épaisseur totale du dépôt présent au fond du bocal puis mesurer l'épaisseur de chacune des couches identifiables (sable, limons, argiles) et faire le ratio avec l'épaisseur totale. Vous obtiendrez ainsi la texture approximative de votre sol (x% de sable, y% de limons et z% d'argile).



La texture « idéale » d'un sol correspond à un sol aux proportions suivantes: 50% de sable, 10% de limons et 20% d'argile. On appelle également ce type de sol « terre franche ».

Une fois la texture de notre sol déterminée, nous pouvons encore réaliser 2 autres petits tests pour continuer à faire connaissance avec notre sol.

## Connaître la concentration approximative de calcaire dans son sol

Ce test nous permet d'avoir une idée grossière du pH, c'est-à-dire le taux d'acidité ou d'alcalinité, de notre sol en estimant la présence, plus ou moins forte de calcaire dans celui-ci. En effet, plus un sol contient de calcaire, plus il est basique (ou alcalin), c'est-à-dire l'inverse de l'acidité. A l'inverse moins il contient de calcaire plus il est acide.

Pour connaître rapidement la présence ou non de calcaire dans son sol il faut:

- du vinaigre blanc
- un récipient
- de l'eau pour rincer

1ère étape: prélever l'équivalent d'une poignée de terre sur les 10 premiers centimètres d'épaisseur du sol et la placer dans le récipient

2ème étape: verser un peu de vinaigre blanc sur la terre et observer. Si vous observez une réaction avec formation de bulles cela signifie qu'il y a du calcaire dans votre sol. Notez bien l'intensité de la réaction, si elle est rapide et intense cela signifie qu'il y a beaucoup de calcaire. A l'inverse s'il ne se passe rien cela signifie que votre sol ne contient pas de calcaire et qu'il est donc plutôt de type acide.

## Connaître la concentration approximative de matière organique dans son sol

La matière organique est un composant de première importance pour la fertilité des sols. En effet, elle sert de réserve au sol: réserve de nourriture pour la micro faune et la micro flore du sol, indispensable à la bonne santé de nos cultures, de réserve d'éléments nutritifs aux plantes, de réserve d'eau...

Pour en estimer la teneur approximative dans un sol, on procède de la même manière que pour le calcaire mais cette fois-ci en remplaçant le vinaigre blanc par de l'eau oxygénée.

Là encore plus la réaction est rapide et importante, plus cela signifie que votre sol est riche en matière organique.

### Bon à savoir

En plus de l'analyse, la végétation environnante vous renseigne sur votre sol. L'oseille aime les sols acides, le coquelicot les terres calcaires, le trèfle l'argile et la fougère les terrains humifères.

Connaître la texture, la teneur en calcaire et en matière organique, de notre sol nous permet de mieux adapter le choix de nos cultures et le choix de fertilisation et d'amendement de notre terre.

Vous souhaitez savoir comment améliorer les propriétés de votre sol, mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Pas de panique! Vous trouverez les réponses à vos questions dans notre prochaine newsletter du mois de mars 2021.

## Les indispensables de début de saison

### Faire le plan du potager

Si vous avez bien suivi nos conseils de l'année passée, vous avez sûrement commencé à remplir un carnet en y indiquant le plan de votre potager. Ce plan vous sera de grande utilité pour cette année, il vous permettra de choisir et de mettre en place votre rotation sans erreur.

#### **Petit rappel des bases pour faire le plan de son potager**

La rotation des cultures est un pilier essentiel de l'agriculture biologique. Elle permet d'éviter une fatigue des sols rapide, de réduire les risques de propagation des maladies et d'utiliser au mieux les ressources du sol.

#### **Les erreurs à ne pas commettre**

Certaines cultures ne doivent pas revenir au même endroit avant trois ou quatre ans. Ne pas faire de rotation avec certains bulbes (ail, oignon, poireau, échalote), avec certains crucifères (choux, navet, cresson, rutabaga) ainsi qu'avec les pois.

Source : Blog Corti à Vardi "La rotation des cultures" par Pierre Bouvard

### Tester ses graines de l'année passée

La période des semis arrive à grands pas, afin d'éviter des surprises lors du semis, faites un test de germination de vos graines de l'année précédente. Pour cela il vous faudra vos graines de l'année précédente et une petite assiette préalablement garnie de coton humidifié. Placez 10 graines de chacune de vos variétés à tester à une bonne distance les unes des autres. Placer l'assiette dans un endroit chaud (près d'un radiateur, de la cheminée...) humidifier de temps à autre.

Suivant les semences, la germination sera plus ou moins longue. Pour les plantes potagères en général, quelques jours suffisent. Comptez le nombre de graines qui germent : un pourcentage compris entre 80 et 90 % est un bon résultat ; en dessous de 50 %, c'est médiocre. Cette méthode peut aussi être utilisée pour faire germer des graines à la levée difficile, comme l'aubergine ou l'artichaut, qu'il suffira ensuite de mettre avec précaution sur du terreau.



Source : Wikimedia

D'après Rustica "Graine du potager : testez les !" Par Sébastien Verdieres

# JANVIER 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 11 janvier  
**Lune montante** ↑ 🌑 : du 12 au 26 janvier  
**Lune descendante** ↓ 🌑 : du 27 au 31 janvier



La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

**Pleine lune** : 13 janvier

**Nouvelle lune** : 28 janvier

© Lucas EYRAUD

D'après 4 saisons - Hors série #22 - Décembre 2020. Terre vivante écologie pratique

Jours fruits :

(2-4)-(11-13)-(21-22)-(29-31)



Jours feuilles :

(1)-(10-11)-(17-20)-(28-29)



Jours fleurs :

(8)-(17)-(21)-(26-27)



Jours racines :

(5-7)-(13-14)-(23-25)





# FÉVRIER 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 au février

**Lune montante** ↑ 🌑 : du au février

**Lune descendante** ↓ 🌑 : du au février



La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

**Pleine lune** : 11 février

**Nouvelle lune** : 27 février

© Lucas EYRAUD

D'après 4 saisons - Hors série #22 - Décembre 2020. Terre vivante écologie pratique

Jours fruits :

(8-9)-(17-18)-(26-28)



Jours feuilles :

(5-7)-(14-16)-(24-15)



Jours fleurs :

(4-5)-(12-13)-(18)-(22-24)



Jours racines :

(1-4)-(10-11)-(19-21)-(28)



## LE PETIT PLUS BIODIVERSITÉ

### Préparez vos nichoirs pour la saison des amours !

Le manque de sites de nidification naturels peut être un obstacle à la reproduction des oiseaux nicheurs de nos jardins. Voici plusieurs conseils pour leur venir en aide.

#### Construire ou acheter ses nichoirs

Vous pouvez donner un petit coup de pouce aux oiseaux en équipant votre jardin, votre balcon, votre terrasse ou votre cour de nichoirs. Retrouvez un large choix sur le site de la boutique LPO (Ligue de Protection des Oiseaux).

Pour ceux qui se sentent l'âme d'un bricoleur, vous pouvez le construire vous-même. Avant de vous lancer, il est nécessaire d'identifier quelles sont les espèces présentes aux alentours afin que votre nichoir respecte les caractéristiques de ces oiseaux cavernicoles et qui varient d'une espèce à l'autre (diamètre de l'ouverture, profondeur, etc...). Utilisez de préférence le sapin ou le peuplier comme matériau car ces essences résistent à l'humidité. Des planches comprises entre 15 et 20 mm d'épaisseur permettront une isolation correcte. Attention, ne peignez et ne rabotez pas l'intérieur du nichoir, il doit être rugueux.

#### Installer ses nichoirs

Voici quelques conseils pour les installer :

- **Où placer le nichoir ?** Sur un tronc d'arbre pour les nichoirs boîte-aux-lettres et à balcon ou un mur pour les nichoirs semi-ouverts.
- **Quelle orientation ?** Evitez les vents dominants d'ouest. Inclinez le nichoir légèrement vers le bas, le trou d'envol en direction du Sud ou du Sud-Est.
- **Quelle hauteur ?** De 2 à 5 mètres au-dessus du sol.
- **Comment l'attacher ?** Ne pas clouer directement sur l'arbre. (sauf les clous spéciaux en aluminium mou Schwegler qui ne blessent pas l'arbre). Utilisez du fil de cuivre gainé et entourez le tronc en intercalant des petits morceaux de bois pour serrer et protéger l'arbre.
- **Peut-on poser plusieurs nichoirs sur un terrain ?** Oui s'ils sont destinés à des espèces différentes. Deux nichoirs destinés à une même espèce doivent être éloignés d'au moins 30 mètres (limites de territoires).



Source : Pixabay - Jankaszuba

**L'entretien du nichoir :** Après la nidification, en **octobre**, retirez l'ancien nid (les passereaux reconstruisent de un à trois nouveaux nid chaque année). Lasurez uniquement l'extérieur du nichoir avec un produit écologique LPO comme l'huile de lin ou la cire d'abeille.

## Le petit +

### Devenir Refuge LPO

Vous pouvez également faire de votre extérieur (jardin, balcon, terrasse) un lieu d'accueil de la biodiversité en créant un Refuge LPO et participer ainsi au quotidien à la préservation de la nature. En vous inscrivant au programme Refuges LPO, vous bénéficiez de nombreux conseils techniques sur la connaissance des hôtes de votre Refuge, sur les aménagements à entreprendre dans votre jardin ou sur votre balcon mais aussi de conseils personnalisés sur l'accueil et l'observation de vos hôtes.

D'ailleurs, nous, le Mat Drôme, avons inscrit tous nos jardins au refuge LPO, à l'entrée de chaque jardin vous pourrez y observer le petit panneau.



Pour plus d'info vous pouvez également cliquer sur le lien suivant :  
Vidéo de Marie Wild - Installer des gîtes et nichoirs (capsule 4 - biodiv)  
<https://www.youtube.com/watch?v=RyvHyD4BQGw>

D'après LPO - Préparer vos nichoirs pour la saison des amours ! Publié le 11 mars 2019  
<https://www.lpo.fr/actualites/preparez-vos-nichoirs-pour-la-saison-des-amours-dp1>

# 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

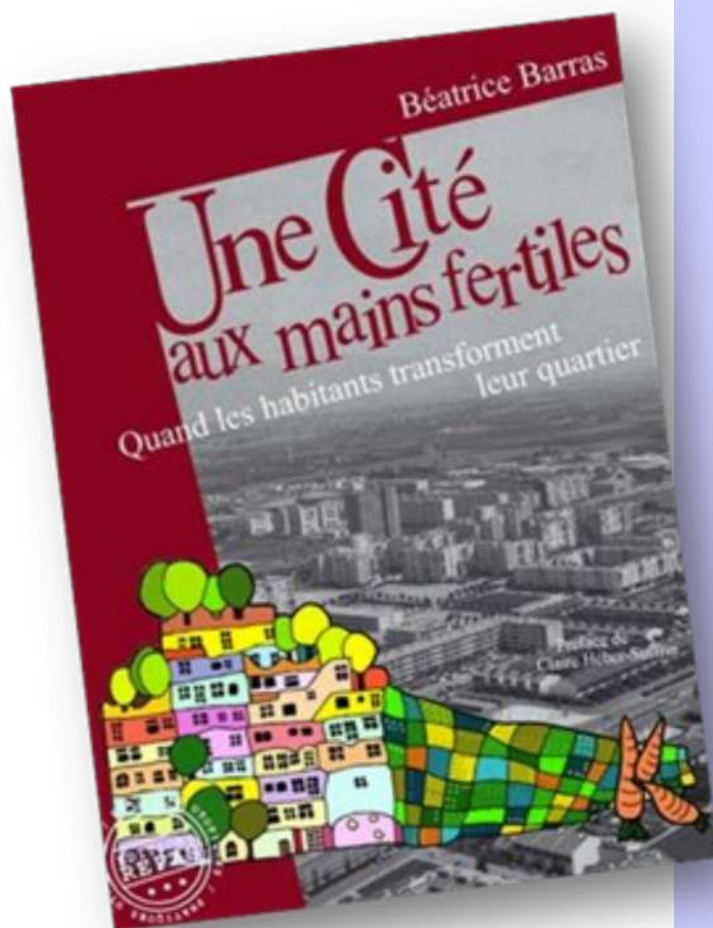
07 82 27 55 74  
mat.valence@gmail.com  
[Lemat.hotglue.me](http://Lemat.hotglue.me)

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)