

Mangez La Ville (recettes végétariennes à base de plantes sauvages urbaines) par Maurice Maggi -

Voici le beau livre de cuisine qui vous propose une approche ludique et expérimentale de la ville et de la nature, une cuisine créative et végétarienne, où se développe de façon optimale la saveur et l'assaisonnement de ces ingrédients étonnants. Un livre délicieux, différent des traditionnels livres de cuisine, qui vous fait voir la ville comme jamais auparavant, rythmé de magnifiques photos urbaines ! **EDITIONS PLUME DE CAROTTE**

LES SECRETS DE TERRE VIVANTE UNE ANNÉE AU JARDIN BIO (Ouvrage Collectif auquel ont participé Pascal Aspre, Michel Audureau, Rémy Bacher, Brigitte Lapouge-Dejean, Claude Merle, Geneviève Nicolas, Denis Pépin, Alain Pontoppidan, Maxime Pouat, Jean-Jacques Raynal, Joël Valentin) - Geneviève la Jardinière de Terre Vivante son royaume ce sont les Jardins de Terre Vivante un espace unique d'expérimentations et de démonstrations techniques du jardinage Bio depuis plus de 20 ansAujourd'hui Terre Vivante partage ses secrets ! En découvrant l'ambiance et les travaux du jardin mois par mois au travers de nombreuses et magnifiques photos, de jolis textes et de conseils pratiques concernant le potager, le jardin d'ornement, le verger, le petits élevages (poules, abeilles) et la biodiversité. **Magnifique ouvrage ! TERRE VIVANTE**

Du Bon Usage de l'Aromathérapie par Jacques Fleurentin - En associant les approches historique, botanique, chimique, pharmacologique et toxicologique l'auteur définit ici l'aromathérapie. Ouvrage de référence pour connaître et utiliser les huiles essentielles, richement illustré ce magnifique ouvrage est utilement complété d'un glossaire et d'un index thérapeutique permettant de choisir sa médication naturelle en fonction des symptômes et de pathologies à traiter. **Editions OUEST France**

Jardins de passionnés en Rhône Alpes par Pierrick Eberhard, photographies de Laurence Toussaint - Dans ce livre plusieurs jardins sont déclinés allant de la réplique des jardins de l'Antiquité à St Romain en Gal et du « jardin vagabond » proposé par Gilles Clément à Aix les Thermes le parc de la Tête d'Or à Lyon du « jardin des cinq sens » d'Yvoire, le jardin alpin de la Jäysinia à Samoëns et le « jardin des Herbes » de la Garde-Adhémar. Propose une grille de lecture originale et agréable d'une région....allons faire un tour en Rhône Alpes côté jardin.....**Editions OUEST France**

Petit guide des aromatiques textes et photographies de Thomas Alamy - Ce petit guide présente 25 plantes aromatiques sous formes de fiches illustrées et détaillées avec leurs caractéristiques principales...carte imperméable facile à plier avec les meilleurs conseils pour cultiver, conserver et utiliser les principales herbes et plantes aromatiques...**Editions OUEST France**

Les jardifiches - Purins et autres préparations de plantes par Thomas Alamy - Purins, macérations, décoctions, infusions,....tout ce qu'il faut savoir pour réaliser soi-même des préparations à base de plantes et prendre soin de son jardin. Soigner les plantes par les plantes ! Voici 50 plantes indispensables présentées sous forme de fiches pratiques illustrées et détaillées avec tous les conseils pour bien cultiver, les endroits où les trouver dans la nature les différentes préparations possibles et leurs propriétés.**Editions OUEST France (Catherine Goarin cgoarin@editionsoouestfrance.fr, Delphine Monneraye dmonneraye@edilarge.fr)**

Mon petit jardin en permaculture (Durable, esthétique et productif) par Joseph Chauffrey Préface de Jean-Paul Thorez - Quand les mètres carrés au jardin sont comptés, si l'on veut se régaler de ses fruits et légumes toute l'année, mieux vaut savoir comment organiser son espace à cultiver pour le rendre productif, durable et esthétique. Cet ouvrage donne toutes les clés pour optimiser votre jardin....**Editions TERRE VIVANTE**

Une petite ferme chez soi, c'est facile par Miriam et Peter Wohlleben - Comment tendre vers l'autosuffisance et vivre de manière saine et responsable ? C'est l'expérience d'une famille installée depuis 25 ans sur une petite exploitation en Allemagne et qui a su, au fil du temps, s'organiser pour vivre des produits de leur ferme. On trouvera dans cet ouvrage toutes les ressources et conseils nécessaires pour tenter l'expérience de l'autosuffisance, également 300 photos qui illustrent ce guide très pratique. **Edition Delachaux et Niestlé**

Les auxiliaires des cultures (biologie, écologie, méthodes d'observation et intérêt agronomique) - 4^e Edition de cet ouvrage qui répond aux enjeux d'une agriculture durable et du plan ECOPHYTO, ce guide, d'un contenu et format adapté aux acteurs de terrain est un véritable outil d'aide à l'observation, au raisonnement et à la prise de décision pour mettre en pratique une protection intégrée des cultures économiquement viable et favorisant l'action régulatrice des auxiliaires naturellement présents ou introduits sur les ravageurs. **ACTA Editions**

Comment débiter en Apiculture par Bernard Nicollet - On trouvera dans cet ouvrage tous les éléments techniques et pratiques pour faire ses premiers pas en apiculture (matériel, techniques, réglementation, coût....et encore bien d'autres informations utiles pour se constituer un rucher. **Editions DU PUIITS FLEURI**

Développer et maintenir des ruchers en apiculture naturelle par Bernard Nicollet - Comment développer son ou ses ruchers ? Comment développer et maintenir ses souches et lignées d'abeilles endémiques ? Quelles sont les méthodes utilisées pour multiplier les colonies sans avoir à investir dans l'achat d'essaims chaque année ? Pour garantir une activité apicole de demain, il faut maîtriser l'élevage c'est l'enjeu de ce livre dans lequel l'auteur dresse les différentes méthodes de l'essaimage artificiel.....et vient en complémentarité de l'ouvrage précédent.. **Editions DU PUIITS FLEURI**

Tout se mange dans mon jardin (l'alliance du beau et du bon) par Pascal Garbe préface de Michel Bras et Olivier Roellinger - Ce passionné de jardin et de cuisine nous emporte dans le pays des saveurs. Sa conception d'un jardin simple et utile qu'il nous fait partager dans cet ouvrage. Pour chaque plante une identification photographique, des conseils de culture et de cuisine. Au fil des pages on découvre la richesse des recettes savoureuses et faciles à réaliser et cela directement du jardin à l'assiette **Editions ULMER**



Notre mascotte
la coccinelle

La Feuille de Chou « Bio »

109, rue Jean Moulin - 33220 PINEUILH - courriel : michelinechapuis@orange.fr - Rédaction / Mise en page : Micheline CHAPUIS - Blog : agroecologie-phytomanagementover-blog.com.over-blog.com

La feuille de chou

Rédaction - Administration : 109, rue Jean Moulin, 33220 PINEUILH



Jardinage . Cuisine . Bien être . Écologie. Mars 2017



EDITORIAL

LES PURINS, MACÉRATIONS, INFUSIONS ET DECOCTION DE PLANTES
LIBRAIRIE

LES PURINS, MACÉRATIONS, INFUSIONS ET DECOCTION
DE PLANTES

Les organes des plantes contiennent différentes matières actives que l'on peut récupérer par divers procédés (ex : macérations, infusions). Les préparations obtenues doivent être filtrées puis diluées pour pouvoir être utilisées sans risque de dommage pour les cultures. Pour la préparation aussi bien que pour la dilution, il faut utiliser de l'eau de pluie car elle est non calcaire, non chlorée (et gratuite).

LES PURINS OU EXTRAITS FERMENTÉS

Ils s'obtiennent par macération plus ou moins prolongée de plantes dans un récipient (éviter le métal), en général à raison **d'1 kg de plantes pour 10 l d'eau de pluie**. Le mélange doit être remué quotidiennement, la fermentation est terminée lorsqu'il n'y a plus de bulles qui remontent pendant le brassage (la durée dépend de nombreux facteurs, soyez patient, elle peut prendre **entre 3 et 9 jours**). Il est alors temps de filtrer votre mélange pour pouvoir l'utiliser.

ASTUCES

- Vous pouvez le conserver plusieurs semaines dans des bidons opaques, remplis à ras bord et fermés hermétiquement.
- Pour éviter les pontes de moustiques pendant la macération, couvrez votre mélange d'un couvercle non hermétique, d'une bâche ou d'une toile de jute.

LES MACÉRATIONS, INFUSIONS ET DÉCOCTIONS

La macération consiste à mettre les plantes dans de l'eau pendant une durée assez courte. Le mélange ne pas fermenter. Au maximum 24 h après avoir réalisé votre mélange, vous devez le filtrer.

Les décoctions s'obtiennent en faisant tremper les plantes coupées dans de l'eau à température ambiante. Le mélange est ensuite porté à ébullition et maintenu à petits bouillons pendant 20 mn à 1 h selon les espèces. Après refroidissement, filtrer.

Les infusions ne sont ni plus ni moins des tisanes. Les plantes sont coupées, mises dans l'eau et amenées à ébullition. La préparation est ensuite retirée du feu et laissée à infuser avec un couvercle avant filtration.

Attention ces préparations non fermentées ne se conservent pas. Elles doivent être utilisées dans les 2 jours qui suivent leur préparation.

UTILISATIONS

Selon la méthode et la plante utilisée, les préparations à base de plantes peuvent avoir différents usages.

- Insecticides ou insectifuges,
- Fongicides,
- Stimulants et fertilisants



Tanaisie



Absinthe



Consoude

ORTIE (urtica dioica)

Macération : de 12 à 24 h (1 kg de feuilles pour 10 l d'eau de pluie)

Pulvériser dilué à 5 %, préventif contre le mildiou, la rouille, l'oïdium

PRÊLE DES CHAMPS (Equisetum arvense)

La prêle est riche en silice qui renforce la résistance aux maladies

Décoction : (1 kg de tiges finement coupées dans 10 l d'eau de pluie. Faire bouillir une heure et laisser macérer au moins 12 h

Utiliser en pulvérisation dilué à 20 % contre de nombreuses maladies cryptogamiques (rouille, maladie des tâches noires du rosier, mildiou, tavelure, le botrytis, cloque...)

RUMEX (Rumex obtusifolius)

Infusion : (1 kg de feuilles fraîches dans 5 l d'eau de pluie bouillante)

Utiliser sur les chancres en pulvérisation ou en lavage.

SAUGE (Salvia officinalis)

Extrait fermenté : (1 kg de plantes entières dans 10 l d'eau de pluie)

Utiliser dilué à 10 % contre le mildiou de la pomme de terre.

PURIN DE BOULEAU

Macération : 1 Kg de feuilles fraîches dans 10 litres d'eau. Pulvériser par temps humide dilué à 20 %.

Prévient la tavelure des arbres fruitiers

LES STIMULANTS ET FERTILISANTS

CONSOUDE (Symphitum officinalis)

C'est l'engrais vert le plus précieux au potager. Riche en éléments nutritifs (en particulier azote et potasse), on l'utilise pour constituer un purin aussi riche que le nitrate de potasse.

Extrait fermenté : 1 kg de feuilles que l'on fait macérer une semaine dans 10 litres d'eau.

Utilisé dilué à 20 % en arrosage et à 5 % en pulvérisation foliaire. Favorise la croissance et la floraison des plantes

La consoude mise en tas produit en quelques jours un compost largement aussi riche que le fumier.

ORTIE (urtica dioica)

Extrait fermenté : (1 kg de plantes fraîches pour 10 l d'eau de pluie)

Dilué à 20 %, en arrosage, en pulvérisation foliaire ou pour le pralinage des racines

PISSENLIT (taraxacum officinalis)

Extrait fermenté : (1,5 à 2 Kg de plantes entières avec la racine dans 10 litres d'eau de pluie.)

Stimule la croissance et améliore la qualité des légumes. Arroser le sol au printemps et à l'automne de ce purin dilué à 20 %.

PURIN DE VALERIANE

Macération : pendant deux jours 800 gr de feuilles, tiges, fleurs, finement hachés dans 10 litres d'eau de pluie.

Utiliser en arrosage au pied des plantes, tonique pour les végétaux et fait fleurir les plantes à fleurs et rosiers (à éviter sur salade, oignons et carotte).

PURIN DE GENET

Macération : pendant 18 jours 5 branches de genêt dans 10 l d'eau de pluie

Filtrer, utilisé non dilué,

Pulvériser sur le feuillage afin d'éloigner les chenilles et papillons

S'utilise en prévention sur toutes les chenilles et papillons et surtout la piéride du chou

INFUSION DE CAMOMILLE

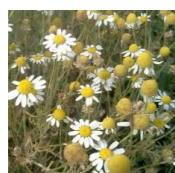
Préventif et curatif; contre les pucerons et pour renforcer la résistance des plantes.

PURIN DE SOUCI

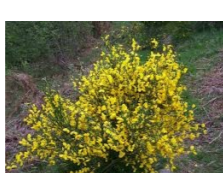
Fortifie les légumes et améliore les sols fatigués



Souci



Camomille



Genêt



Valériane



Pissenlit



Ortie piquante

INSECTICIDES OU INSECTIFUGES,

ABSINTHE (Artemisia absinthum)

Infusion : (1kg de plantes pour 10 l d'eau de pluie. Faire bouillir pendant 30 mn et laisser reposer toute la journée)

Appliquer tous les 10 à 15 jours, actions préventives ou curative contre les pucerons

AIL (Allium sativum)

Macération huileuse : (100 g d'ail broyé macéré 12 h dans 2 cuillères à soupe d'huile de lin ou de paraffine. Verser 1 l d'eau de pluie et filtrer, attendre une semaine)

Pulvériser dilué 5 % contre les pucerons, les acariens et la mouche de l'oignon.

FOUGERE AIGLE (Pteridium aquilinum)

Extrait fermenté : (1 kg de plantes fraîches dans 10 l d'eau)

Pur, il est efficace contre les pucerons (notamment puceron lanigère) et la cicadelle de la vigne.

PURIN DE LAVANDE (lavandula angustifolia)

Infusion : (100 g de fleurs fraîches pour 1 l d'eau) (utiliser pur

Extrait fermenté : (1 kg de plantes fraîches pour 10 l d'eau de pluie)

Utiliser à 10 %

Usages en prévention, contre les pucerons et fourmis

ORTIE (urtica dioica)

Macération : de 12 à 24 h (1 kg de feuilles pour 10 l d'eau de pluie)

Pulvériser dilué à 5 % contre les pucerons, les acariens et carpocapses.

RHUBARBE (Rheum rhaponticum)

Macération : pendant 24 h (500 g de feuilles pour 3 l d'eau de pluie)

Pulvériser non dilué contre les pucerons noirs et la teigne du poireau

RUE (Ruta graveolens)

Extrait fermenté : (800 à 900 g de tiges et de feuilles dans 10 l d'eau de pluie)

Pulvériser dilué à 20 % contre les pucerons

SUREAU (Sambucus nigra)

Extrait fermenté : (1 kg de feuilles, tiges, fleurs, finement hachés dans 10 l d'eau de pluie.

Pulvériser non dilué contre les pucerons, piéride du chou, teigne du poireau, altises, thrips et noctuelles et pour éviter que les rongeurs n'attaquent les racines des plantes et des arbres

TANAISIE (Tanacetum vulgare)

Extrait fermenté : 1 kg de plantes fraîches dans 10 l d'eau de pluie)

Pur, il est efficace contre la mouche du chou et divers insectes (pucerons et noctuelles)

TOMATE

Macération : 1 kg de feuilles et tiges de tomate hachées dans 10 litres d'eau de pluie de 12 heures à 3 jours. En prévention, pulvériser cette préparation non diluée tous les 4 ou 5 jours contre les teignes du poireau, les altises et les piérides du chou.

En curatif contre les pucerons

FEUILLES DE NOYER

Macération : 150 à 200g de feuilles fraîches hachées ou 15 à 20g de feuilles séchées hachées

Pulvérisation, non dilué

Contre les chenilles, la piéride du chou et les pucerons

LES FONGICIDES

ABSINTHE (Artemisia absinthum)

Macération : (1 kg de plantes pour 10 l d'eau de pluie)

Utiliser contre la rouille du groseiller

AIL (Allium sativum)

Décoction : (100 g de gousses hachées dans 10 l d'eau de pluie, laisser macérer 24 h puis porter à ébullition pendant 15 mn, puis couvrir jusqu'à complet refroidissement)

Utiliser contre les maladies cryptogamiques (cloque du pêcher, pourriture grise du fraisier...)

CHOU

Extrait fermenté : (1 kg de feuilles pour 10 l d'eau de pluie)

Utiliser pur pour le traitement des sols

Favorise la croissance des plantes exigeantes car contient de l'azote et des oligo-éléments.