



# L'OMBELLE

N°193  
SEPTEMBRE  
2023

Bulletin d'information de  
l'association P.J.H.  
62 rue de Tannay  
59660 HAVERSKERQUE  
Email [lombelle@yahoo.fr](mailto:lombelle@yahoo.fr)  
Tel. 03 28 50 05 23

Entrez, c'est tout vert.

## Septembre.

Le 9<sup>ème</sup> mois de l'année, pourtant dans le calendrier Romain, il en était le septième, d'où son nom September : (sept)

Chez nous, c'est le premier mois de l'automne, mais le premier mois du printemps dans l'hémisphère sud. C'est aussi le mois de la reprise du travail, de la rentrée scolaire après les vacances d'été.

Mais c'est surtout le mois de la cueillette des fruits et des vendanges. D'ailleurs, après la révolution, on le nommait Fructidor jusqu'au 15, puis vendémiaire qui veut dire vendange....

**Au potager**, vous pouvez semer du cerfeuil, de la chicorée frisée et des scaroles, des épinards, des laitues pommées d'hiver, de la mâche, des navets, du persil....

\*\*\*\*\*

**Euphorbe.** (Attention, risque de brûlures), demande d'une adhérente

A la demande d'une adhérente qui en a fait l'amère expérience d'une cueillette d'euphorbe à mains nues, puis a porté les mains au visage... Il s'ensuivit gonflements et brûlures.



Il y a de nombreuses espèces d'euphorbes sauvages, comme l'euphorbe héliocopia ou réveil matin, qu'on nomme encore herbe aux verrues, ou encore l'euphorbe épurge, herbe à taupes, euphorbe de jardin...

Mais il y a également de nombreuses variétés cultivées dans nos jardins d'ornements. Toutes, contiennent un latex toxique, très irritant pour les yeux et la peau.

Dans certaines régions, les euphorbes sont surnommées « lait de loup ». Ce qui nous indique sa dangerosité vis-à-vis des humains.

Le contact du latex avec la peau provoque des rougeurs, des cloques et une sensation de brûlure qui peut apparaître 12h00 plus tard. En cas de projection dans l'œil ou de contact de la main avec l'œil, il provoque le gonflement des paupières, de fortes douleurs et peut avoir de graves conséquences pour l'œil. En cas d'ingestion, il provoque des brûlures et parfois un gonflement de la gorge...

**Attention** : Ne jamais cueillir d'euphorbes à mains nues, toujours porter des gants, (lavez-les ensuite) ; des lunettes ainsi que des vêtements à longues manches.

En cas de contact avec la peau, la bouche ou les yeux, rincez immédiatement et abondamment. Lavez les vêtements ayant été en contact avec la plante.

En cas de réaction cutanée anormale, consultez un centre anti poison ou un médecin et en cas d'urgence vitale appelez le 15 ou le 112.

Attention, les enfants aiment jouer avec la sève de la plante et s'en barbouillent le visage. Un petit jeu qui peut provoquer de graves symptômes.

\*\*\*\*\*

## Sucre, confiture, sirop

La confiture est restée longtemps quasiment le seul moyen de conserver les fruits après récolte. Ramenée par les croisés, elle fut un remède réservé aux princes...

La culture de la betterave à sucre, au 19ème siècle, va démocratiser la confiture dans toutes les classes de la société.



La canne à sucre était déjà cultivée 1000 ans avant notre ère en Inde. Le Sarkara, nom du sucre en sanscrit, ne sera consommé en occident qu'environ 10 siècles plus tard. Alexandre le Grand rapporte cette canne à sucre 4 siècles avant JC, mais les Grecs et les Romains ne l'utilisent que très peu, lui préférant le miel.

Les Arabes la découvrent en Perse et la ramène sur le pourtour méditerranéen. Au 8ème siècle, ils l'implantent en Egypte, en Syrie, en Afrique du sud et en Espagne. Au 14ème siècle la canne à sucre est cultivée dans l'archipel Grec, en Sicile, dans le sud de l'Italie et même dans le midi de la France. A cette époque Venise est la capitale sucrière de l'Europe

Quelques siècles plus tard, les croisés reviennent avec la confiture qu'ils font connaître dans leurs pays respectifs. En fait ce n'est qu'au 14ème siècle qu'apparaît le terme confiture. On la consomme alors pour ses vertus thérapeutiques chez les « grands » de ce monde. Au 16ème siècle, apparaissent de nombreux livres consacrés aux confitures, dont celui de Nostradamus, qu'il fait éditer à Lyon, alors important centre d'imprimerie du livre, sous le titre « *Excellent et moult utile opusculum à tous nécessaire...* » La seconde partie est consacrée à la façon de faire la confiture tant au miel qu'au sucre.

*La pectine, l'acidité et le sucre ajouté, trois éléments essentiels dans la réussite de la confiture.*

*Toutefois la cuisson et le sucre ne suffisent pas totalement, c'est l'acidité qui transforme la pectine en gélatine.*

*L'apport systématique d'un jus de citron en début de cuisson contribue à cette transformation. De plus, le citron évite le développement de bactéries.*

Christophe Colomb lors de son deuxième voyage dans les Amériques en 1493, introduit la canne à sucre outre Atlantique. En 1520 la canne à sucre se cultive au Mexique puis au Brésil, la Martinique, la Guadeloupe etc. C'est le début d'une histoire mondiale.



Au 18ème siècle on trouve la confiture sur toutes les tables de l'aristocratie et des nobles auxquels le sucre était réservé.

La découverte du sucre de betterave et son adoption, sur ordre de Napoléon au début du 19ème siècle, favorise son utilisation



dans la cuisine familiale, toute la population découvre la confiture qui devient très populaire. Son succès ne se dément toujours pas.

Le sucre permet également de faire quelques bons sirops dont voici quelques recettes.

\*\*\*\*\*

### Sirop de menthe :

Une quinzaine de feuilles de menthe, 2 litres d'eau, 2 kg de sucre en poudre.

Lavez les feuilles, égouttez et mettez dans un récipient.

Portez l'eau à ébullition, puis versez sur les feuilles de menthe.

Ajoutez le sucre et mélangez bien.

Laissez macérer 1 à 2 jours tout en remuant régulièrement pour dissoudre le sucre. Passez ce sirop au tamis ou au travers d'une mousseline et portez-le à ébullition. Remplir les bouteilles



### Le sirop de fraises :



1,2kg de fraises, 1 kg de sucre.

Lavez les fraises rapidement, les équeuter. Ecrasez les ensuite au moulin ou au mixeur.

Laissez reposer pendant environ 24 heures au frigo, en couvrant.

Ajoutez le sucre progressivement à la préparation, en remuant bien.

Versez le tout dans une casserole et chauffez à feu moyen en remuant jusqu'à petit bouillonnement.

Mettez en bouteilles.

### Le sirop de mûres :

Un verre d'eau par kg de fruits, 700g de sucre par litre de jus.

Cueillir les mûres quand elles sont bien noires. Les laver si nécessaire et dans la bassine, ajoutez un verre d'eau par kg de fruits.

Chauffez jusqu'à ce que les fruits aient donné leur jus.

Versez sur un tamis garni d'un linge fin et presser avec un pilon.

Faire cuire 5 min le jus avec le sucre équivalent.

Mettez en bouteilles.



\*\*\*\*\*

### Association de légumes :



Tous les jardiniers connaissent bien la technique des trois sœurs. Culture de trois plantes compagnes qui nous vient d'Amérique : Maïs, haricot et courge.

Cultivé ensemble, les plants vont s'entraider les uns les autres. Le maïs servira de tuteur aux haricots. Les racines de haricot vont apporter de l'azote au sol, grâce à une symbiose avec les bactéries. Les courges serviront de couverture au sol afin d'y maintenir une certaine humidité.

Une autre technique, moins connue, consiste à associer un haricot grimpant à un pied de tomate.

Mettre les haricots grimpant dans un bol avec de l'eau pendant 24 heures,

couvrir avec une soucoupe. Puis enlevez l'eau et remettez la soucoupe, laissez ainsi pendant encore 24 heures.

Les germes apparaissent

Mettez en godet de 8 ou de 9.

Lorsqu'ils ont environ 30 cm de haut, repiquez au pied du plant de tomate.

Arrosez. Le haricot apportera de l'azote à la tomate tout en grimpant sur celle-ci....

\*\*\*\*\*

**Savez-vous ce qu'est un fruit climactérique ?** (Article très intéressant écrit par un adhérent, Merci à lui.)

Un fruit climactérique est un fruit qui va poursuivre sa maturité même après la cueillette. Ce phénomène est dû à la production d'éthylène (qui agit comme une hormone) fabriquée naturellement par la plante, augmentant ainsi la respiration du fruit et son activité enzymatique. Ceci entraîne un ramollissement du fruit, la production de pigments, d'arôme et de sucre, sans modifier la saveur et la couleur du fruit.

Un fruit non climactérique est un fruit qui n'effectue son processus de maturation que dans la plante de sorte qu'une fois séparé de la plante, il ne mûrit plus.

Ces notions sont importantes pour faire vos achats.

**Les fruits climactériques** sont ceux que l'on peut acheter un peu verts ou un peu durs :

Banane

Pomme

Poire

Kiwi

Tomate

Melon

Pêche

Abricot

Avocat

Mangue (climactérique si cueilli, en fin de maturation parfois non climactérique si cueilli trop tôt, (d'où parfois grosse déception)

LES FRUITS CLIMACTÉRIQUES



LES FRUITS NON CLIMACTÉRIQUES



Les fruits et légumes **non climactériques** sont ceux qu'il faut acheter à bonne maturation :

Agrumes

Fruits rouges: fraises, cerises, groseilles, etc...

Pastèque

Raisin

Litchi

**Ananas** (le piège) un ananas cueilli vert ne va jamais mûrir et va se dégrader progressivement Les ananas de la Réunion sont les plus chers parce qu'ils arrivent par avion et les meilleurs parce qu'ils ont été cueillis à pleine maturité.

Il est important de ranger en séparant les fruits climactériques et non climactériques.

(Le dégagement d'éthylène produit par les fruits climactériques provoque le pourrissement des fruits non climactériques (ex: pommes et fraises ou banane et ananas).

En revanche, un fruit climactérique bien mûr peut accélérer la maturité d'un autre fruit climactérique (une pomme ou une banane bien mûre peut accélérer la maturation d'un avocat ou d'une pêche par exemple).