

## La lettre du Grand Jardin Juillet-Août 2019

Des nouvelles du bâtiment de conservation des légumes :



Ça y est notre belle semaine de chantier est terminée! Bilan des courses: toute l'isolation paille que nous voulions faire est en place, 3,3/4 façades du bâtiment sont couvertes par le beau bardage douglas et les chambres froides sont montées, Christian vient nous aider pour les finitions, nous pensons que d'ici peu de temps il ne restera plus que les portes à poser. **Tout ce beau travail grâce à toute l'aide que nous avons reçu; pleins de gratitudes à vous.** 28 personnes sont passées nous aider, nous sommes très touchés de recevoir ce soutien. Nous levons le pied pour quelques semaines avant de poursuivre ce chantier pour reprendre des forces et nous consacrer au maraichage ... à bientôt!

Une fois de plus, le changement climatique a un impact très fort sur notre travail. Nous n'avons quasi plus d'eau, même en mettant plus de plantes en goutte à goutte. Les grandes chaleurs favorisent certains parasites comme les doryphores et les altises et la germination de certaines mauvaises herbes. Nous devons passer plus de temps sur le désherbage par rapport à d'autres années. Les choux sont fortement attaqués par les parasites, de nombreux collègues ont perdu tous leurs choux. Le bilan d'une telle saison est lourd de conséquence pour nous et pour tous les collègues maraichers.

Nous réfléchissons aux meilleures stratégies à adopter pour s'adapter aux changements météorologiques. Nous avons planté des arbres, il y a déjà quelques années mais il faut des années pour que ça ombre les cultures. Nous devons impérativement améliorer notre réserve d'eau, changer nos conduites de culture...



**Une note positive** : nous observons une belle biodiversité sur le jardin, régulièrement, nous rencontrons des mantes religieuses, des chenilles, des bourdons, des pollinisateurs solitaires... Pour nous l'agriculture biologique a un réel impact sur le maintien de la biodiversité.

**Les haricots verts** en libre cueillette démarrent, avis aux amateurs ! Vous pouvez prendre rendez-vous pour venir cueillir la semaine prochaine ou les suivantes.... **La cueillette des haricots est réservée aux Amapiens légumes** car je fais le choix de ne pas en mettre dans les paniers pour nous éviter le temps de cueillette à cette période où nous avons déjà beaucoup de travail. Je considère cela comme un **service rendu aux Amapiens** qui le souhaitent. Les haricots sont vendus (environ) à prix coutant soit **2€ le kilo**. Le fonctionnement : **En autonomie et en confiance**.



Pour tous les maraichers, nous sommes maintenant très limités dans l'irrigation car la priorité est à l'eau potable. C'est vrai que celle-ci est essentielle. Actuellement, 20 à 30% de l'eau potable est utilisée pour les WC. A l'avenir, la pression sur l'eau sera de plus en plus importante et comma cela est l'affaire de tous, nous vous invitons à visiter le site d'une entreprise coopérative angevine qui promeut les toilettes sèches : <https://www.labelverte.fr/>

### Le légume du mois :

Le haricot mi- sec. Nous allons en mettre très prochainement dans les paniers pour faire des bonnes soupes au pistou !

La recette de la soupe d'haricots mi sec :



### Ingrédients pour Recette soupe d'été aux haricots

400g de haricots mi- secs, 2 tomates, légumes variés : 1 poignée de haricots verts, 1 branche de céleri, 1/2 aubergine, 1/2 poivron, 1 courgette, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 poignée de bonnes pâtes de chez Franck (sommairement entre les mains ou coquillettes), sel, poivre, laurier...

### Préparation :

Couvrez les haricots d'eau assez largement, faites-les cuire 15mn avec les tomates pelées et coupées en cubes, l'ail, l'oignon entier ou coupé en cubes et la feuille de laurier. Salez, ajoutez ensuite tous les autres légumes coupés en cubes de 8mm environ. Laissez 10mn et ajoutez les pâtes. Quand les pâtes sont cuites donnez quelques tours de moulin à poivre, rectifiez l'assaisonnement et servez.

Accompagner d'un filet de BONNE huile d'olive et de fromage râpé ou d'une cuillère à soupe de pistou.

Pour rendre les haricots mi-secs plus digestes, ajouter une cuillère à café de bicarbonate de sodium à la cuisson.

## Santé

### Valeurs et qualités nutritives des haricots blancs

Les haricots sont avant tout une bonne source d'énergie. Ainsi 100 g de haricots blancs bouillis représentent 130 kcal. De plus, ils sont particulièrement riches en :

- Protéines, à raison de 10 g pour 100 grammes de haricots blancs soit autant que la viande et les poissons.
- Antioxydants qui préviennent le vieillissement prématuré des cellules de l'organisme.
- Phytostérols qui participent à la régulation du « mauvais cholestérol » (LDL).
- Vitamines B1, B2 et E.
- Fibres à fort pouvoir rassasiant et jouant un rôle dans le transit intestinal.
- Minéraux et oligo-éléments tels que le fer, le potassium, le zinc, le manganèse, le cuivre et le folate.

### Bienfaits des haricots blancs sur la santé

En tant que légumineuses, la consommation d'haricots blancs a des effets bénéfiques sur la santé. Elle diminue ainsi :

- Les risques de diabètes en régulant le taux de sucre dans le sang.
- Les cas de cholestérol en participant à la production du « bon cholestérol ».
- Les apparitions de cancers comme celui du côlon.
- Les risques de maladies cardiovasculaires.
- Les symptômes de digestion difficile : constipation, ballonnements grâce aux fibres qui facilitent le transit intestinal.
- Les carences en fer conduisant à l'anémie.
- Les manques en oligo-éléments et minéraux.
- La dégénérescence cellulaire et cognitive notamment grâce aux antioxydants et au magnésium.
- Les risques d'hypoglycémie notamment lors de la pratique sportive intense en raison de leur fort apport énergétique.

**Le dessin du mois :**

