



MARS 2022 - Numéro 03

LETTRE DE DIFFUSION

Le bulletin d'information mensuel du Centre National de Pomologie

Au programme

- Zoom sur
- A faire au jardin
- La plante du mois
- L'agenda
- Dans notre bibliothèque
- Le coin des gourmands

Le proverbe du mois

Si mars débute en courroux, il finira tout doux tout doux.

À l'origine du calendrier romain, le mois de mars était le premier de l'année. Son nom vient du latin Martius, nom donné par les Romains en l'honneur de Mars dieu de la guerre car le retour des beaux jours marquait le début des périodes de guerre.

Il faut croire que nous n'avons pas beaucoup évolué depuis ces temps anciens ...

Enfin, laissons de côté un moment les ombres qui planent sur le vieux continent et essayons de garder notre optimisme. Je vous propose un proverbe d'espoir « si mars débute en courroux, il finira tout doux tout doux ».

Le printemps sera bientôt là (21 mars), et les après midi ensoleillés de ce début d'année sont propices aux activités en extérieur. Au jardin, sur la terrasse ou dans la nature profitez des beaux jours et de l'allègement des conditions sanitaires pour participer aux nombreuses activités proposées. Vous le verrez l'agenda est bien rempli pour le mois de mars.

Dans tous les cas, on ne se relâche pas et on attend encore pour se dépoiler (masque pour nous et film protecteur pour les plantes) car les gelées tardives peuvent être mauvaises en cette période.

Bonne lecture et bon mois de février

Sabine Rauzier

Zoom sur...

Les poivres *Zanthoxylum*

A l'occasion de la bourse aux greffons et semences de samedi dernier, un amateur éclairé a attiré notre attention sur l'une des espèces que nous avons dans le jardin. Cet arbuste mal étiqueté du genre *Zanthoxylum* portait le nom erroné de poivrier de Sichuan alors qu'il s'agit en fait d'un poivrier de Timur.

Après recherche poussée dans les ouvrages de botanique, nous avons en effet confirmé l'erreur. Mais celle-ci nous a permis de nous plonger dans un genre botanique très intéressante et surtout particulièrement aromatique. Laissez-nous vous en dressez le portrait :

Malgré leur nom ces épices ne font pas partie de la famille du poivre (Piperacées), mais de celle des Rutacées (agrumes). Le genre *Zanthoxylum* regroupe énormément d'espèces. On en compte environ 35 de part le monde. Il nous est difficile de vous dresser ici le portrait de chacune d'entre elle, néanmoins en voici quelques unes d'une grande richesse aromatique qui ont l'avantage de très bien pousser dans nos régions.

Le *Zanthoxylum armatum* ou baie Timur du Népal.

D'origine népalaise, cette baie se récolte dans de petits arbres endémiques de la chaîne du Mahabharat à plus de 2000m d'altitude.

Cet arbuste très épineux, y compris sur et sous les feuilles, recèle un vrai trésor aux notes fraîches et acidulées, ce n'est pas sans raison que la baie est surnommée «poivre pamplemousse » !

Cette petite baie rose émet d'intenses notes exotiques où se mêlent des arômes de citrons confits, de citronnelle, le tout enveloppé par des notes délicatement fleuries. L'ensemble en bouche reste peu marqué par le piquant et enveloppe le palais de saveurs chaudes et suaves, fruitée et florale.

Accord mets : à associer avec des noix de St Jacques et du homard pour sa sucrosité, aux volailles dont elle sublime le parfum et avec les agrumes dont elle renforce le goût.



Le *Zanthoxylum simulans* ou baie rouge de Szechuan de Chine

Déjà prisée dans la Chine antique pour son mélange de fraîcheur et de chaleur, sa puissance et ses propriétés aphrodisiaques. La baie de Szechuan ou Sichuan fait son apparition en Europe au XIIIème siècle lorsque Marco Polo l'importe à Venise où elle séduit alors les cuisiniers et parfume tous les plats.

C'est un arbuste qui forme un tronc principal assez court qui porte un buisson de branches en une masse assez arrondie. Le tout atteint 3 m de hauteur sous nos conditions climatiques. Les branches portent quelques épines qui avec l'âge grossissent et s'émoussent. L'arbuste au feuillage empourpré donne naissance à de petites baies.

D'abord vertes, celles-ci rougissent puis brunissent avec la maturité. Elles s'entrouvrent alors pour laisser tomber les deux graines noires qu'elles renferment. C'est l'enveloppe colorée que l'on consomme et non la graine elle-même.

Dominé par des arômes très denses de citron vert et de kumquat, le parfum évolue délicatement sur des notes envoûtantes de fleurs séchées et d'écorces de bois précieux. La baie puissante et mordante délivre des saveurs d'agrumes mûrs (citron vert et kumquat), le tout enveloppé par d'étonnantes notes de cerise acides.

Accord mets : relève une poêlée d'asperges vertes, sublime un foie gras de canard mi-cuit et rehausse la viande de bœuf braisée. À broyer finement à l'envoi du plat.

N'hésitez pas à venir le découvrir dans le jardin «les terrasses du Bosquet». Attention car il est très épineux !

Le *Zanthoxylum rhetsa* ou baie Ma Khaen.

Parfois aussi nommé poivre des cimes, c'est une baie qui pousse à l'état sauvage dans le nord du Vietnam, près de la frontière avec la Chine et le Laos. Cette baie délivre de puissantes notes d'agrumes rappelant le pamplemousse rose et le jus d'orange sanguine sur un fond aromatique plus intense où se mêlent feuilles de mandarines broyées et senteurs plus florales rappelant une infusion à la bergamote.

En bouche, ces baies présentent une texture douce presque sucrée en attaque, qui se prolonge par une sensation tannique avec une impression fraîche et légèrement acidulée.

Accord mets : la baie Ma Khaen s'incorpore parfaitement aux bouillons, soupes et marinades. Elle se marie bien à la citronnelle et au gingembre, dans des plats de volaille, de poisson ou de fruits de mer.

Le *Zanthoxylum piperitum* Sansho ou poivre des montagnes du Japon

Les baies sansho sont incontournables de la cuisine japonaise traditionnelle et authentique. Elles sont connues depuis l'antiquité pour aromatiser les offrandes aux dieux, ainsi que pour les conserver.

En bouche cette épice présente une attaque mordante avec d'incomparables saveurs de camphre et de menthol, où l'on devine des notes de cédrats et de feuilles de mandarine. Le tout est soutenu par des touches aromatiques muscatées.

Accord mets : elle sublime les préparations «sucré-salé» asiatique, pimente agréablement une salade de fruits exotiques et relève agréablement un moelleux au chocolat.

Attention à ne pas la faire chauffer trop fortement lors d'une préparation afin de ne pas la rendre trop acerbe.



Le *Zanthoxylum acanthopodium*, ou baie des Bataks

En Indonésie, il est appelé Andaliman. Cet arbuste résiste à -15 à -10 °C. Les baies vertes développent de délicats arômes de mandarine et de pamplemousses confits, qui évoluent par touches successives sur des senteurs de citronnelle et de thé de Chine fumé. Le tout est enrobé par de très subtiles fragrances de menthol qui rafraîchissent l'ensemble.

En bouche, il est plus parfumé que piquant, frais et acidulé, et laisse au final l'impression étonnante d'un jus d'agrumes poivré dominé par des saveurs de citron vert.

Accord mets : parfait avec un saumon sauvage mariné, ou un poisson poché, des langoustines rôties et une poêlée de fèves fraîches. Il se conjugue subtilement avec un fromage de chèvre frais.



En haut : *Z. acanthopodium*, baie des Bataks

En bas : *Z. rhetsa*, baie MaKhaen en fleur

A gauche : *Z. sansho*, baie des montagnes du Japon

A faire au jardin

Les semis

Que ce soit en pleine terre ou en godet, en ligne ou à la volée, c'est le moment de réaliser vos semis. Pour être sûr de les réussir à tous les coups voici sept conseils pour des semis sains et vigoureux.

Semer à la bonne date

La température et le taux d'humidité de l'air et du sol, la durée journalière d'ensoleillement, les risques de gelées, toutes ces données climatiques qui évoluent au fil des saisons influent sur la capacité des semences à germer.

C'est pour cela qu'il existe un calendrier des semis qu'il convient de respecter. Noter également que, la période de semis est mentionnée sur les paquets de graines vendues dans le commerce. Enfin selon que vous vous situez en zone climatique plus ou moins douce ou froide, ajuster la en avançant ou reculant la période (de 1 à 20 jours d'avance ou de retard).

Semer dans le bon substrat

Pour un semis réussi, la graine doit être en contact avec la terre, mais la jeune plantule, la radicule et les racines doivent pouvoir se développer sans rencontrer d'obstacle (cailloux, débris organiques, mottes...). Aussi, elle doit être accueillie dans un substrat à granulométrie fine, léger et aéré, ce qui permet également une bonne circulation de l'eau et de l'oxygène.

Pour les semis en pleine terre, il est nécessaire de préparer un lit de semence, finement émietté et nivelé. Si votre terre est trop dure (argileuse), il faut la mélanger pour moitié avec du sable, de la paille et ou du terreau fin. Pour les semis en terrine, en godets ou dans tout autre contenant, on choisira un terreau « spécial semis ».

Semer éclairci

Lorsque les semis sont trop denses, les jeunes pousses n'ont pas suffisamment de place pour étaler leurs feuillages et leurs racines : elles entrent en concurrence pour les ressources nutritives souterraines ainsi que pour la captation des rayons solaires. Si un éclaircissement des rangs n'est pas réalisé assez tôt, elles végètent, s'étouffent et finissent par dépérir. De plus les jeunes plantules sont très fragiles et leur manipulation est délicate. Plus un semis est dense, plus l'éclaircissage sera difficile.

Semer peu profond

Trop profondément enfouie, une graine va avoir du mal à faire sortir ses plantules hors de terre. Elle va s'épuiser et les plantules risquent de pourrir avant d'atteindre la surface. En théorie, la profondeur conseillée correspond à 2 fois l'épaisseur de la graine, avec une petite nuance pour :

- les terres légères et sableuses, avec une profondeur égale à trois fois l'épaisseur de la graine ;
- les terres lourdes et argileuses, avec une profondeur égale à l'épaisseur de la graine.

Ne pas exposer les semis au froid

Pour germer, les graines ont besoin de chaleur, néanmoins la température de germination des graines varie d'une plante à l'autre. Mais si la température du sol est trop froide, le processus de germination des graines reste bloqué : non seulement les semences ne lèvent pas, mais en plus, elles risquent de pourrir du fait d'un séjour prolongé sous terre.

Exposer les semis au soleil

Si une graine n'a pas besoin de la lumière du soleil pour germer, une fois que les plantules sont dehors, elle est nécessaire pour la réalisation de la photosynthèse. À défaut, les jeunes tiges vont s'étirer pour partir à la recherche d'une source lumineuse et vont subir une situation de stress. Il est donc important de placer les semis en terrine ou godets dans une pièce lumineuse, une véranda ou une serre.

Maintenir la terre humide

Pour germer, les semences ont besoin d'un substrat humide. Et une fois levées, les racines ont également besoin de trouver de l'eau pour hydrater les jeunes plantules en plein développement. Fragiles, elles ne supporteront pas un épisode de sécheresse. Deux arrosages par jour peuvent parfois être nécessaires.

Astuce : associer les graines à un sable grossier ou du marc de café humide et bien mélanger afin que les graines soient plus diffuses.

À l'inverse, un excès d'eau peut faire pourrir les graines ou favoriser le développement de maladies, comme la fonte des semis. Pour un arrosage contrôlé et en douceur des semis en terrine ou en godets, utilisez un vaporisateur ou faites tremper le fond des contenants dans une bassine remplie d'eau jusqu'à ce que la terre de surface soit humidifiée.

Les semis en pleine terre sont à arroser en pluie fine, avec la pomme de l'arrosoir.

La plante du mois

Le houblon (*Humulus lupulus*)

Le houblon (*Humulus lupulus*) appartient à la famille botanique des Cannabacées et se présente comme une plante grimpante vivace qui s'enroule sur son support dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. On voit cette liane recouvrir des arbres, haies, broussailles ou poteaux téléphoniques en bord de route par exemple.

Ses feuilles palmatilobées et dentées sont caduques. La plante est dioïque, les fleurs femelles poussent sur des pieds distincts de ceux qui portent les fleurs mâles. Elles sont appelées strobiles et sont composées d'écaillés jaune verdâtre constituant un cône. Elles renferment une poudre jaune odorante, de saveur amère : le lupulin.

Connu par les Romains, c'est à partir du Moyen-Age que l'on développe sa culture et ses usages. Une fois séchés, les cônes s'utilisent en tisane pour leurs vertus toniques, antalgiques, stomachiques, sédatives et anaphrodisiaques, principalement. Par ailleurs, l'huile essentielle de houblon utilisée en massage aidera à l'endormissement ou à calmer une zone douloureuse.

Infusion : 30 g de cônes séchés par litre d'eau bouillante. On infuse dix minutes.

Macération à froid : 100 g de fleurs fraîches dans 1l d'eau de source pendant 12 à 24 heures.

Pour combattre l'insomnie, on prend une tasse d'infusion ou de macération avant le coucher. Pour tous les autres problèmes, on prend une tasse avant les repas. Un simple coussin rempli de cônes et déposé sur votre oreiller aide à combattre l'insomnie et placé sur l'abdomen des tout-petits, il soulage leurs maux de ventre et les aide à s'endormir. Enfin en cas de rhumatisme ou d'arthrite, on peut faire chauffer légèrement les cônes à sec et les placer dans un sac de tissu (une taie d'oreiller, par exemple) qu'on appliquera sur les parties douloureuses.



Les fleurs sont intéressantes pour la fabrication de la bière : elles apportent le petit goût d'amertume et permettent aussi de mieux conserver le breuvage. Mais outre les fleurs, les jeunes pousses de houblon peuvent se consommer et se cuisiner crues ou cuites, en omelette ou en risotto. Elles contiennent beaucoup de vitamine C. Leur amertume est telle qu'il n'est nul besoin d'en avoir beaucoup dans l'assiette. On les cueille en février et en mars, elles sont rares et difficiles à trouver car la saison est courte.

Ce que l'on sait moins, c'est que le houblon a servi à fabriquer du levain pour le pain, le fameux sourdough (littéralement « pâte aigre ») que prospecteurs et trappeurs emportaient précieusement avec eux, principalement au Canada et aux États Unis.

L'agenda

Chez Vergers de Lozère

Programme du mois de mars

Samedi 12 mars à St Germain du Teil

Rdv à 9h50 place de la mairie - Atelier d'apprentissage de la greffe à l'anglaise compliquée. Ce moment de formation est ouvert aux adhérents de Vergers de Lozère et des associations partenaires. Il sera possible de prendre vos adhésions sur place.

Inscription sur vergersdelozere@gmail.com

Dimanche 13 mars à Sainte Croix Vallée Française,

De 8h à 13h sur la place du marché, atelier de greffe sur table - Démonstration de greffe et vente des jeunes arbres greffés sur place. Les membres de l'association vous conseillons sur le choix des variétés adaptées à votre terrain.

5,00 € le plant greffé, diverses variétés locales disponibles.

Plus d'infos sur www.vergersdelozere.net

Les RDV du CTIFL

Journée Nationale contre le Drosophila suzukii

*Jeudi 24 mars 2022 de 9h à 17h
au Centre CTIFL de Balandran (30)*

Le Centre Technique d'Information sur les Fruits et Légumes (CTIFL) vous propose une rencontre dédiée à la mouche Drosophila suzukii.

Au programme de cet événement :

- bilan des projets de recherche,
- présentation des dernières connaissances sur sa biologie,
- présentation des méthodes de protection des cultures de cerises, de fraises et de petits fruits rouges.

Ce rendez-vous, destiné aux professionnels des différentes filières impactées par la drosophile, s'articulera autour de conférences techniques, présentations de posters et stands d'exposants.

Journée payante sur inscription

Date limite d'inscription pour cet événement : 18/03/2022

<https://www.ctifl.fr/journee/journee-nationale-drosophila-suzukii-2022/>



Journée internationale des forêts

Samedi 26 mars à St Jean du Gard

Venez en famille sillonner la forêt de Bannières, à Saint-Jean-du-Gard, pour apprendre de manière ludique les points essentiels à savoir sur la forêt ! Petits et grands apprendront à reconnaître les arbres, à les mesurer, à comprendre comment ils poussent et comprendre le cycle de la forêt.... et peut-être arriveront-ils à trouver le trésor ?

4 départs sont prévus dans la journée : 10h, 11h, 14h et 15h.

Le parcours fait environ 3 km. Prévoir 2 à 3 heures pour réaliser la totalité de la chasse au trésor.

Possibilité de déjeuner sur place avec un pique-nique tiré du sac. Munissez-vous de chaussures et vêtements adaptés à une sortie en forêt.

Inscription au 06 84 19 18 65

ou technique@forestiersdugard.com

Le printemps est en route à la Maison de la figue

A vos sécateurs et vos agendas ! La Maison de la Figue organise des ateliers techniques dans le verger conservatoire de figuiers les samedis 19 & 26 mars :

Initiation à la taille du figuier : **samedi 19 mars de 14h à 17h, 15 €.**

Initiation au bouturage de figuier : **samedi 26 mars de 14h à 17h, 15 €.**

Les ateliers sont animés par Jicé Robin, arboriculteur, spécialiste du figuier.

Ce mois-ci au jardin «les Terrasses du Bosquet»

Le mois de mars est le mois des plantations

Les nouvelles parcelles créées en 2021 vont être plantée dans les semaines à venir. D'ici la fin du mois d'avril, nous vous proposerons de venir découvrir le nouveau cheminement et les espèces choisies pour cette zone d'acclimatation où nous vous proposerons de découvrir de nombreuses espèces fruitières méconnues.

Vous y trouverez : brachichyton, goyaviers, argousiers, poivrier de Tasmanie, pommier de Kei...



Pensez à vous inscrire, les places sont limitées !

Maison de La Figue de Vézénobres

04 66 83 62 02

Dans notre bibliothèque...

Tous les légumes, pour une autonomie alimentaire retrouvée

la Ferme de Sainte Marthe

éditions Ulmer

Vous trouverez dans ce livre pas moins de 165 légumes et plantes aromatiques, de quoi enrichir votre potager et votre cuisine de nouvelles saveurs !

Il rassemble pour chaque plante, des informations complètes sur la culture (calendrier, rotation, plante compagne, ravageur) sur la manière de la consommer, sans oublier son origine, son histoire et bien sûr un choix de variétés (plus de 700 dans l'ensemble de l'ouvrage).

Illustré de nombreuses photos, qui donnent envie de faire une petite place à des légumes et à des herbes originales dans notre jardin, c'est un livre de référence à avoir dans sa bibliothèque !

Le coin des gourmands

Flan de Carottes

Pour 4 personnes

Ingrédients : 700 g de carottes, 6 œufs, 300 g de crème liquide, 10 g d'huile d'olive, 0,50 g de sel, 1 g de poivre, 1 càc de cumin, fromage râpé ou chapelure, beurre.

Laver et éplucher les carottes, les couper en morceaux ou en rondelles et les mettre à cuire à la vapeur. Vous pouvez placer une petite branche de romarin ou un bouquet garni dans l'eau afin de les parfumer.

Préchauffer le four à 200°C. Écraser les carottes ou les mixer afin d'obtenir une purée. Battre les œufs dans un saladier, puis ajouter la crème. Ajouter la purée de carottes. Saler, poivrer, épicer et mélanger de nouveau. Verser la préparation dans des moules à muffins individuels légèrement huilé, saupoudrer de fromage râpé ou de chapelure et d'un noisette de beurre. Enfourner 30 minutes et déguster froid en entrée, ou chaud pour accompagner vos viandes et poissons.

Cette préparation peut être réalisée tout au long de l'année avec des légumes de saison, courgette en été, patate douce ou potimarron en hiver...



Centre National de Pomologie
Mission Développement Durable
21 rue Soubeyrannes, 30100 Alès
04 66 56 50 24
ou par mail centre.pomologie@ville-ales.fr