

# NEWSLETTER

- Association Le Mat Drôme -

Agenda  
de Mai & Juin  
2021

Page 2

Le légume de  
mai et juin  
est un fruit

La figue

Page 4

Les conseils  
de la jardinière  
Purins d'ortie et  
compagnie

Page 5

Le petit plus  
biodiversité

Page 9

Produits à la vente

Page 10 et 11

Mai & Juin  
avec la Lune

Page 7 & 8

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

Page 12



# AGENDA DE MAI ET DE JUIN

## Nos dates de marchés



Place St Jean à Valence de 16h à 19h,  
Les mardi 11, 18 et 26 mai &  
Les mardis 8, 15, 22 et 29 juin 2021

## Commande de plants !

Pour recevoir notre bon de commande, rien de plus simple contactez-nous soit par téléphone au **07 82 27 55 74** soit par mail **mat.valence@gmail.com**  
Pour plus de renseignements rendez-vous à la page 12 de notre newsletter

## Notre offre de Service Civique

Retrouvez en dernière page de notre newsletter notre offre de service civique "Médiateur en pédagogie de l'environnement et de l'éco-citoyenneté urbaine".

## Comptoir Paysan Urbain

Depuis avril 2020, nous avons lancé le Comptoir Paysan Urbain afin de poursuivre la vente de nos plants et autres produits de façon sécurisée. Cette année, on continue !  
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

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. Depuis lors, ils ont été installés et nous avons même réalisé des aménagements extérieurs devant le comptoir. Un espace fleurit ainsi qu'un petit chemin de graviers vous attendent à l'entrée.

## "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.

# Les anecdotes des enfants

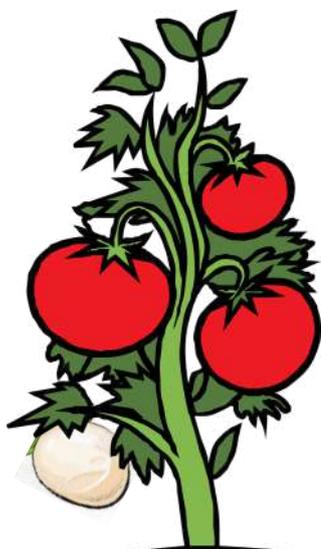
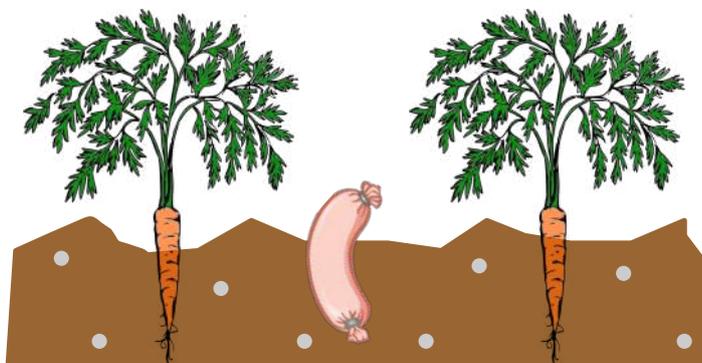
« On fait du trafic d'oseille »  
Le légume bien-sûr...  
CP de l'école Pierre Rigaud



« Quand on plante une lentille, l'arbre  
il pousse et ensuite on à des steaks. »  
Ah oui, on peut faire des steaks de  
lentilles ?  
« Mais non ! Des steaks de viande ! »  
Maternelle Albert Bayet

« Les saucisses ça pousse  
dans le sol comme les  
carottes »

CP de l'école Pierre Rigaud



Quel est votre légume préféré ?  
« Euhhhh, est ce que je peux dire  
la mozzarella ? C'est un légume  
non ? »

CE1 de l'école Pierre Rigaud

# LE LÉGUME DE MAI ET JUIN EST UN FRUIT – LA FIGUE

Ce mois-ci, nous avons choisi de vous présenter la figue. Chez le figuier, il existe des individus mâles appelés figuiers sauvages dont les fruits sont rarement comestibles et des individus femelles, auxquels se rattachent les variétés cultivées. La figue est considérée comme le plus ancien fruit domestiqué, après la découverte en 2006, dans la vallée du Jourdain en Palestine de neuf figues parthénocarpiques, c'est-à-dire ne produisant pas de graines et dont la culture nécessitait l'intervention de l'homme, en recourant à des boutures.

## Fiche de culture :

**Nom latin :** *Ficus carica L.*

**Plantation :** De préférence en isolé. Occupe un espace d'environ 5 m de diamètre. Culture possible dans les régions à étés très secs.

**Taille et formation :** Cultivé en pleine terre et sans protection le figuier ne nécessite aucune taille, juste un élagage annuel en hiver, pour limiter le volume de l'arbre. On peut aussi raccourcir certains rameaux pour obtenir davantage de jeunes pousses qui porteront des fruits.

**Multiplication :** Bouture à talon prélevée et mise en terre après la chute des feuilles ou bien marcottage. Protéger des fortes gelées avec des feuilles mortes ou de la paille.

**Récolte et conservation :** Cueillir les figues quand elles deviennent molles. Les figues d'automne peuvent être séchées.



Source : Pixabay – ajcespedes

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

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

## Fiche Recette : « Figoku »

### Ingrédients : Pour 16 sablés fourrés

250g de farine demi-complète de petit épeautre  
8 cuil. à soupe d'huile d'olive  
4 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger  
4 cuil. à soupe d'eau  
4 cuil à soupe de sucre roux non raffiné  
1 pincée de sel

### Pour la pâte de figues

300g de figues demi sèches  
1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide



Source : Filckr

Mélanger la farine et le sel, puis ajouter les autres ingrédients de la pâte, mélanger jusqu'à obtention d'une boule de pâte bien lisse et homogène. Filmer et laisser poser 30 min au frais. Pendant ce temps, couvrir d'eau bouillante les figues et laisser reposer environ 20 min pour faciliter le mixage. Egoutter les figues, retirer les queues puis les mixer avec l'extrait de vanille, jusqu'à obtenir une sorte de pâte de figue. Étaler la pâte à tarte en un rectangle de 20 cm par 40 cm. Déposer la pâte de figue au milieu de la pâte à tarte. Rabattre la pâte à tarte pour bien recouvrir la pâte de figue. On obtient alors un long boudin d'environ 40 cm, assez épais. Le recouper en deux. Rouler les boudins, ils doivent passer de 20cm à 40 cm de long. Les recouper en 8 morceaux de 5 cm. Préchauffer le four à 180°C, enfourner et cuire 25 min à chaleur tournante.

Source : Blog Saines Gourmandises - Marie Chioca

<https://www.saines-gourmandises.fr/2015/03/16/pour-vos-loulous-et-vos-lulu/>

# LES CONSEILS DE LA JARDINIÈRE

## Purin d'ortie et compagnie

### L'Ortie et la consoude : deux plantes engrais

Contrairement aux engrais verts proprement dits, qui sont annuels, la grande ortie et la consoude de Russie sont des plantes vivaces, dont les touffes vivent de nombreuses années.

Ces deux espèces sont appréciées par les jardiniers en agriculture biologique du fait de leur teneur élevée en éléments fertilisants qu'elles savent puiser dans les profondeurs du sol.

En fermentant dans l'eau, ces plantes libèrent de nombreuses substances (azote ammoniacal, fer, hormones végétales, vitamines, etc.) qui font du « purin » obtenu un stimulant biologique plus encore qu'un véritable engrais. Ainsi, dans le jardin, on leur réservera quelques mètres carrés à l'écart des parcelles cultivées.

### La grande ortie

*Urtica dioica*

Cette « mauvaise herbe » bien connue pousse dans les endroits riches en matières organiques (anciennes décharges ou fumières, bords de chemins, terrains vagues, parcs à poules, etc.). Elle présente une affinité avec le fer et se localise souvent auprès des vieilles ferrailles.

En dehors de ses utilisations alimentaires (jeunes pousses) et fourragères (à l'état sec), le jardinier apprécie l'ortie car cette plante aurait un effet régulateur sur le fer et l'azote du sol. Elle stimule la croissance des cultures, les protège des maladies, et elle favorise la transformation des matières organiques en humus. Les utilisations de l'ortie au jardin sont multiples.



Source : Pixabay - klimkin et NickyPe

**Couverture du sol**, à l'aide de plantes entières ou hachées.

**Fertilisation et protection** des plantes contre les maladies par utilisation directe d'ortie hachée dans le trou de plantation (pomme de terre, tomate : une poignée par plant).

**Purin d'ortie** : mettre des orties (tiges et feuilles fraîches, éventuellement racines) dans un récipient non métallique; tasser avec une pierre et recouvrir largement avec de l'eau de pluie. Laisser macérer pendant deux semaines environ, en brassant de temps en temps. Une odeur typique de purin apparaît (pour l'atténuer ajouter des feuilles d'angélique à la macération). On observe aussi, souvent, des larves d'éristales, sortes de gros asticots inoffensifs munis d'un siphon respiratoire, qui jouent un rôle dans l'évolution du purin d'ortie.

Pulvériser (après filtration et dilution à 10-20% dans de l'eau) sur le sol et les plantes, une fois toutes les deux semaines environ. Ne pas pulvériser sur les plants de tomates, concombres (uniquement le sol), car l'humidité ainsi créée pourrait favoriser le développement de certaines maladies.

Toujours après dilution à 10-20%, arroser au pied des plantes dont il faut activer la pousse des feuilles (y compris les arbres et les arbustes souffreteux). Ne pas arroser au purin d'ortie des plantes portant des fruits destinés à la conservation (potiron, pommier, en particulier).

**Dans le compost**, comme activateur pour la formation de l'humus, quelques brassées par tas.

## La consoude de Russie

*Symphytum peregrinum*

Cette plante, considérée habituellement comme ornementale, est également une véritable usine à engrais biologique. Plantée à demeure dans un endroit humide et ensoleillé (écoulement des eaux usées, par exemple), la consoude fabrique une « biomasse » considérable (elle atteint deux mètres de hauteur) et puise dans les profondeurs du sol de grandes quantités d'éléments minéraux. Sa composition est pratiquement la même que celle d'un bon compost, avec trois fois plus de potasse.



Source : Pixabay - Nanseaj

La plantation de la consoude peut avoir lieu à tout moment de l'année, sauf en décembre et janvier, à l'aide de plants en godets ou de tronçons de racines. Ecartement : 60 cm en tous sens. La récolte des feuilles est effectuée de mai à octobre. Couper les tiges feuillées à 10 cm du col environ.

Faute de consoude de Russie (proposée par certains pépiniéristes), utiliser la consoude officinale (*Symphytum officinale*), commune dans les endroits humides.

Utilisations de la consoude au jardin.

**Purin de consoude** : procéder comme pour le purin d'ortie, en faisant macérer pendant un mois 1 kilo de consoude fraîche dans 10 litres d'eau; ce véritable engrais complet liquide convient particulièrement aux légumes-fruits.

**Utilisation directe des feuilles sur le sol** : au pied des tomates, courges, potirons, arbustes fruitiers, etc. Recouvrir d'un peu de paille ou d'herbe sèche.

**Utilisation directe dans le sol** : laisser faner les feuilles et les tiges de consoude pendant 48 heures avant de les mettre dans le sillon de plantation des pommes de terre (1.5 à 2 kg/mètre linéaire) ou de les enfouir, à l'automne, en vue d'une culture de printemps. Non fanées, elles risqueraient de s'enraciner.

# MAI 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** ↑  : 1 au 16 mai  
**Lune descendante** ↓  : 17 au 28 mai  
**Lune montante** ↑  : 29 au 31 mai



La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

**Pleine lune** : 26 mai

**Nouvelle lune** : 11 mai

© Lucas EYRAUD

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

Jours fruits :

(1-2)-(10-11)-(19-21)-(28-29)



Jours feuilles :

(7-9)-(17-18)-(27)



Jours fleurs :

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



Jours racines :

(3-4)-(12)-(14)-(22-24)-(30-31)



Les 11, 12 et 13 mai sont les Saints de glace, il s'agit d'une période de l'année où apparaissent généralement les dernières gelées. Mais, cette année, les gelées auront sûrement lieu les 7 et 8 mai, alors prenez garde.

# 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 montante** ↑ 🌑 : 1 au 12 juin  
**Lune descendante** ↓ 🌑 : 13 au 25 juin  
**Lune montante** ↑ 🌑 : 26 au 30 juin



La nouvelle lune et la pleine lune sont défavorables aux semis

**Pleine lune** : 24 juin

**Nouvelle lune** : 10 juin

© Lucas EYRAUD

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

Jours fruits :  
(6-7)-(15-17)-(24-26)



Jours feuilles :  
(3-5)-(14)-(22)-(24)



Jours fleurs :  
(1-2)-(11-13)-(21-22)-(28-29)-(30)



Jours racines :  
(8-10)-(18-20)-(26-28)



## LE PETIT PLUS BIODIVERSITÉ

### Réaliser des bottes de tiges creuses pour les osmies

Les osmies sont des abeilles sauvages solitaires maçonnes jouant un rôle important dans la pollinisation.

Dans la nature, les tiges sèches creuses (graminées, ombellifères...) ou remplies d'une moelle tendre et facile à creuser (sureau, ronce, framboisier...) sont fréquemment occupées comme abris journaliers, pour l'hiver, ou pour nidifier par les abeilles sauvages.



Il suffit de confectionner des bottes de 20 à 30 tiges de 20 à 25 cm de longueur environ en liant ensemble avec de la ficelle ou du fil de fer. Les tiges creuses peuvent être du roseau, le sureau noir, les grosses tiges de ronce, de framboisier. Le bambou, solide, de diamètres variés et aux nœuds espacés, convient bien aussi (bien qu'il s'agisse d'une plante introduite). Les tiges creuses doivent être bouchées à une extrémité ou en leur milieu pour être utilisées par les insectes. Il faut soit utiliser les nœuds naturels, soit tremper l'une des extrémités de la botte dans de l'argile ou de la terre glaise délayée dans un peu d'eau. Les bottes peuvent aussi être fixées par deux sur un petit piquet, l'une horizontale, l'autre verticale, et réparties dans les parterres fleuris.

Disposer la botte de tiges creuses sur un piquet à environ 60-80 cm au-dessus du sol dans une zone d'herbes hautes et fleurie.



Source : Nicolas Macaire - L'oiseau Mag LPO printemps 2021

Photos : Pixabay - heisabe et PollyDot

# 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 sont en stock.

### 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€



Pesto



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

Corne broyé Bio : 2.50 € le kilo

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

# Plants - saison jardinage 2021

Les beaux jours sont enfin là !

Les températures se réchauffent et les premières plantations commencent !

Pour démarrer votre potager ne ratez pas notre bon de commande.

A l'intérieur vous pourrez y retrouver toutes sortes de légumes, avec les plus souvent plusieurs variétés disponibles:

- \* Tomates
- \* Aubergines
- \* Poivrons
- \* Courgettes
- \* Piments
- \* Laitues
- \* Courges
- \* Choux...

Plantes aromatiques :

- \* Basilics
- \* Ciboulettes
- \* Menthes...

Et fleurs :

- \* Œillets
- \* Capucines
- \* Pavots...



Source : Pauline EYRAUD

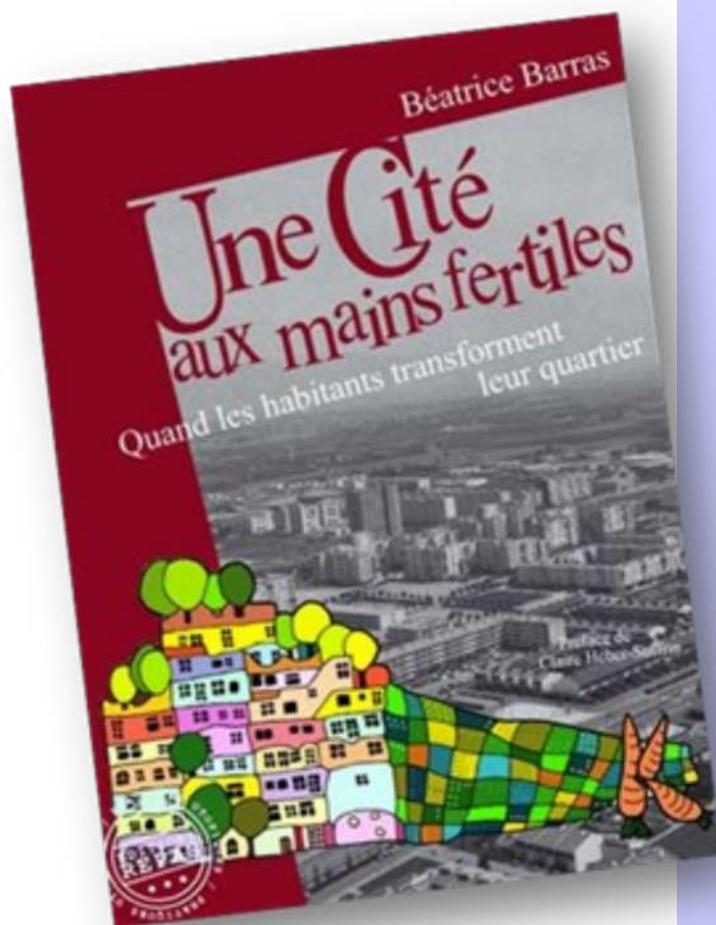
*Pour recevoir notre bon de commande !*

Si vous êtes intéressé, rien de plus simple, il vous suffit de nous envoyer votre adresse mail pour que nous puissions vous l'envoyer.

Contactez-nous soit par téléphone au **07 82 27 55 74** soit par mail **mat.valence@gmail.com**

# 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 €	