

## Le mot du président

L'été est arrivé, et les jardins ont revêtu leurs belles couleurs estivales : vert, rouge, jaune, orange .... Les belles couleurs de tous ces beaux légumes, pleins de saveurs, vont ravir vos papilles !

L'équipe des jardins vous a, une fois de plus, préparé quelques surprises que vous découvrirez tout au long de ce nouveau numéro de l'écho des jardins.

Je me félicite de voir de plus en plus de personnes suivre la vie des jardins à travers cette publication. Tous les messages que nous recevons, d'encouragement, de soutien, font toujours chaud au cœur à l'équipe qui travaille d'arrache pieds pour vous satisfaire.

Je leur laisse la plume et vous souhaite à tous de bonnes vacances d'été, pleines de soleil et de recettes savoureuses ....

Julien BIAGI - Président de l'association

## www.monpanierbio.org : le site internet des jardins enfin en ligne !



On lance un appel au don ! Plus d'infos dans la rubrique Actualités du Jardin en bas

### Un Jardin de Cocagne, qu'est ce que c'est ?

Ce sont des exploitations maraîchères biologiques, généralement sous forme d'association Loi 1901 à vocation d'insertion. Ces jardins sont là pour aider des personnes à retrouver un emploi par le biais de l'activité économique. Pour en savoir plus, vous pouvez visiter le site du [réseau Cocagne](#) Vous pourrez aussi trouver d'autres infos sur le site [réseau des jardins de Cocagne](#)



### Pourquoi ? Pour qui ?

Les personnes recrutées en parcours d'insertion sont des personnes qui sont très souvent en situation précaire: chômage longue durée, bénéficiaires de minima sociaux, des personnes sans revenus ni domicile, ou encore n'ayant jamais travaillé etc..., ils nous sont adressés par une association sociale, le gîte emploi ou encore la mission locale... Ils sont employés pour travailler sur les différents postes au sein de l'exploitation: plantations, ramassage des cultures, désherbage, entretien du matériel et des locaux etc...

Nous vous l'avions annoncé, il est enfin arrivé ! Le site internet des jardins est en ligne depuis début juin.

Vous pourrez découvrir dans ce numéro les différents services proposés aux adhérents, mais aussi les nouveautés aux jardins.

Un grand merci à Agnès, vice-présidente de l'association, qui a créé et qui administre ce site internet.

Rendez-vous en ligne pour le découvrir à votre tour !

Les Jardins de Labastide Saint Pierre

Association les jardins de las planes - 1460 chemin de Lauzard - 82370 Labastide Saint Pierre

Tél : 06.18.27.13.19 - email : lesjardinslsp@hotmail.fr

Association soutenue par :



## La vie des jardins



Un trimestre encore bien rempli ! Aux jardins de Labastide Saint Pierre, rien ne reste figé, tout n'est que mouvement.

Ce trimestre a été marqué une fois de plus par des mouvements de personnel. Ainsi, Christophe, Nguyen et Aurélie nous ont rejoints. Caroline quitte les jardins pour d'autres jardins, les siens, puisqu'elle se lance dans l'aventure de la production de plants bio ! Nous lui souhaitons bonne chance dans son entreprise, et ne doutons pas de croiser son chemin à nouveau lors d'achats de plants pour nos futurs légumes. Et puis un petit nouveau est arrivé aussi. Nous félicitons notre encadrant maraicher, Raphael, pour la naissance de son fils Mélian ! Le printemps a été aussi une autre période de départ en formation. Ainsi, Yann, Caroline et Micaele ont bénéficié d'une formation plus approfondie en maraichage. Martial, David, Yann et Micaele ont aussi passé leur CACES conduite d'un tracteur. Karim a passé quant à lui un autre CACES, celui de chariot élévateur. Emmanuel et Baptiste poursuivent leur formation BPREA, un long engagement pour ses deux amoureux du maraichage.

Ce trimestre a aussi rimé avec plantations ! Le printemps est la période la plus intense dans le maraichage. C'est le moment où il faut retirer les cultures d'hiver qui arrivent à la fin, tout en récoltant les légumes primeurs et en préparant les plantations pour l'été, mais aussi pour la période hivernale. Tout le monde s'est activé pour préparer, entre deux averses, le sol, les plantations, l'irrigation pour l'été ... Fini les choux, les navets et autres légumes d'hiver, place aux courgettes, tomates, aubergines et autres légumes tant attendus par nos adhérents.

Mais tout n'a pas été rose non plus. Les deuxième fois de vandalisme sur les tunnels d'être victime du même genre de volée en une nuit. Impossible de faire rafistoler avec des chutes de bâche. Il a rebâcher rapidement avant le week-end qui s'annonçait pluvieux et froid. Grâce à une équipe soudée et l'aide de quelques bénévoles qui se sont libérés pour venir à notre secours, et l'aide de notre cher voisin maraicher qui nous a gentiment prêté son élévateur, nous avons pu réparer les dégâts en une journée de travail et ainsi sauver les cultures qui se retrouvaient à nouveau à l'abri des intempéries.



jardins ont été victimes une serres. Après avoir découpé et tunnel, c'est au tour de l'autre bilarcin. La moitié de la bâche a été comme la fois précédente, de fallu commander en urgence une côté de Villeneuve sur Lot, et jardins ont été victimes une serres. Après avoir découpé et tunnel, c'est au tour de l'autre bilarcin. La moitié de la bâche a été comme la fois précédente, de fallu commander en urgence une côté de Villeneuve sur Lot, et

Le mauvais temps nous a aussi joué de mauvais tour, notamment le jour de notre vide grenier - vide jardin, où les averses ont fini par avoir raison des visiteurs et exposants en milieu d'après-midi. Mais l'avenir appartenant aux personnes qui se lèvent tôt, le matin a été riche en ventes et achats, autour d'un café qui a su réchauffer les esprits et créer des liens.

Ce trimestre a aussi été marqué par l'arrivée sur la toile de notre site internet. Il n'a pas été sans péripéties au moment de la mise en ligne, entre les pannes d'internet, les tests pas toujours concluants des formulaires en ligne ... Mais tout ça toujours dans la joie et la bonne humeur, nous n'avons pas baissé les bras et aujourd'hui, le site est prêt à satisfaire vos attentes.



L'été sera certainement bien remplis encore, même si l'équipe va profiter des beaux jours pour prendre quelques jours de congés bien mérités ! Mais ne vous inquiétez pas, une petite équipe restera toujours en activité pour ne pas rompre la livraison des paniers pour ceux et celles qui profiteront tout l'été des légumes de nos jardins.

## Un potager sur le balcon

Tout le monde n'a pas un grand jardin pour cultiver ses légumes. Mais savez-vous qu'on peut avoir un petit potager sur son balcon ?

Certains légumes se cultivent aussi en pot. C'est le cas par exemple des tomates, des carottes, des courgettes, des laitues, des radis, et bien sur des aromatiques !



Pour les carottes, préférez des bacs profonds, pour que la carotte puisse bien se développer. Et pensez à choisir une variété de carottes courtes.

Pour les courgettes, si votre place est comptée, préférez les variétés non coureuses. La courgette se forme sur le pied et cela prendra moins de place. N'oubliez pas que les courgettes aiment l'eau, il faut donc veiller à bien arroser tout le long de l'été vos pieds de courgettes.



Les laitues se contentent de pots de faible profondeur. Vous pouvez choisir de cultiver des laitues à couper, ce qui vous permet d'avoir plusieurs



coupes, les feuilles vont continuer à pousser sur quelques semaines à condition que vous n'atteigniez pas le cœur de la laitue.

Utilisez les mêmes contenants pour les radis. De faible profondeur, une jardinière sera suffisante. Pensez à les semer en décalé pour en avoir tout l'été. Et surtout, arrosez fréquemment. S'ils souffrent d'un manque d'eau, ils vont rapidement se creuser.

Les tomates nécessitent quant à elles, un pot profond. Pensez à cultiver des variétés naines, pour éviter le tuteurage, ou si la place vous manque. Les tomates dites « cerises » sont très bien adaptées à la culture en pot.



Vous pouvez également cultiver des haricots grimpants, qui pourront courir sur un treillis contre un mur par exemple. Choisissez un pot large et profond pour que les plants soient bien ancrés dans le sol.

Les pois se font aussi également très bien en pots, il existe même des variétés spéciales balcon. Par contre, attention aux oiseaux qui dénichent très facilement les pois. Prévoyez de mettre un filet autour pour éviter les picotages !

Enfin, vous pouvez cultiver toutes sortes d'aromatiques en pot, de la ciboulette, du thym, du basilic, du persil .... Ils accommoderont vos recettes toute l'année.

Si vous souhaitez trouver des produits et bénéficier de conseils sur la culture en pot, vous pouvez vous rendre chez nos partenaires, les points de dépôts indoor gardens (un à Montauban et un à Toulouse). Ils disposent de tout le matériel nécessaire à la culture en pot, à la confection des plants, des terreaux adaptés, des terreaux bios, et des engrais.

## A l'honneur ce trimestre : la courgette

Légume d'été par excellence, la courgette est **très riche en eau** (95% de sa composition), en **minéraux et oligo-éléments variés**. Elle ne contient que **15 kcalories/100 g**, ce qui en fait un **légume de choix pour tous les régimes**. Ainsi, la courgette **renforce l'apport minéral**, sans risque de surcharge énergétique.

La courgette se prête à toutes les formes de découpe : **lanières, petits dés, julienne, tronçons, bâtonnets, etc.** de quoi varier les présentations et laisser place à l'imagination !

La courgette permet de **nombreuses préparations légères et savoureuses** : finement hachée **en salade**, à la **vapeur**, en **ratatouille de légumes** avec des herbes et du laurier.



C'est un légume qui se sert froid **en terrine** ou **en potage d'été**, voire **en carpaccio**, ou bien chaud, sauté à **l'huile d'olive**, avec **une pointe de moutarde et de l'ail** par exemple... De même, seule, à **l'étuvée avec quelques grains de poivre**, ou accompagnée d'autres légumes du soleil **en tians** (gratin provençal). Il convient ainsi à tous les types de repas, notamment aux parties de **grillades**, les tronçons **marinés au cumin**, et aux **pique-nique** avec des oeufs et du comté en **tortillas espagnoles** !

### Soupe de courgettes

1 kg de courgettes                      2 kiris  
sel et poivre

Eplucher les courgettes à l'économe en conservant la peau 1 tranche sur 2.  
Faire cuire les courgettes pendant une 1/2 heure à feu doux  
Mixer le tout en rajoutant les deux kiris  
Saler et poivrer

### Tagliatelles de courgettes

1 kg de courgettes    huile d'olive    citron    ail écrasé

Débiter entièrement chaque courgette en lamelles à l'aide d'un couteau économe. Inutile d'éplucher les courgettes.  
Faire cuire à la vapeur 8 min environ, puis mettre à glacer. Si on n'a pas le temps, 1/2 heure au congélateur.  
Servir en salade très fraîche les tagliatelles de courgettes arrosées d'huile d'olive et de citron, sel et poivre, un peu d'ail si on aime.

### Crumble de courgettes

1 kg de courgettes                      100 g de parmesan râpé                      2 cuillères à soupe d'échalotes  
2 cuillères à soupe de basilic                      sel, poivre                      huile d'olive  
100 g de beurre                      100 g de farine

Laver et râper les courgettes, les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive, les échalotes et le basilic, le sel, le poivre, laisser cuire 5 à 10 min.  
Egoutter les courgettes, inclure le parmesan.  
Préparer la pâte à crumble en mélangeant le tout jusqu'à l'obtention de sable épais.  
Mettre les courgettes dans un plat à tarte huilé, recouvrir de la pâte émietlée.  
Mettre au four 25 min environs à 180°C.



## Du choix dans vos paniers par le biais du site internet

Il est tout nouveau, il est tout beau, le site internet des jardins de Labastide Saint Pierre s'est fait une place sur la toile !



Le site a tout d'abord une vocation d'information, avec une page d'accueil qui explique qui nous sommes, ce que nous faisons, et la vocation de l'association.

Tout y est expliqué : nos paniers, les formules proposées, les légumes que nous produisons, vous pourrez même y trouver des photos des jardins au fil des saisons.

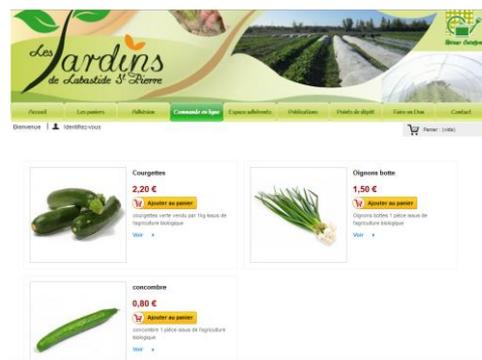


Mais ce site amène également une grande nouveauté. Pour les

adhérents paniers, chaque semaine, et quelques jours avant la livraison du panier, vous trouverez dans votre espace adhérent la composition du panier, et la possibilité de nous faire part de votre souhait d'échanger des légumes dans ce panier. Ainsi, fini les courgettes du mardi que vous n'aimez pas, ou la salade dont vous n'avez pas besoin parce qu'une belle salade est en train de pousser dans votre propre potager. En un clic, vous nous prévenez, et nous remplaçons jusqu'à deux légumes par d'autres légumes de saison.

Attention toutefois, pour des raisons d'organisation, il faut un peu anticiper. Ainsi, pour une livraison le lundi soir ou le mardi matin, il faut nous prévenir via le site internet avant le dimanche soir 20h et de la même manière, pour une livraison le jeudi soir ou le vendredi matin, il faudra cliquer avant le mercredi soir 20h.

Autre nouveauté, la possibilité d'acheter des légumes complémentaires à vos paniers, à un prix préférentiel. Dans l'espace boutique, vous trouverez les légumes du moment, et tel un achat en ligne, vous pourrez remplir votre panier, payer votre commande en ligne, choisir votre point de dépôt ... Les adhérents de l'association, grâce à leurs identifiants communiqués par email, pourront bénéficier d'office d'une réduction de 10% sur toute la boutique. N'hésitez pas à demander vos identifiants à l'association si vous ne les avez pas reçus.



Pour les personnes non adhérentes qui souhaitent acheter ponctuellement des légumes, de la même manière, la boutique en ligne est accessible.

Enfin, retrouvez toutes nos actualités et nos publications, comme cet écho des jardins, dans l'espace publication.

Et toujours, notre page facebook, et maintenant un compte twitter ...



en suivant le lien : <https://www.facebook.com/lesjardinslsp?ref=ts&fref=ts>



en suivant le lien : <https://www.twitter.com/lesjardinslsp>

**Communiquons pour faire connaître l'association !**

## Thierry LANIÈS, un professionnel au service de la formation

Nous vous avons parlé lors des précédents numéros de la formation ouvriers en jardins espaces verts suivie par certains de nos salariés. Ravis de cette expérience, nous avons choisi de mettre ce trimestre en lumière Thierry Laniès, entrepreneur, mais aussi formateur à ses heures, qui est intervenu auprès de nos salariés.



Pendant toute la formation, Thierry a su partager sa passion pour les jardins avec nos stagiaires de la formation continue. Tonte, taille des arbustes, des plantes, traitements, création d'espaces verts ... Rien n'a été laissé de côté lors de cette formation, qui s'est voulue plus pratique que théorique. Nos salariés sont très souvent réticents à retrouver les bancs de l'école, mais Thierry a su utiliser des outils pédagogiques convaincants pour les réconcilier avec la formation.

Après une partie un peu théorique, et quelques entraînements dans notre propre jardin, c'est sur un terrain professionnel que Thierry a amené Martial, Jean-Michel, Jessica et David, pour une formation taille réelle. Ainsi, ils ont pu manier la mini pelle, créer un espace zen, mettre en pratique tout ce qu'ils ont appris pendant un mois avec Thierry. Ils sont rentrés ravis de cette formation avec pleins de projets dans la tête pour l'avenir.



Vous pouvez retrouver Thierry Laniès et son équipe pour tous vos travaux de jardins espaces verts à Saint Etienne de Tulmont. Vous pouvez le contacter au 06.16.17.57.78.

**Retrouvez le prochain numéro de l'écho des jardins en octobre 2014**