

# La Feuille de Chou de Terre d'ADÈLES

## Semaine 50

### Éphéméride

#### Vendredi XVI

Soleil lever : 08h36  
coucher : 16h58  
Lune lever : 20h12  
coucher : 10h27

La lune est gibbeuse & décroissante  
C'est un jour **FLEURS**

**FEUILLES à partir de 10h26**

#### Samedi XVII

Soleil lever : 08h36  
coucher : 16h59  
Lune lever : 21h20  
coucher : 11h16

La lune est gibbeuse et décroissante  
C'est un jour **FEUILLES** puis

**GRAINES & FRUITS**  
à partir de 22h38

#### Dimanche XVIII

Soleil lever : 08h37  
coucher : 16h59  
Lune lever : 22h29  
coucher : 11h47

La lune est gibbeuse et décroissante  
C'est un jour **GRAINES & FRUITS**

#### Lundi XIX

Soleil lever : 08h37  
coucher : 17h00  
Lune lever : 23h34  
coucher : 12h18

Dernier quartier + présence d'un nœud  
lunaire ascendant à 05h46

**Évitez de jardiner entre :**  
**00h46 & 10h46**

C'est un jour **GRAINES & FRUITS**

#### Mardi XX

Soleil lever : 08h38  
coucher : 17h00  
Lune lever : 00h39  
coucher : 12h46

Dernier Quartier

C'est un jour **GRAINES & FLEURS**  
& **RACINES** à partir de 14h53

#### Mercredi XXI

Soleil lever : 08h39  
coucher : 17h01  
Lune lever : ??h ??  
coucher : 13h11

Dernier Quartier

C'est un jour **RACINES**

#### Jeudi XXII

Soleil lever : 08h39  
coucher : 17h01  
Lune lever : 01h41  
coucher : 13h37

Dernier Croissant

C'est un jour **RACINES**

#### Vendredi XXIII

Soleil lever : 08h40  
Lune lever : 02h42  
Dernier Croissant  
Et c'est un jour **RACINES**



## Place de la Petite Gazette

Adhérente, adhérent du jour  
bonjour !!!

Mais que m'aperçois-je ?...

Te voici en train de lire la  
nouvelle, édition de la Feuille  
deChou :

La version 50/2016 ...

Et tu commences ta journée en  
nous lisant !!!

Oh Millediou, on ne pouvait  
rêver mieux pour commencer sa  
journée bon pied bon œil !!!...

Comme tu peux le constater tu  
as pour jardiner l'éphéméride  
hebdomadaire complet.

Ah tu ne fais pas de jardin...

Et bien tu pourra ainsi discuter  
de celui du voisin d'à côté qui  
lui jardine allègrement.

Tu pourras même faire semblant  
de t'y connaître & prendre cet  
air inspiré de celui qui se tait,  
par respect, mais qui n'en pense  
pas moins.

Tu vas aussi trouver la liste des  
légumes Adélie .

Car nous, au jardin D'ADÈLES,  
on le sait ce qu'on va y trouver  
dans nos paniers !...

Pas comme avec ce grand diable  
tout frisé, barbu qui plus est !!!...

Tu trouvera aussi une ou  
plusieurs recettes ...

Par contre, ne t'imagines pas  
chez Master Chef ou  
marmiton.bidule !!!...

Que nenni ! Cette recette est une  
base qui doit te servir pour  
donner libre cours à ta créativité  
en fonction des ingrédients & du  
matériel à ta disposition !

Abracadabra !!!

Et hop là !!!...

Dame Zinebi t'a transformé en  
Cuisin'Acteur !

Nous chez TdA, on est pas des  
moutons, nom de Zeus !...

Agent Moustache...



Et dans nos paniers alors !  
y'aura quoi ?...

De chez Julien :

A c't'heure, chez Julien, cette semaine encore, règne le  
plus grand des mystères autour de la composition des  
paniers PESCY.

J'imagine là aussi, quelque sortilège, que notre  
mageraïcher, aussi barbu que chevelu, serait en train de  
nous concocter !...

La bande à Luis :

Chez eux, c'est du sur !

De la courge au choix : Gâleuse d'Eysine ou butternut

Un bouquet de navets roses

Un bouquet de romarin



## Allo Allo Louis ; Quelles nouvelles ?...

Cette semaine le temps s'étant mis au froid, et bien le matin, avant que le soleil ne dépasse la cime des arbres, ben y faisait plutôt frisquet.

Heureusement, le soleil illuminant le ciel vient sans traîner nous réchauffer le corps & l'esprit :

Mais non Christo', tu peux la garer ta gnôle !

Et puis ça va se sentir & risquer de te couper un doigt avec tes cisaillesn !!!...

Ainsi le jardin était paré de belles couleurs hivernales.

Voilà qui a donné envie à Jérémie de sortir le nez de sa cuisine & de se transformer en photo-reporter.

Lui donnant ainsi l'occasion de nous montrer une autre facette de ses talents :

« Je n'suis pas qu'un cuistot, L'objectif, me colle à la peau !... »

Clamait-il tout content de sortir comme en aérien. Nous sommes clairement dans enfin de son antre enfumée, l'optimisation de l'espace cultivable, paraphrasant Balavoine.

De cette manière, grâce à ces photos, notre page F.B. va s'en trouver toute illustrée.

Louis, lui est plutôt content de son équipe :

« Il y a de l'investissement, agréable à manier avec en prime des talents de bricoleur ( Jer' & Christo' ) ce qui, au quotidien rend beaucoup de services. »

Au chapitre des travaux quotidiens, Louis & sa bande continuent le semis du couvert végétal (orge & vesce) sur les buttes en S..3.

En vue, bien sur les futures plantations d'Avril.

Parallèlement se poursuit le coffrage des plates bandes en S.2.

Objectif inchangé : 1 butte /semaine. A plus long terme sont prévues des structures de tutorage fixes. Ce qui permettrait de semer ou planter au ras de sol

comme en aérien. Nous sommes clairement dans l'optimisation de l'espace cultivable.

En clair, en 2018 Terre d'ADÈLES passe de la 2D à la 3D ,trop fort !!!...

Le projet ce sont 2 parcelles entièrement cultivées dès le mois de Février avec système d'irrigation en place.

Donc dès le mois prochain on passe au semis en mottes.

Actuellement l'objectif est que nous puissions devenir auto suffisant dans notre production de semis.

D'où les essais en cours de différents types de terreaux utilisés, dans l'espoir d'utiliser au minimum, voire pas du tout de terreau de semis du commerce, peu écologique :

La tourbe utilisée pour ce faire détruit les écosystèmes dont elle est originaire.

Son rêve à Louis, peut-être réalisable, ce serait un substrat auto produit .

Permettant, l'autonomie d'une part mais surtout l'utilisation d'un support plus respectueux de notre environnement.

C'est dans le but de réaliser ce substrat que notre intendant s'est mis en relation avec l'équipe d'un jardin bio' sur Blanquefort.

Cammarades Adélie, l'Histoire est marche !!!...

Et la suite de l'histoire c'est l'avenir qui la dira à l'oreille de notre petit reporter.

Enfin peut-être....Si Dieu me prête vie & .....

## ET VOICI LA

## RECETTE

## ZINEBIENNE

### Palets de navets à l'orange (et magret)...

Pour 4 personnes, il faudra :

Navets 3 pièces  
Beurre doux 20g  
Oranges 4 pièces  
Sel fin 4 pincées  
Poivre du moulin 4 tours  
Cerfeuil 1/2botte

Et pour les carnivores, en cette période de fête (la Chandeleur, je crois??), prévoyez :

Magret entier 2 pièces  
Sel  
Poivre

Préparation : 15mn

Cuisson : 20mn

Saisi à la poêle & cuit au four avec des disques de navets confits dans le jus d'orange

#### Pour les navets :

Presser le jus de 2 oranges  
Brossez vos navets & les trancher.  
Epaisseur, environs, 1/2cm

Réalisez de belles rondelles, à l'emporte pièce ou à l'aide d'un petit verre.

Si de petits navets longs vous avez, coupez les en 2 par la longueur, ou entiers s'ils sont vraiment petits.

Faire mousser le beurre dans une poêle, ajoutez vos navets.

Salez, poivrez, puis versez le jus d'orange.

Couvrir & laisser cuire 15mn environs.

Ajoutez de l'eau si nécessaire, à vous de juger.

#### Pour les magrets :

Préchauffez votre four à 180°

Incisez vos magrets côté gras et déposez-les dans une poêle allant au four, (si vous avez) sans ajout de corps gras, bien entendu.

Montez la poêle en température pour dorer le côté peau.

Retournez ensuite les magrets côté peau sur le dessus & enfournez pendant 12mn



Enfournez pendant 12mn

Puis débarrassez & laissez reposer 5mn

#### Pour les oranges

Pelez 2 oranges à vif & levez les suprêmes  
Réchauffez les segments quelques instants avec les navets.

#### Pour le dressage

Taillez les magrets en tranches épaisses.  
Disposez 3 disques de navet dans l'assiette.  
Posez ensuite sur chaque disque une tranche de navet.  
Décorez de quelques suprêmes d'orange avec quelques pointes de jus de cuisson des navets.  
Terminez-donc votre préparation par des pluches de cerfeuil.

Et bien voici que voilà vous allez pouvoir déguster  
Par ailleurs, toujours pour les carnivores, sachez que vous pouvez remplacer le magret par du confit !

Et pour les végétariens alors ?...

Il me semble que le tofu peut bien se substituer à la viande, non ?...

Et c'est là que votre créativité vient à la rescousse. Car certain fins gourmets, j'en suis sûr ; connaissent de délicieuses manières d'accomoder le tofu en des saveurs capables d'enchanter les palais les plus fins.

Et hop !...En cuisine !!!...

*Ont collaborés à ce*

*numéro :*

*Zinebi l'Enchanteresse :*  
*A l'inlassable quête de la*  
*meilleure recette.*

*Gente Béatrice :*  
*A la technique*  
*A la bureautique*  
*A la patience*

*Sieur Jérôme :*  
*A la mise sur le*  
*WIKManoeuvre ô combien*  
*délicate, s'il en est !!!..*

*Agent Moustache :*  
*A la rédaction*  
*A l'humour*  
*Aux facéties*



**THE END !...**



**A la semaine**

**Prochaine**

