



# Feuille de Chou estivale 2023

*Le peu qu'on peut faire, le très peu qu'on peut faire, il faut le faire*  
- Théodore Monod

## L'Agenda des Jardins

### **Dimanche 13 août**

14h30-16h, Aire-sur-la-Lys: Grand Jeu de l'Oie  
au site des Ballastières  
Inscription sur le site de *Cap sur la Rivière d'Or!*

### **Vendredi 25 août**

19h: Balade de Pépicollecte  
20h30: RDV Nature, Nuit de la chauve-souris

### **Mercredi 13 Septembre**

9h30, Médiathèque de Wormhout: Atelier  
dépulpage

### **Weekend 16-17 Septembre**

Participation au Village des Associations,  
*HAZEBROUCK VILLE OUVERTE*

### **Dimanche 22 Octobre**

10h-17h: Fête de l'Arbre sur le site associatif

### **Dimanche 22 Octobre**

10h: RDV Nature, Les champignons

### **Mercredi 25 Octobre**

14h30: RDV Nature, Les mollusques

## L'Edito

C'est l'été! Il est temps de profiter des longues balades en forêt, de bronzer sur la plage et surtout de commencer à se préparer pour la rentrée de septembre!

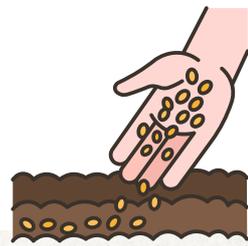
Pour les écoles, établissements spécialisés, entreprises... n'hésitez pas à nous contacter dès à présent pour préparer votre projet environnemental.

Pour les agriculteurs, particuliers et collectivités, vous pouvez anticiper la saison des plantations et nous contacter pour organiser les chantiers de reboisement et passer la commande des arbustes.

**Pour l'organisation d'un chantier de reboisement**, il est demandé une adhésion à l'association, une commande d'au moins 150 arbustes et la signature de la clause de "bon traitement".

Avec le record tristement battu du mois de juin le plus chaud jamais enregistré, et une montée alarmante de la température moyenne mondiale, nous invitons toute personne volontaire et intéressée à rejoindre l'association.

# Calendrier de semis



Semences potagères		Juillet	Aout	Septembre
BETTERAVE		■		
BLETTE		■	■	■
BROCOLI Violet du Cap		■		
CAROTTE		■		
CHICOREE		■	■	■
CHOU CABUS BLANC Pointu de Chateaurenard		■		■
CHOU DE CHINE		■	■	
CHOU-FLEUR		■	■	
CHOU KALE		■		
CHOU RAVE		■		
COURGETTE		■		
CRESSON		■	■	■
ENDIVE		■		
EPINARD			■	■
FENOUIL Perfection		■	■	
HARICOT		■		
JEUNES POUSSES		■	■	■
LAITUE		■	■	■
MACHE		■	■	■
MESCLUN		■	■	■
NAVET		■	■	■
OIGNON Rossa lunga di Firenze				■
OIGNON CIBOULE		■		
RADIS		■	■	■
RHUBARBE		■	■	
ROQUETTE		■	■	■

■ Semis sous abri ■ Semis pour les régions à hivers doux ■ Semis au potager

Semences aromatiques		Juillet	Aout	Septembre
ANETH		■	■	■
CERFEUIL		■	■	■
CIBOULE DE CHINE		■	■	■
CORIANDRE				■
PERSIL		■	■	■
SAUGE		■		

■ Semis sous abri ■ Semis pour les régions à hivers doux ■ Semis au potager ■ Récolte



# Compostage: que dit la loi ?

A partir du 1er janvier 2024, tous les ménages seront dans l'obligation de trier leurs déchets alimentaires à la source, nous vous récapitulons dans cet article les différentes solutions qui s'offrent à vous.

## 1- Votre logement

Vous vivez dans une maison avec jardin ou accès extérieur:

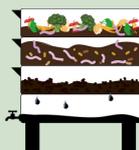
- Acheter un composteur en plastique recyclé ou en bois
- Fabriquer le vous-même:
  - Avec des palettes de récupération
  - Avec des planches en bois
  - Avec du grillage et du bois
  - Avec une ancienne poubelle



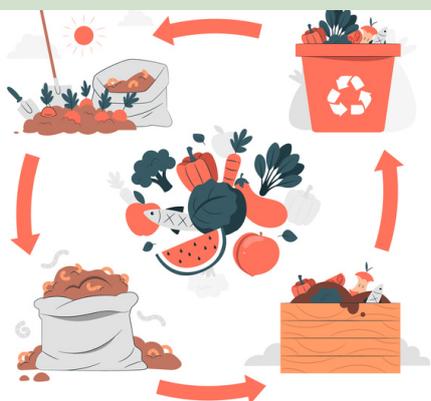
**Eviter le bois traité chimiquement, ce qui risque de contaminer votre compost**

Vous vivez en appartement ou maison sans accès extérieur:

- Faire un lombricomposteur
- Faire un bokashi



- Vous vivez en **copropriété**: vous pouvez créer un compost dans l'espace commun



## 2 - Votre commune:

Selon l'endroit où vous vivez, votre commune, communauté des communes ou département, peut avoir mis en place des aides financières ou matérielles pour que vous puissiez trier vos déchets

- **Communes desservies par le SIROM (Syndicat Mixte du Ramassage des Ordures Ménagères) Flandres Nord**: possibilité d'acheter un Bokashi ou un composteur pour un prix réduit
- **Habitants de la CAPSO( Communauté d'Agglomération du Pays de Saint-Omer)**: possibilité d'avoir un composteur installé dans son jardin, ou mise en place d'un composteur collectif
- **Habitants de la MEL (Métropole Européenne de Lille)**: possibilité d'obtenir un composteur gratuitement dépendant de la commune ou une aide financière plus ou moins importante. Dans certains quartiers/communes, des bacs de dépôt de compost communs sont disponibles
- **Habitants de la CUD (Communauté Urbaine de Dunkerque)**: possibilité d'obtenir un composteur ou lombricomposteur gratuit limité à 1 par foyer.



## Rappel: Quoi mettre dans son compost?

- **Epluchures, déchets verts**
- **Restes alimentaires:**
  - Viande et poisson (à éviter si on habite en ville)
  - Os, épluchures d'agrumes (prendront plus de temps à se décomposer)
  - Tous les restes de repas
  - Aliments périmés
- Carton, sopalin, papier toilette, papier journal,...
- **Déchets non compostables:**
  - Verre
  - Piles, ampoules,...
  - Médicaments
  - Chewing-gum
  - Mégots,...
  - Plastique



# A la découverte de la faune

## Les hérissons



Nous avons beaucoup de familles d'hérissons qui se sont installées aux Jardins du Cygne ces dernières semaines. Pour l'occasion, nous vous proposons un petit article rappelant ses caractéristiques ainsi que des moyens pour le protéger.

Les hérissons sont de petits mammifères de 20 à 30 cm. Il existe trois espèces différentes sur le continent européen : le hérisson d'Europe, seul présent en France, vivant dans les prairies, forêts claires de plaine et très fréquents dans les jardins ; le hérisson oriental et le hérisson d'Algérie.

Ils vivent généralement dans les haies, les tas de bois, les vieux troncs ou même dans les composteurs.

Leurs piquants protecteurs au nombre de 16 000 mesurent en moyenne 3 cm de long. Ils leur procurent une protection contre les gros prédateurs (renard, blaireau, chat,...).



La période de reproduction a lieu de juin à septembre, les femelles peuvent avoir jusqu'à 2 portées par an de 2 à 6 choupissons. Elles les élèvent généralement dans des nids de feuilles et de brindilles (comme aux Jardins du Cygne où ils vivent sous le paillage du potager),



Ils se nourrissent de vers de terre, limaces, coléoptères, invertébrés, œufs, oisillons, charognes, végétaux et de champignons. Ils sont très amis du jardinier car grands consommateurs de chenilles et de limaces.



Ces petites bêtes cohabitent avec les êtres humains mais rencontrent le danger en permanence. En effet, en moyenne 1.8 million d'hérissons sont tués sur les routes de France chaque année. Pour éviter de tels drame, il faut militer pour l'installation de tunnels pour hérissons en dessous des routes pour qu'ils puissent traverser en toute sécurité.

Pour protéger les hérissons vivant dans nos jardins, nous pouvons arrêter de mettre des produits chimiques ( produits anti-limaces, désherbant, ...). ainsi que la mise en place de filet de protection autour des potagers.

Pour les aider, vous pouvez aussi :

- leur procurer des petits habitats en laissant des paniers d'osier, des tas de pailles ou de branches
- Planter, entretenir les haies
- Pour protéger leurs petits, ne pas laisser trainer des boîtes vides où ils risquent de se coincer.



# Témoignage

Nous avons eu l'occasion durant les mois de juin et juillet, d'accueillir 2 jeunes volontaires du SNU (Service National Universel), venues effectuer leurs 84h de MIG (Mission d'Intérêt Général) au sein de l'association. Voici leurs témoignages:



## **Clara, 17 ans:**

J'ai pu durant ma mission participer aux travaux d'entretien du site, au bricolage par la création de bacs, ainsi qu'aux animations; cela m'a permis entre autre d'en apprendre plus sur la faune et la flore et sur les techniques d'entretien.

Ce qui m'a plu dans cette mission est le fait que chaque jour nous faisons quelque chose de différent et que l'équipe nous a très bien accueillies et nous ont apporté beaucoup de savoir. Cette mission m'a donné envie d'en savoir plus sur la faune et la flore, ainsi que de les accueillir et les protéger.

## **Dany, 16 ans:**

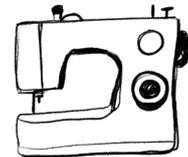
Il ne me reste que 2 jours au sein de cette merveilleuse association tout le long de mon séjour, j'ai pu faire des choses intéressantes et inédites, notamment le bricolage et le désherbage. J'ai pu apprendre beaucoup de notions concernant les plantes, ce qui me servira pour mes études plus tard.

Le bricolage fut mon activité préférée car cela a réveillé mon âme d'artiste.

Je ressors donc de ces semaines de travail avec de multiples connaissances et plus musclée!



# A vos bricolages!



Le sopalin, ou essuie-tout, est devenu un incontournable dans bon nombre de foyers, mais il est aussi un symbole des produits à usage unique, ce qui non seulement crée inutilement des déchets, mais coûte à la longue bien cher au portemonnaie!

Nous vous proposons donc un petit tutoriel pour fabriquer votre sopalin en tissu! Accessible même aux débutants.

Voici aussi le lien pour une vidéo très complète expliquant les étapes pas à pas:

[https://www.youtube.com/watch?v=0SfmgXxr2I4&ab\\_channel=CoutureEnfant%26TricotD%C3%A9butant](https://www.youtube.com/watch?v=0SfmgXxr2I4&ab_channel=CoutureEnfant%26TricotD%C3%A9butant)

## Matériel

Pour 5 feuilles:

- Machine à coudre, ou aiguille et fil
- 1m50 de tissu en coton de 25cm de large environ
- 1m50 de tissu éponge ou de nid d'abeille
- Fil assorti
- Boutons de pression (2 par feuilles)
- Ciseaux, règle/ mètre ruban, craie, carton,
- Pince spécial pour fixer les boutons

## Etapes

1

Découper dans les 2 tissus 5 carrés de 25 x 25cm chacun



2

Coudre 1 carré de coton et un d'éponge ensemble, laisser une ouverture de cm sur un côté pour pouvoir ensuite le retourner



3

Découper les angles, puis retourner le carré et recoudre les bord



4

Retourner le carré



5

Recoudre les bords



6

Fixer les boutons pression avec une pince



7

Vous pouvez les enrouler autour d'un bâton pour l'aspect plus pratique et esthétique.





# A vos fourneaux!



## Pesto d'ortie et de plantain

### Ingrédients:

Pour 1 pot:

- 75g de feuilles d'ortie
- 75g de feuilles de plantain
- 50g de pignons de pin
- 100g de tomates séchées
- 5cl d'huile de tomates séchées
- 3 gousses d'ail



### Etapes:

- Laver et blanchir les feuilles de plantain et d'ortie
- Mixer ensemble les feuilles, les pignons, les gousses d'ail et les tomates en y ajoutant l'huile petit à petit. Rajouter éventuellement des épices (sel, poivre,...) selon vos goûts.
- Mettre en bocal puis recouvrir d'une couche d'huile pour éviter que le pesto ne s'oxyde. A déguster avec vos plats et apéros.



## *Tartinade de trèfle des prés*

### **Ingrédients:**

Pour 1 bol:

- 1 poignée de feuilles de trèfles
- 6 fleurs de trèfles
- 100g de fromage frais
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre



### **Etapes:**

- Laver les feuilles de trèfles, les couper en fines lanières et les cuire rapidement à la vapeur puis égoutter.
- Secouer les fleurs pour faire éventuellement tomber les petites bestioles puis détacher les pétales au-dessus d'une assiette.
- Dans le bol, mélanger le fromage, les feuilles égouttées, l'huile d'olive et les fleurs.
- Ajouter la gousse d'ail pressée, saler, poivrer et mélanger.

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos recettes pour les prochaines éditions de la Feuille de Chou