

# Rustica PRATIQUE

MIEUX VIVRE AU JARDIN ET À LA MAISON

**54**  
**ARBUSTES**  
**les plus**  
**florifères**

**Économique ! Les arbustes à fleurs**  
**décorent le jardin pendant de longs mois**  
**et pour de nombreuses années**

*Planter pour longtemps*

## Mon jardin fleuri sans entretien



**Cultiver des carottes**  
LES BONNES VARIÉTÉS DE  
TOUTES LES COULEURS



**Petit déjeuner maison**  
RÉUSSIR CROISSANTS,  
BRIOCES, MUESLIS...



**Accueillir les papillons**  
FAVORISER LEUR VENUE  
DANS SON JARDIN

L 16012 - 46 - F: 5,90 € - RD

CPPAP



# CONCOURS LECTEURS Rustica

Du 23 mars au 30 juin

Envoyez-nous la plus belle photo de votre jardin pour remporter un produit Jardipolys,  
sur <https://jardipolys2023.rustica.fr>

Jardipolys est spécialisé dans l'aménagement extérieur et propose une large gamme de produits qui comprend des bacs à fleurs, des carrés potagers, des composteurs...

Votre dossier sera sélectionné dans la catégorie esthétique, éco-responsable ou prix du jury. En complément de la photo de votre jardin, adressez-nous un descriptif.

Les membres du jury désigneront un vainqueur dans la catégorie esthétique et éco-responsable. Puis, parmi les 10 finalistes de ces deux catégories, un prix du public sera décerné par les internautes sur Rustica.fr.

En partenariat avec

jardipolys

3 produits Jardipolys  
**À GAGNER !**



Table de préparation  
TERO à 169 € TTC



Carré potager surélevé  
KUB à 89 € TTC

Composteur Lign Z  
à 149 € TTC



## COMMENT PARTICIPER ?

Scannez le QR code pour vous inscrire  
et envoyez la meilleure photo de votre jardin.

Règlement du concours disponible  
sur <https://www.rustica.fr/reglement-concours-floral-2023>.  
Jeu valable exclusivement en France métropolitaine





# Mon jardin fleuri sans entretien



**Quand** on pense fleurs, on pense bulbes, vivaces, annuelles... On oublie trop souvent, hélas, les arbustes à fleurs. Pourtant, ils présentent bien des avantages. Tout d'abord, ils parent le jardin de leur floraison, souvent généreuse, pendant plusieurs semaines. On ne peut pas passer à côté du spectacle, car ils donnent de la hauteur aux compositions végétales et on profite au mieux de leurs rameaux couverts de fleurs. Autre intérêt des arbustes, et non des moindres: ils sont économiques! Même si leur achat, au départ, représente une dépense non négligeable, cet investissement est vite rentabilisé par la durée de vie de ces végétaux. Vous les plantez pour plusieurs années. Aux fleurs, certains ajoutent la beauté de leur feuillage en fin de saison. Nous vous présentons, dans notre dossier, une large sélection d'espèces et de variétés, qui vous propose un grand choix quant à la palette des couleurs et des formes de fleurs, la hauteur des ramures, la période d'attractivité, le parfum... Sûr que vous pourrez trouver parmi ceux-ci la spirée, le cognassier du Japon, l'azalée, le seringat, etc., qui conviendra le mieux à votre jardin. Sans oublier que ces plantes ne réclament que peu d'entretien pour bien s'épanouir. Cela vous laissera du temps pour profiter du printemps, cette saison si enchantée.

**CORINNE  
BEAUDOUIN**



C. HOCHET/RUSTICA

Ce numéro comporte 1 encart abonnement **Rustica** de 2 p. broché dans tous les exemplaires destinés au kiosque.

PHOTOS DE COUVERTURE. SCÈNE FLEURIE (SPIRÉE ET POMMIER D'ORNEMENT): F. STRAUSS/BIOSPHOTO - CAROTTES: V. QUÉANT/RUSTICA - CROISSANTS: NELEA33/SHUTTERSTOCK - PAON-DU-JOUR: PETROVICHILTI/SHUTTERSTOCK



# Sommaire



18

## Actualités

- 6** événements, actus
- 14** livres
- 16** repéré pour vous

## Jardin

- 18** jardin d'ornement  
Les arbustes à fleurs,  
un décor qui dure !
- 50** reportage  
Dans la Sarthe,  
un jardin bien pensé
- 60** interview  
Alain Baraton, en quête  
d'espace et de liberté
- 64** en vedette  
Des carottes pour en voir  
de toutes les couleurs
- 74** votre calendrier  
de saison



60

À GAUCHE : C. HOCHET/RUSTICA - À DROITE : A. ROCHE/INTERBEV

78





## Cuisine

- 78** plats familiaux  
Le veau dans tous ses états
- 90** petit déjeuner  
Gourmandises du matin

## Maison

- 102** vie pratique  
Pleins feux sur l'éclairage extérieur
- 106** je fais moi-même  
Un joli tipi pour les papooses
- 110** idée déco  
Éclats de lumière dans les arbres

## Nature

- 116** matière première  
Coquettes pâquerettes!
- 120** Biodiversité  
Attirer les papillons au jardin

## Bien dans ma vie

- 130** recettes santé  
Détox de printemps
- 136** rencontre...  
Les bouquets d'Houblane, une ode au naturel
- 138** escapades  
Voyage initiatique au cœur des marais de France
- 144** Carnet d'adresses
- 146** Prochain numéro

102

VIRAGEIMAGES/SHUTTERSTOCK



120



A. SIMON/BIOSPHOTO

106



FLORA PRODUCTION/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

130



M. LUNOV/SHUTTERSTOCK

138

PERNELLE VOYAGE/SHUTTERSTOCK





# Les événements du printemps

## Dans les parcs et les jardins\*

### 1<sup>er</sup> et 2 avril

#### ● St-Martin-de-Boscherville (76)

Jardins en éveil, pour lequel Rustica est partenaire, est placé sous le signe des saveurs du jardin. Abbaye Saint-Georges, 76840 St-Martin-de-Boscherville. [www.jardinsdelabbaye.saintgeorges.fr](http://www.jardinsdelabbaye.saintgeorges.fr)

### 8 et 9 avril

#### ● Saint-Sever (40)

L'exposition-vente de plantes rares et de collection Varietas Florum se tient dans le parc du couvent. Couvent des Jacobins, 40500 Saint-Sever. Tél.: 06 74 49 74 50.

### Du 8 au 10 avril

#### ● Montlouis-sur-Loire (37)

Le splendide potager du château de la Bourdaisière accueille la Fête des plantes et du printemps. Château de la Bourdaisière, 37270 Montlouis-sur-Loire. [www.labourdaisiere.com](http://www.labourdaisiere.com)

### 8 et 9 avril

#### ● Genay (69)

La Foire aux plantes rares et art des jardins réunit les amateurs de plantes et les producteurs locaux. Parc de Rancé, 69730 Genay. [www.foireauxplantesdegenay.com](http://www.foireauxplantesdegenay.com)

### Du 14 au 16 avril

#### ● Suresnes (92)

Le salon Jardins en Seine et ses participants prennent leurs quartiers sur la terrasse du Fécheray. Mont-Valérien, 92150 Suresnes. [www.salonjardinsenseine.fr](http://www.salonjardinsenseine.fr)

### 15 et 16 avril

#### ● Villeneuve-sur-Allier (03)

Les Journées des plantes ont lieu dans le parc créé par Aglaë Adanson. Arboretum de Balaine, 03460 Villeneuve-sur-Allier. [www.arboretum-balaine.com](http://www.arboretum-balaine.com)



## Bien-être végétal

#### ● Saint-Jean-de-Beauregard (91)

Rendez-vous, les 14, 15 et 16 avril, dans le parc du château pour la plus grande Fête des plantes de France. Plus de 250 exposants, venus de France et d'Europe, seront présents. Autour du thème "Plaisir des sens", cette édition met en avant le bien-être et le jardin source de plaisir et de sérénité. Château de Saint-Jean de Beauregard, 91940 Saint-Jean-de-Beauregard. [www.chateaudesaintjeandebeauregard.com](http://www.chateaudesaintjeandebeauregard.com)

## L'âme des jardins

#### ● Tréveneuc (22)

La Fête des jardins se déroule, les 22 et 23 avril, au château de Pommorio sur le thème "Les jardins ont-ils une âme?", en présence de Fergus Garrett, invité d'honneur. Ce dernier animera une conférence sur les jardins de Great Dixter, œuvre majeur du jardinier écrivain Christopher Lloyd (1921-2006). Château de Pommorio, 22410 Tréveneuc. <https://fetedesjardins.com>



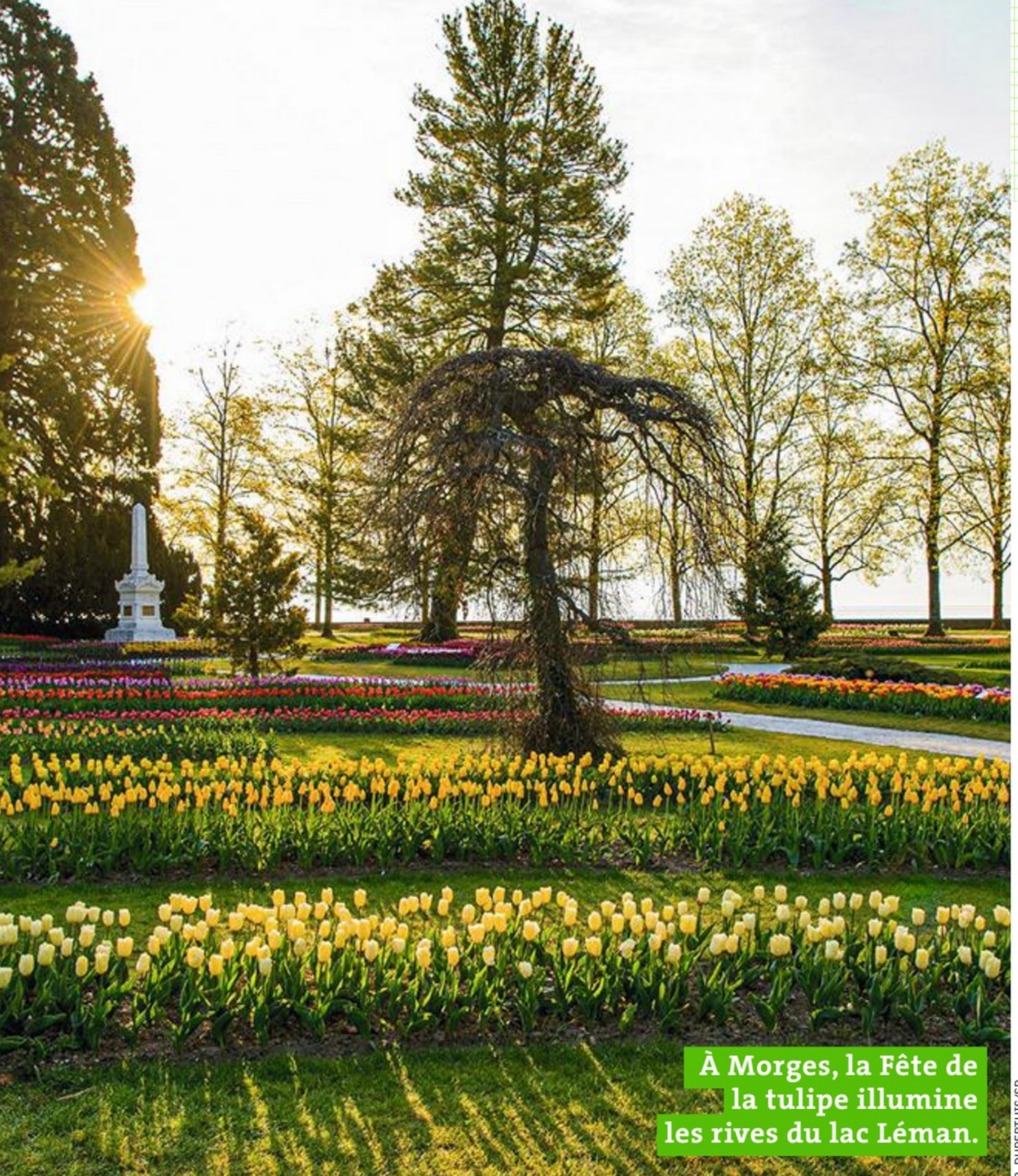
## Domaine résilient

#### ● Chaumont/Loire (41)

Dérèglement climatique ainsi que dégradation du monde vivant imposent de réfléchir sur les manières d'adapter nos jardins de demain. Du 25 avril au 5 novembre, des paysagistes du monde entier présentent idées et solutions pour aménager des jardins résilients. Festival des jardins, 41150 Chaumont-sur-Loire. [www.domaine-chaumont.fr](http://www.domaine-chaumont.fr)

\*Sous réserve d'annulation de la manifestation par les organisateurs





R. DUPERTUIS/SP

## Floralies et fêtes des plantes en Europe

### ● Morges (Suisse)

Du 1<sup>er</sup> avril au 14 mai, sur les berges de la cité du canton de Vaud, s'épanouit la Fête de la tulipe, avec près de 140 000 bulbes à fleurs et, en toile de fond, la chaîne des Alpes et le majestueux Mont-Blanc. Ville de Morges, [www.morges-tourisme.ch](http://www.morges-tourisme.ch) et [www.myvaud.ch](http://www.myvaud.ch)

### ● Celles (Belgique)

Les 22 et 23 avril, la 72<sup>e</sup> édition de la Fête des plantes rares et de collection met à l'honneur les plantes couvre-sol, près de Tournai. Participent à l'événement 70 pépiniéristes belges et européens. La Feuillerie, 7760 Celles. [www.lafeuillerie.be](http://www.lafeuillerie.be)

### ● Lasne (Belgique)

Du 5 au 7 mai, la Fête des plantes a lieu dans les jardins de l'ancienne abbaye cistercienne d'Aywiers. Sont présents près de 200 exposants en lien avec les plantes, la décoration et les équipements de jardinage. Les Jardins d'Aywiers, 1380 Lasne. [www.aywiers.be](http://www.aywiers.be)

### ● Beervelde (Belgique)

Du 12 au 14 mai, cette édition des Journées des plantes est organisée dans l'une des plus belles propriétés du pays à l'initiative de Renaud et Valérie de Kerchove et a pour thème "Flower Power". Parc de Beervelde, 9080 Beervelde. [www.parkvanbeervelde.be](http://www.parkvanbeervelde.be)

### 22 et 23 avril

#### ● Honfleur (14)

Passionnement jardin expose des plantes et équipements de jardin. Jardin public de Honfleur, 14600 Honfleur. [www.passionnementjardin.fr](http://www.passionnementjardin.fr)

### 22 et 23 avril

#### ● Narbonne (11)

La Fête des plantes et du massif a pour cadre l'abbaye de Fontfroide en présence d'horticulteurs locaux. Abbaye de Fontfroide, 11100 Narbonne. [www.fontfroide.com](http://www.fontfroide.com)

### 22 et 23 avril

#### ● Sérignan-du-Comtat (84)

Plantes rares et jardin naturel propose un marché bio, avec de nombreux pépiniéristes. Parc municipal, 84830 Sérignan-du-Comtat, [www.plantes-rares.com](http://www.plantes-rares.com)

### 29 et 30 avril

#### ● Bennwihr (68)

Au nord de Colmar, la Fête des plantes de printemps investit l'un des plus beaux parcs d'Alsace. Domaine de Schoppenwihr, 68630 Bennwihr. [www.schoppenwihr.com](http://www.schoppenwihr.com)

### 29 et 30 avril

#### ● Broglie (27)

Le potager et les serres du château accueillent la Fête des bons plants. Domaine de Broglie, 27270 Broglie. Tél.: 07 83 62 01 50.

### 29 et 30 avril

#### ● Gradignan (33)

Le château de Tauzia célèbre, dans son parc à l'anglaise, les plantes et les jardins sur le thème "Plantes d'avenir et jardins de biodiversité". Château de Tauzia, 33170 Gradignan. [www.tauzia.fr](http://www.tauzia.fr)





# Les événements du printemps

## Dans les parcs et les jardins\*

**Du 29 avril au 1<sup>er</sup> mai**

● **Châbons (38)**

Plus de 70 exposants sont présents dans le parc du château pour la manifestation Plantes en folie. Château de Pupetières, 38690 Châbons. [www.pupetieres.jimdo.free.com](http://www.pupetieres.jimdo.free.com)

**Du 29 avril au 1<sup>er</sup> mai**

● **Barbizon (77)**

La cité bien connue pour son école de peinture célèbre les plantes, la nature ainsi que la biodiversité. Dans le village, 77630 Barbizon. [www.barbizon.fr](http://www.barbizon.fr)

**6 et 7 mai**

● **Thiron-Gardais (28)**

La 3<sup>e</sup> Fête des jardins accompagne la réouverture du jardin de l'ancien Collège royal et militaire. Rue de l'Abbaye, 28480 Thiron-Gardais. [www.collegeroyal-thirongardais.com](http://www.collegeroyal-thirongardais.com)

**6 et 7 mai**

● **La Roche-Guyon (95)**

"Fleurs des fruits" est le thème de Plantes, plaisirs, passions, la fête qui a pour cadre le château. Château de la Roche-Guyon, 95780 La Roche-Guyon. [www.chateaudelarocheguyon.fr](http://www.chateaudelarocheguyon.fr)

**6 et 7 mai**

● **Bergerac (24)**

Les Printanières de Bergerac ont lieu à l'Atelier du végétal. La Ferme Miane, 24100 Bergerac. [www.atelierduvegetal.com](http://www.atelierduvegetal.com)

**13 et 14 mai**

● **Gaujacq (40)**

Le marché aux plantes rares propose l'une des plus grandes collections de camélias d'Europe. Plantarium, 40330 Gaujacq. [www.plantarium.eco](http://www.plantarium.eco)

## Jardinothérapie

● **Chantilly (60)**

Le parc anglais du domaine accueille, **du 12 au 14 mai**, les Journées des plantes auxquelles participent plus de 200 exposants venus de toute l'Europe. Le thème de cette édition de printemps est "Cultiver le bien-être" car les bienfaits des plantes et du jardin sur l'homme ne sont plus à démontrer. Domaine de Chantilly, 60500 Chantilly. [www.domainedechantilly.com](http://www.domainedechantilly.com)



J.P. DE LAGARDE/JOURNÉES DES PLANTES 2022

## Rendez-vous aux jardins

● **À voir et à écouter**

Pour cette 20<sup>e</sup> édition des Rendez-vous aux jardins, **du 2 au 4 juin**, le ministère de la Culture a choisi de donner un coup de projecteur sur la musique. Du chant des oiseaux et d'autres animaux (grenouilles, insectes...) aux bruits de l'eau et du vent, en passant par le bruissement des feuilles, le jardin est aussi beau à voir que surprenant à entendre. Des concerts, installations et événements sonores sont prévus tout au long de ces trois jours, où de nombreux jardins français et européens sont exceptionnellement ouverts à la visite. <https://rendezvousauxjardins.culture.gouv.fr>



É. D'HEROUVILLE/SP

## Biodiversité en ville

● **Paris (75)**

Jardins, jardin s'installe aux Tuileries, **du 31 mai au 4 juin**, et tente d'apporter des réponses aux défis écologiques majeurs de notre planète. Des jardins éphémères, des innovations technologiques, des rencontres et des débats sur le thème des jardins ressources, responsables et généreux vous y attendent. Musée du Louvre, Jardin des Tuileries. [www.jardinsjardin.com](http://www.jardinsjardin.com)

\*Sous réserve d'annulation de la manifestation par les organisateurs





**Nikos Aliagas (en médaillon), passionné de photographie, sera à l'abbaye de Chaalis.**

CI-CONTRE V. POINT/SP - EN MÉDAILLON : S. DANGER/SP

## Les roses à l'honneur

### ● Chédigny (37)

**Les 27 et 28 mai**, le village, classé Jardin remarquable, vous convie au Festival des roses, en présence de rosiéristes, pépiniéristes, artisans d'art et associations exclusivement dédiés à la reine des fleurs.  
37310 Chédigny. [www.chedigny.fr](http://www.chedigny.fr)

### ● Doué-la-Fontaine (49)

**Les 3 et 4 juin**, découvrez la Fête des rosiers de printemps, dans la plus grande roseraie de la région, qui compte 13 000 rosiers et près de 1 000 variétés, répartis dans un jardin à l'anglaise de 4 ha.  
Parc de Courcilpleu, 49700 Doué-en-Anjou. [www.lescheminsdelarose.com](http://www.lescheminsdelarose.com)

### ● Lémeré (37)

**Les 3 et 4 juin**, le château du Rivau organise la Fête des roses en conviant les meilleurs rosiéristes et artisans d'art en lien avec la rose.  
Château du Rivau, 37120 Lémeré. [www.chateaudurivau.com](http://www.chateaudurivau.com)

### ● Fontaine-Chaalis (60)

**Les 9, 10 et 11 juin**, le journaliste et animateur de télévision Nikos Aliagas est le parrain des Journées de la rose, pour lesquelles Rustica est partenaire. Un événement festif et fleuri qui aura pour thème "La rose et la photographie".  
Abbaye royale de Chaalis, 60300 Fontaine-Chaalis. [www.domainedechaalis.fr](http://www.domainedechaalis.fr)

### 13 et 14 mai

#### ● Crozant (23)

La Fête des plantes rares est le rendez-vous incontournable des jardiniers du Limousin.  
Arboretum de la Sédelle, 23160 Crozant. [www.arboretumsedelle.com](http://www.arboretumsedelle.com)

### 18 mai

#### ● Saint-Launeuc (22)

Producteurs de plants de légumes, artisans et ateliers culinaires sont au programme de la Fête du potager.  
Ar Duen, domaine de la Hardouinais, 22230 Saint-Launeuc. [www.arden.com](http://www.arden.com)

### Du 19 au 21 mai

#### ● Bouc-Bel-Air (13)

Les 180 exposants des Journées des plantes d'Albertas présentent des plantes rares et du Sud dans un Jardin remarquable.  
Les jardins d'Albertas, 13320 Bouc-Bel-Air. [www.jardinsalbertas.com](http://www.jardinsalbertas.com)

### 27 et 28 mai

#### ● Rouen (76)

"Les jardins gourmands" sont le thème du festival Graines de jardin dont Rustica est partenaire.  
Jardin des Plantes, 76100 Rouen. [www.graines-de-jardin.fr](http://www.graines-de-jardin.fr)

### 27 et 28 mai

#### ● Doullens (80)

Les Journées doullennaises des jardins d'agrément se déroulent autour de la citadelle.  
Citadelle de Doullens, 80600 Doullens. [www.jdja.net](http://www.jdja.net)

### 3 et 4 juin

#### ● Le Lude (72)

Le Prix P.-J.-Redouté récompensant les meilleurs livres sur le jardin est décerné lors de la Fête des jardiniers.  
Château du Lude, 72800 Le Lude. [www.lelude.com](http://www.lelude.com)





# Actualités

## Jardin, nature, gastronomie, animaux...

### Le maître du Jardin zen s'est éteint

Les jardins survivent à leur créateur. Malgré la disparition en décembre 2022 de l'artiste et sculpteur Erik Borja (photo), une référence dans la création de jardins d'inspiration japonaise, son œuvre majeure, le Jardin zen, persiste. Conçu à Beaumont-Monteux (26), en 1973, le site se visite et a été plusieurs fois enrichi de nouveaux espaces par l'artiste. Sa démarche paysagère n'a cessé d'être empreinte d'harmonie, de sérénité et d'une volonté de dialogue avec la nature. [www.erikborja.fr](http://www.erikborja.fr)



M. BOUGOT - JARDIN ZEN



SHUTTERSTOCK

### Grands projets pour la petite reine

Un nouveau Plan vélo et mobilités actives a été annoncé pour l'année 2023. Il bénéficie d'une enveloppe de 250 millions d'euros, dont 80 % vont être alloués aux infrastructures et le reste au stationnement. Ce fonds sera géré en partenariat avec les collectivités locales. Outre cet effort financier, le gouvernement veut accélérer la construction d'une filière vélo française et apprendre aux enfants, dès l'école primaire, à rouler à bicyclette. Pédaler 2,6 km par jour pourrait réduire les émissions de CO<sub>2</sub> de près de 700 millions de tonnes par an.

### LA CITÉ DES VINS SUR LES RAILS

À Chablis (89), le chantier de la Cité des climats et des vins de Bourgogne, dont l'ouverture est prévue pour 2023, avance. Commencés en 2021, les travaux ont concernés notamment la restauration du cellier du Petit Pontilly (XII<sup>e</sup> siècle). Une aile lui a été adjointe pour accueillir le public sur près de 900 m<sup>2</sup>. L'objectif est de mettre en avant, en plus du chablis, d'autres vignobles de l'Yonne, comme Beaune (Côte-d'Or) et Mâcon (Saône-et-Loire), qui ouvriront cette année aussi.

### AOP piquante

La châtaigne des Cévennes, dont la saveur sucrée dégage des arômes de miel, de fruits secs et de violette, est reconnue AOP (Appellation d'origine protégée) depuis janvier dernier. Ce label concerne 30 variétés traditionnelles et plus de 70 castanéculteurs et ateliers de transformation. La production est estimée, pour l'année 2022, à près de 120 t de châtaignes.

### Potager gagnant cosmopolite

Le Grand Prix du Concours national des jardins potagers 2022 a été attribué à Brenda et Roger Eeds, Californiens d'origine, installés à Saint-Clémentin-Voulmentin (79). Créé il y a cinq ans, leur terrain de 700 m<sup>2</sup> a été subdivisé en plates-bandes de 1,90 m de largeur équipées d'un système d'arrosage en goutte-à-goutte. Chaque parcelle est consacrée à un pays (Californie, France, Italie, Espagne...) et accueille plus de 130 variétés de légumes (dont 22 de tomates dans un abri chauffé). Les récoltes sont partagées avec voisins et amis, ces échanges ayant permis à Brenda et Roger de bien s'intégrer.



J. PATRICK JOLLY/SNHF





C'est au début du **xx<sup>e</sup>** s. que le jardin des Milandes fut dessiné par Jules Vacherot, grand architecte paysagiste.

P. NESSMANN

## AUX MILANDES DEMEURE L'ESPRIT DE JOSÉPHINE BAKER

Personnalité charismatique, chanteuse, danseuse, actrice, ayant fait son entrée au Panthéon en 2021, Joséphine Baker acquiert le château des Milandes (24) en 1947 et le quitte en 1969. Aujourd'hui, propriété de la famille de Labarre, le bâtiment restauré et labellisé Maisons des illustres accueille un musée dédié à la vie de l'artiste. Le jardin à la française embelli en 2015 ainsi qu'un parc surplombant la Dordogne en font l'un des sites du Périgord à ne pas manquer! *Château & jardins des Milandes, 24250 Castelnau-la-Chapelle. Tél.: 05 53 59 31 21 ou [www.milandes.com](http://www.milandes.com)*

## Mieux protégés

Bilan positif à la Convention sur le Commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction (Cites), qui s'est conclue fin 2022. Elle a adopté 365 décisions permettant de mieux protéger les animaux sauvages, dont le tamarin de Goeldi (photo), d'Amérique du Sud, certains requins ou tortues et les grenouilles de verre.



T. MARENT/ARDEA/BIOSPHOTO

## Des temples solaires prisés

L'Assemblée nationale a adopté, en décembre 2022, l'obligation d'équiper les parkings extérieurs d'ombrières photovoltaïques, mesure du projet de loi visant à accélérer la production d'énergies renouvelables. L'article voté concerne les aires de stationnement de plus de 1500 m<sup>2</sup>. Ainsi, garer sa voiture à l'ombre dans les centres commerciaux, les hôpitaux, les usines ou les aires de covoiturage, permettra de produire de l'énergie.

## Une nouvelle rose Rustica!

Le célèbre rosiériste Meilland a créé une variété en l'honneur du magazine *Rustica*. Très florifère et doté d'une remarquable résistance aux maladies, le rosier 'Rustica III' se distingue par des bouquets de cinq à sept fleurs doubles jaune primevère, de juin aux gelées. Il forme un buisson bien ramifié, de 80 cm de hauteur, convenant en massifs, bordures, haies basses, mais aussi en pot. À planter dès cet automne.



ROSE : PRESSE ROSERAIES MEILLAND

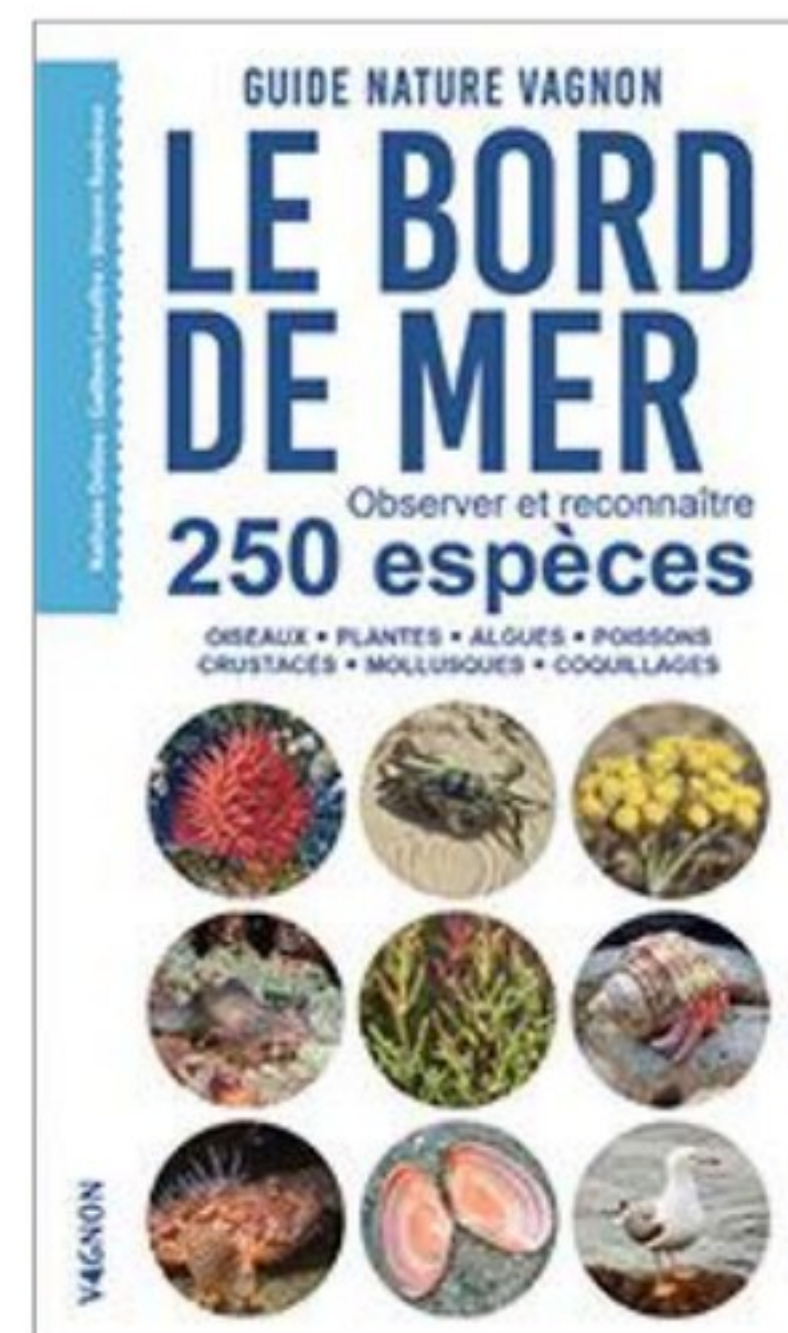
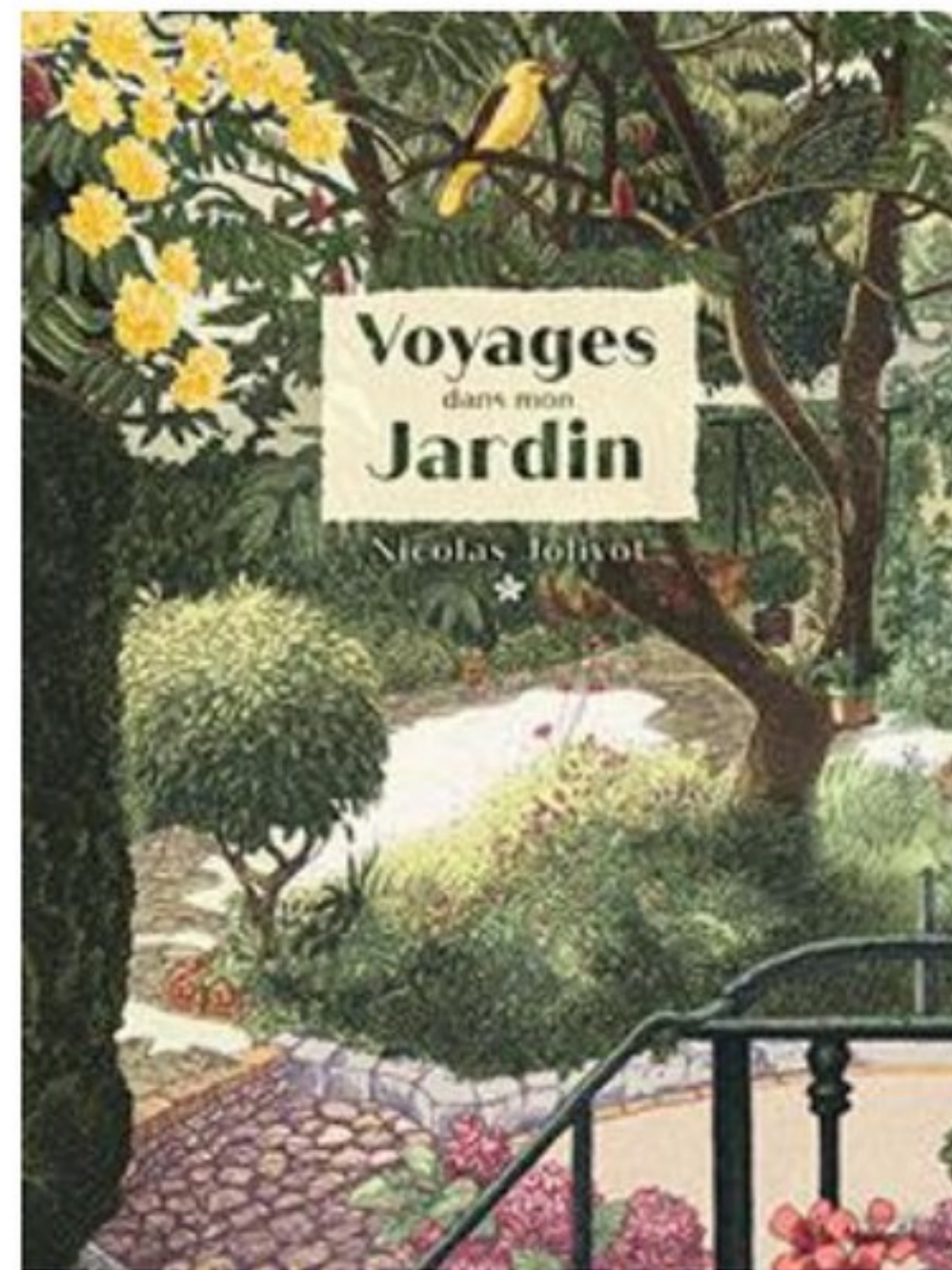


# Guides pratiques et beaux livres

## Notre sélection

### 1. Balade au jardin

À travers des dessins et un texte empreint de nostalgie, l'ouvrage, qui a remporté le Prix Saint-Fiacre en novembre 2022, revisite l'histoire, de 1821 à nos jours, du jardin familial de Nicolas Jolivot, l'auteur, à Bagneux (36). *Voyages dans mon jardin*, Nicolas Jolivot, éd. HongFei Cultures, 216 p., 39 €.



### 4. Trésor maritime

Ce guide nous révèle, grâce à 250 fiches savamment détaillées, le monde vivant du bord de mer. Des plantes aux poissons en passant par les oiseaux, les crustacées et les coquillages. *Le Bord de mer, observer et reconnaître 250 espèces*, ouvrage collectif, éd. Vagnon du plaisancier, 288 p., 22,95 €.

### 2. Droit de vivre

Trognes, arbres âgés, chahutés ou difformes... ces termes désignent des arbres hors norme qui nous gênent plus qu'ils ne nous séduisent. L'auteur, lui, revendique leur droit d'exister en ce qu'ils sont indispensables à notre écosystème. *Ces arbres qui dérangent*, Bernard Farinelli, éd. Terran, 160 p., 20 €.

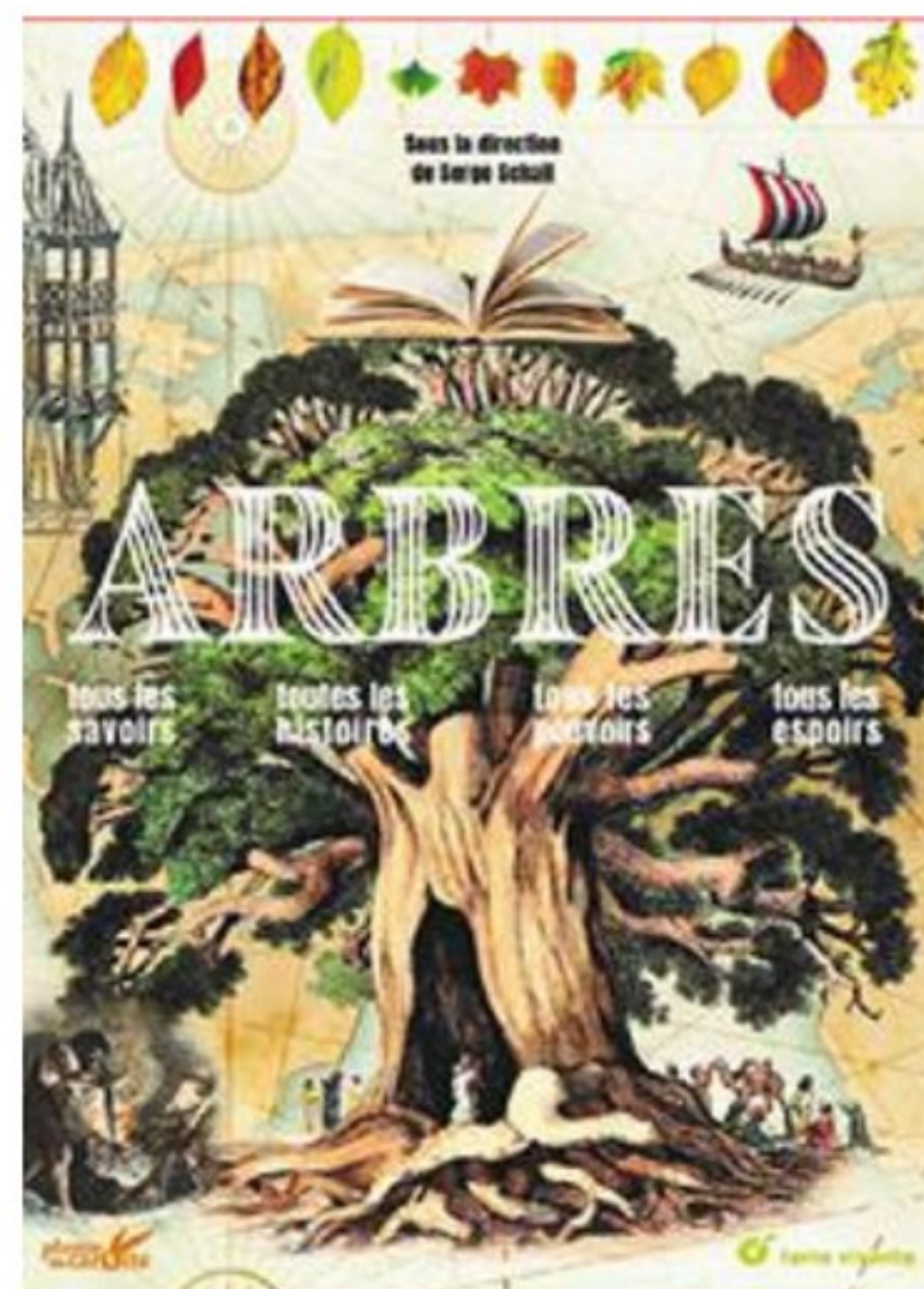


### 5. Champêtre

Cet ouvrage nous apporte des conseils pour identifier, parmi plus de 170 espèces végétales et animales, celles susceptibles d'intégrer votre jardin. Des aménagements simples participeront ainsi à faire de votre havre de verdure, un véritable refuge de biodiversité. *Mon jardin sauvage*, Michel Viard, Rustica éditions, 144 p., 14,95 €.

### 3. Épicurien

Jardinier émérite et passionné de cuisine, Pascal Garbe fait son marché dans son propre jardin. Il utilise légumes, aromatiques et fleurs comestibles pour nous partager 45 recettes originales, salées comme sucrées, et classées par saisons. *Tout cuisiner dans mon jardin*, P. Garbe, éd. Ulmer, 144 p., 15,90 €.



### 6. Tout savoir sur les arbres

Écologie, botanique, histoire, économie, société, littérature, art, cuisine... soit plus de 160 sujets pour vous faire découvrir tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les arbres. Un livre unique à ne pas rater. *Arbres*, Serge Schall, éditions Plume de carotte & Terre vivante, 300 p., 39 €.



## 7. Fruits originaux

A l'origine du jardin de Pomone à Essouvert (17), Jean-Yves Maisonneuve nous présente 50 variétés d'arbres fruitiers peu communs, sauvages ou exotiques, prodiguant conseils et tours de main à appliquer dans notre jardin. *Jujube pistachier et Cie*, éd. Larousse, 144 pages, 16,95 €.



## 10. Recycler malin

Ce guide vous aide à transformer votre dressing regorgeant de trésors qui, après "upcycling", retrouvent une seconde vie. Découvrez 16 projets expliqués pas à pas pour réinventer des vêtements, qui sommeillent dans vos placards ! *Upcycler son dressing*, Elena Procopiou, éd. Mango, 112 p., 19,95 €.

## 8. Culture bio

Jean-Martin Fortier, jardinier et maraîcher québécois, nous dévoile tous les secrets de sa méthode de maraîchage bio, à échelle humaine, via les témoignages inspirants d'exploitants français et européens. *Microfermes*, J.-M. Fortier et Aurélie Sécheret, éditions Delachaux et Niestlé, 160 p., 22,90 €.

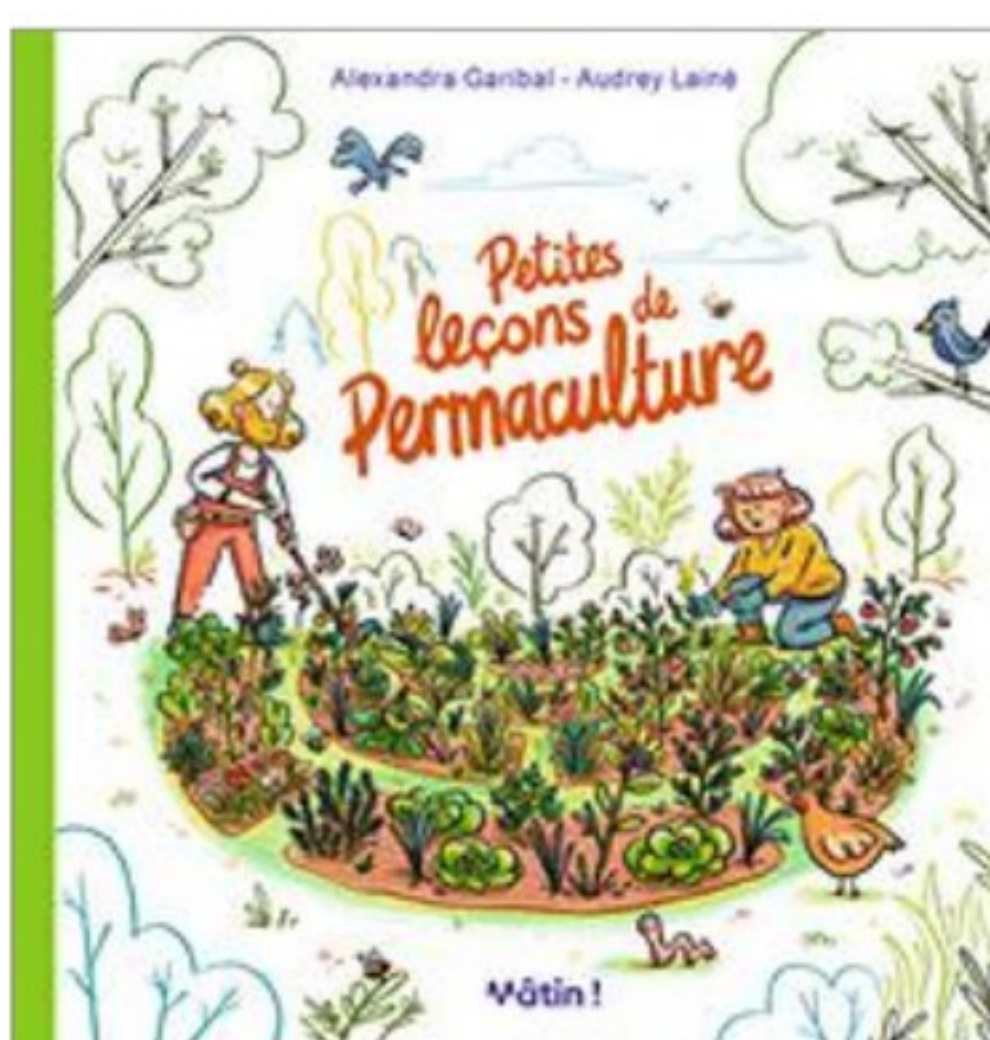


## 11. Belles bêtes

L'auteur retrace, dans ce livre illustré de portraits d'animaux, sur plus de deux siècles, l'histoire et la connaissance des races bretonnes, préalable nécessaire pour participer à leur sauvegarde. *Races bretonnes, une histoire bien vivante !* Vente sur : [www.ecomusee-rennes-metropole.fr](http://www.ecomusee-rennes-metropole.fr)

## 9. Carnet de route

Ce précieux et détaillé compagnon de route nous présente les 101 circuits à faire en France, les campings et points d'étapes qui les jalonnent, et une carte des aires de services sur autoroute pour circuler l'esprit libre ! *Escapades en camping-car France 2023*, ouvrage collectif, éd. Michelin, 552 p., 18,95 €.



## 12. La perma 2.0

Le média Mâtin qui propose, tous les jours, une bande dessinée sur Instagram fait ici le pari d'orienter sa jeune communauté vers le papier grâce à une BD consacrée à la permaculture. *Petites leçons de Permaculture*, A. Garibal (scénario), A. Lainé (dessin), collection Mâtin, éd. Dargaud, 160 p., 19 €.



# Repéré pour vous

## Notre sélection



1



4



3



5

1. **Transat** en bois et polyester/coton déperlant avec coussin assorti, de fabrication française, ornés d'un joli motif floral. Jardin privé. Herbacée, chilienne, 55€ env.; coussin, 7€ env.

2. **Engrais** riche en potasse, prêt à l'emploi, stimulant une floraison abondante et prévenant le risque de chlorose. Algoflash. Engrais rosier (1 kg), 8,50€ env.

3. **Fauteuil** et son repose-pieds en acier, recouverts d'un traitement protecteur à la peinture époxy bleu turquoise. Ovia. Gamme Palavas, 160€ env. l'ensemble.

4. **Outil** multifonctions robuste, comprenant 11 accessoires (couteau, poinçon, tournevis, pince...), s'ouvrant d'une main. Leatherman. Europe75, 150€ env.

5. **Collection** de 9 variétés de légumes incluant un tapis de 100 graines et un livret de conseils de culture. Bacsac. Bacseeds, 35€.

6. **Table** de préparation, idéale pour les petits espaces: un plan de travail, une étagère et 2 caissons de rangement. Jardipolys, Tero (L. 91 x P. 45 x H. 90 cm), 170€ env.



6



# Education au développement durable

## un kit pédagogique pour les écoles primaires

**Pour transmettre les savoirs et savoir-faire sur le jardinage au naturel, y compris aux plus jeunes, la Fondation d'entreprise Rustica propose un kit pédagogique destiné aux scolaires de CM1-CM2. Par Pauline Annoni**



### La pédagogie, au cœur des missions de la Fondation

Parce que les bonnes habitudes s'acquièrent dès l'enfance, nous devons donner aux générations futures des clés pour devenir des citoyens responsables. C'est d'ailleurs l'enjeu de l'éducation au développement durable (EDD), désormais inscrite dans les programmes d'enseignements. Pour accompagner les enseignants dans leur projet pédagogique d'EDD, la Fondation d'entreprise Rustica a développé un kit ludo-éducatif à destination des écoles élémentaires. Destiné aux classes de CM1-CM2, il permet de développer des compétences et des savoirs, notamment

dans trois thèmes de l'EDD : la biodiversité, les déchets et l'eau. En cinq séquences (composées d'un temps d'échange en classe, d'une phase de mise en œuvre et d'un temps de bilan collectif), il invite les élèves à mieux comprendre le monde qui les entoure et à découvrir des leviers d'action concrets pour préserver la biodiversité.

### Où trouver le kit ?

Le kit est mis à disposition gratuitement par la Fondation aux enseignants demandeurs via un formulaire de contact, disponible sur le site de la Fondation :

**[www.fondation-rustica.org](http://www.fondation-rustica.org)**,  
rubrique « Nos actions pédagogiques ».

### Le kit contient :

- Un guide complet dédié à l'enseignant, qui reprend les objectifs pédagogiques visés, le pas à pas de chaque segment et une synthèse des enseignements essentiels ;
- Des supports d'animation permettant d'animer les séquences, notamment trois posters et une clé de détermination de la faune du sol ;
- Un livret élèves, contenant des fiches à remplir en classe et une synthèse des enseignements essentiels.









# Jardin

**18** Plantez maintenant les arbustes à fleurs et feuillage coloré. Inspirez-vous de notre sélection de variétés et suivez nos conseils pour bénéficier dès cet été, et pour longtemps, d'un décor très fleuri.

**50** Dans la Sarthe, Catherine et Éric Provost ont façonné un lieu remarquable où la diversité végétale s'épanouit en harmonie avec la nature.

**60** Alain Baraton, le plus médiatique des jardiniers, nous livre son actualité et ses projets pour 2023 dont certains s'affichent aux côtés de *Rustica*.

**64** Découvrez les meilleures variétés de carottes, nouvelles ou de conservation, à semer maintenant.

**74** Notre calendrier des travaux de saison à faire au jardin, sur la terrasse comme dans la maison.



# Les arbustes à fleurs, un décor qui dure !

Les arbustes d'ornement, robustes, pérennes, sont décoratifs grâce à leur belle floraison et leur feuillage coloré. Plantez-les maintenant et pour longtemps. C'est l'un des meilleurs investissements que vous puissiez faire dans votre jardin !

L'heure est aux économies et le jardin ne déroge pas à la règle. Mais pour ceux qui possèdent une maison ou même une terrasse ou un balcon, l'achat de plantes représente un budget non négligeable chaque année. Pourtant, à bien y regarder, l'univers des végétaux offre de nombreuses possibilités. À l'inverse de certaines catégories souvent référencées sous l'appellation de plantes ou fleurs de saison, qui ne vivent que quelques mois, d'autres sont pérennes. Les arbustes à fleur et à feuillage décoratif en font partie. Ces végétaux de taille variable, qui peuvent s'intégrer à toutes les dimensions de jardin ou de terrasse, se composent d'un système racinaire vigoureux, et s'adaptent très souvent à tous les types de sols. Leurs branches ligneuses leur

procurent une bonne tenue et une longévité appréciable. Mais surtout, les arbustes d'ornement se couvrent de fleurs durant de longs mois, année après année, et arborent un généreux feuillage, parfois coloré.

## L'embarras du choix

Aussi, en optant pour ces végétaux, vous aurez accès à un très vaste choix en matière de dimension, d'aspect ou d'attraits décoratifs pour fleurir et embellir votre jardin. Ils sont vendus actuellement dans les jardineries et les pépinières et sitôt plantés chez vous, l'effet sera immédiat et durable. ■

Au jardin, les hortensias offrent de longs mois de floraisons. Une fois cueillies, leurs inflorescences composeront de magnifiques bouquets pour embellir la maison.









# Éclat printanier

Les arbustes à floraison printanière nous enivrent dès le retour des beaux jours et parfois commencent à s'épanouir au cœur de l'hiver.

Le cerisier à fleur revêt, sous les premiers rayons du soleil, un voile de pétales roses.

Parmi les arbustes d'ornement à floraison printanière, certains s'épanouissent dès la sortie de l'hiver, donc fréquemment et avant même que leurs feuilles ne se soient développées, quand d'autres possèdent des fleurs et des feuillages qui poussent simultanément. Pour les premiers, l'attrait est d'autant plus spectaculaire que leurs floraisons se produisent alors que le jardin et la nature sont encore endormis. Dans un décor de branches et de silhouettes dégarnies, ces dernières explosent, sublimées par les lumières printanières.

## Feuillages écrins

Les arbustes s'épanouissant d'avril à juin, comme les lilas, deutzias ou viornes obiers, ne manquent pas d'intérêt non plus. Leurs jeunes feuilles, encore vert clair et petites, ne dissimulent en rien les floraisons. Bien au contraire, ces feuillages tendres et délicats sont un véritable écrin pour ces brassées de fleurs, qui déclinent des teintes pastel et douces. Tout l'art consiste à associer ces deux catégories de plantes dans des proportions équivalentes : une moitié d'arbustes à floraison précoce et une autre moitié à floraison tardive. Tout en veillant à échelonner ces floraisons, sachez que les arbustes que vous installerez devront correspondre à environ la moitié de ceux plantés dans le jardin. Car ceux qui fleurissent en été (voir page 30) ne doivent pas être oubliés !



## Planter un arbuste à racines nues



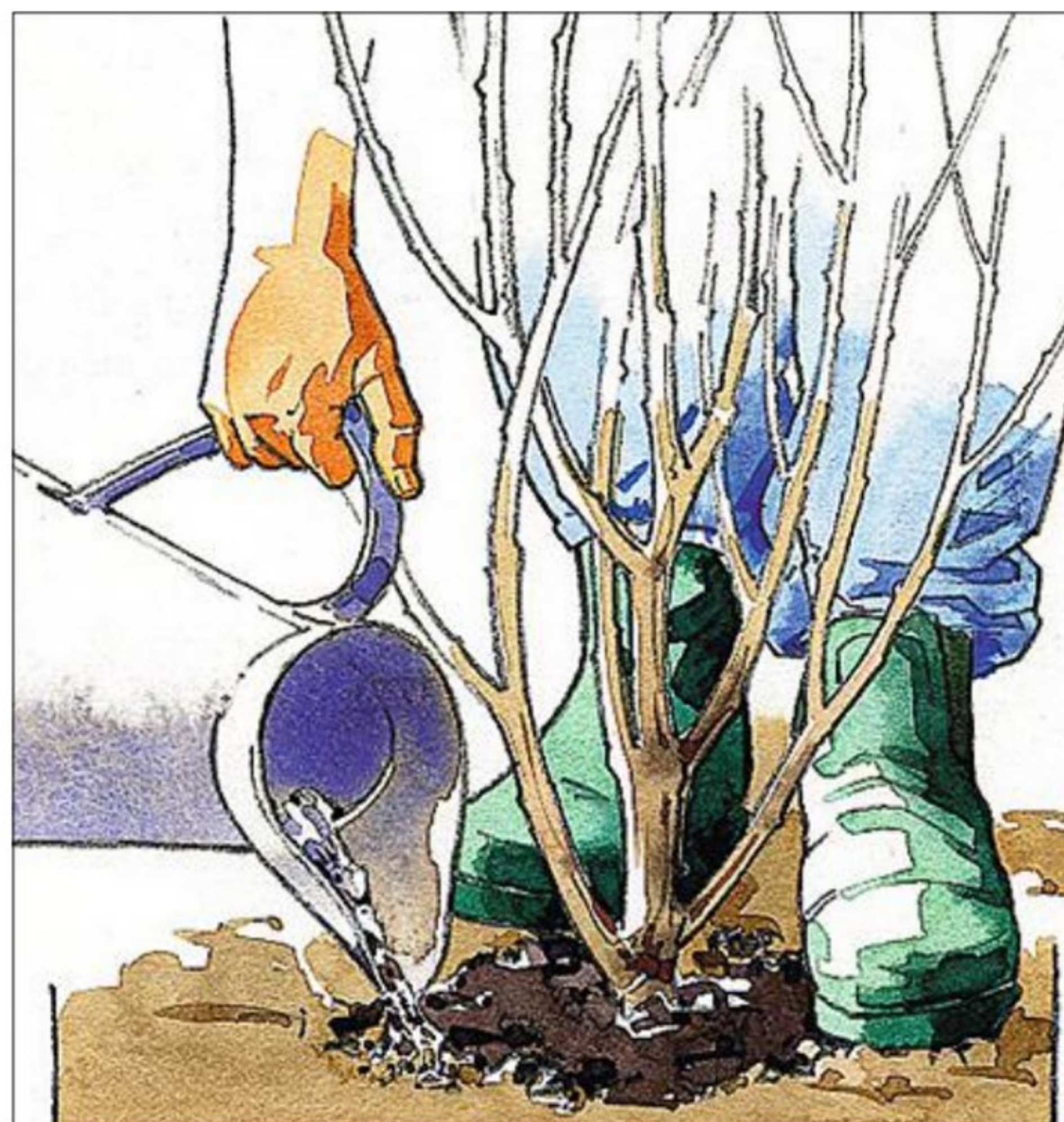
❶ **Pralinez** les racines des arbustes commercialisés à racines nues, une opération qui favorise la cicatrisation des blessures causées par l'arrachage et encourage la formation des radicelles. Trempez-les dans un seau d'eau additionnée d'argile et de fumier ou dans un pralin prêt à l'emploi.



❷ **Creusez** un trou de plantation adapté à la dimension des racines, plus 15 à 20 cm en tous sens. Décaissez le sol et décompactez le fond de la cavité à l'aide d'une bêche. Enrichissez la terre avec du terreau de compost ou du fumier. Éliminez les cailloux et les racines des plantes d'adventices.



❸ **Installez** les racines après avoir déposé au fond du trou une couche de terreau de compost pour stabiliser l'arbuste. Veillez à ce que le collet soit au niveau du sol, puis recouvrez délicatement les racines de terreau tout en maintenant le sujet bien droit. Comblez le trou et tassez légèrement.



❹ **Arrosez** copieusement le pourtour de l'arbuste en versant 15 à 20 l d'eau dès la plantation. Cet apport produira un tassement progressif du sol et comblera les interstices entre les racines et les particules de terre. Répétez l'opération à plusieurs reprises durant les semaines qui suivent.



## Nouveautés 2023

Les arbustes d'ornement, comme les légumes ou les fruits, font l'objet de recherches et d'innovations constantes. Dans le monde, ce ne sont pas moins de 200 créateurs qui œuvrent pour l'amélioration des variétés existantes et l'obtention de nouvelles, que vous trouverez ensuite chez les pépiniéristes ou dans les jardinerie. Leurs axes de recherche sont multiples.

### Végétaux endurants

La résistance aux maladies et aux parasites limitant l'usage de pesticides – interdits dans les jardins particuliers – est l'une des pistes d'innovation mais, depuis peu et avec le changement climatique, les nouvelles variétés sont aussi plus résistantes au sec et à la chaleur.

### Petits jardins, petits arbustes

La taille des jardins, surtout en milieu urbain, se réduit. En outre, les espaces extérieurs sont souvent considérés comme des pièces à vivre. Les obtenteurs se sont adaptés à ces réalités, proposant des nouveautés de dimension plus petite, dotées de nombreux attraits décoratifs.



Spirée et lilas.

F. MARRE/RUSTICAV/LE JARDIN DE MARIE

## Daphné de Globe Planter vous conseille

### ENTREPRISE FAMILIALE

Issue d'une famille de maraîchers et d'horticulteurs, puis de pépiniéristes, Daphné Aubry, épaulée par son époux Fabien, dirige, avec Jean et Valérie Pouillart, ses parents, la société Globe Planter. Sous la bannière de l'entreprise, qui fête en 2023 ses 25 ans, ils sélectionnent, cultivent et commercialisent des variétés inédites afin de renouveler la gamme de végétaux d'ornement destinés aux particuliers. "Les arbustes à floraison printanière, indique Daphné, sont l'un de nos univers de prédilection tant cette

catégorie est attrayante puisqu'elle annonce le retour des beaux jours. Les floraisons précoces ou très précoces sont en vogue actuellement car elles animent et embellissent nos jardins au cœur même de l'hiver."

### JARDIN EXPÉRIMENTAL

La jardinière poursuit: "Pour s'assurer de l'intérêt décoratif et de la robustesse des végétaux proposés, ils sont testés dans notre jardin Globe Planter, à Poilly-lez-Gien (45)." Les nouveautés sont ainsi cultivées dans des décors paysagers en fonction



de leur utilisation. Daphné ajoute: "Surtout, elles sont plantées dans des conditions identiques à celles des jardins de particuliers et exposées au climat de la région Centre." Une fois passée cette phase de test, ces nouveautés sont multipliées et cultivées dans diverses pépinières françaises avant d'être vendues dans les jardinerie ou chez les pépiniéristes partenaires de Globe Planter.



## 3 coups de cœur de Daphné, notre experte



### ► Céanothe 'Lemon and Lime'

Appelée aussi lilas de Californie, cette nouvelle variété de *Ceanothus impressus*, à feuillage persistant vert marbré de jaune, est très lumineuse. Elle atteint de 1,50 à 2 m de hauteur.

#### Exigence et entretien

Cet arbuste est résistant au sec et apprécie une exposition au soleil. Tolérant un sol pauvre, il se contente de peu d'entretien, à l'exception d'une taille légère en juin, après la floraison, qui consiste à supprimer les inflorescences fanées.

#### Utilisations

En massif, haie et écran végétal en bord de mer en raison de sa résistance aux embruns, mais aussi en bac, sur une terrasse.

### ► Oranger 'White Dazzler'

Mesurant de 1,20 à 1,50 m de hauteur, cet oranger du Mexique, à la silhouette compacte, arbore un feuillage persistant. Sa floraison est parfumée et blanche en avril et mai, puis en août.

#### Exigence et entretien

Adapté aux situations arides et chaudes, cet arbuste (*Choisya x dewitteana*) aime les endroits au soleil ou à la mi-ombre. Il préfère un sol drainé, même calcaire, et s'accommode très bien d'une taille régulière destinée à équilibrer sa silhouette.

#### Utilisations

En massif, rocaille, bordure et haie basse. Dans un grand bac sur une terrasse, il est parfait pour se protéger d'un vis-à-vis gênant.



### ► Sureau noir 'Black Lace'

Gracieux, de 2,50 ou 3 m d'étalement pour une hauteur de 2 m, ce sureau (*Sambucus nigra*) possède un feuillage caduc pourpre, très finement découpé, se couvrant, en juin, de fleurs blanc rosé.

#### Exigence et entretien

Peu exigeant, il pousse dans toute bonne terre de jardin à condition d'être planté au soleil ou à la mi-ombre. Il nécessite, tous les ans en mars, une taille sévère pour rajeunir ses rameaux.

#### Utilisations

En haie, massif et écran champêtre, dans un jardin d'esprit naturel. En pot et taillé régulièrement, cet arbuste à la silhouette délicate apporte une note japonisante à votre décor.







F. MARRE/RUSTICA

### ► Azalée de Chine

Les fleurs rose, jaune, orangé et rouge de cette magnifique azalée (*Azalea mollis*), qui atteint de 1,50 à 2 m de hauteur, s'épanouissent en avril, avant ses feuilles vertes caduques, qui se parent de belles teintes automnales.

#### Exigence et entretien

Offrez à cet arbuste de terre de bruyère, qui redoute le calcaire, un sol acide, léger et fertile et surtout un emplacement situé à la mi-ombre ou à l'ombre. Coupez les fleurs fanées après la floraison, avant qu'elles ne produisent des graines.

#### Utilisations

En massif et bordure, associez-la avec les rhododendrons, bruyères, azalées et érables du Japon pour créer un décor d'esprit japonais. Elle s'accommode de la culture en pot sur un balcon.

### ► Amélanchier de Lamarck

De forme élancée, jaillissant à une hauteur de 3 à 5 m, *Amelanchier lamarckii* fleurit blanc en avril et mai. Il s'orne d'un feuillage vert caduc et développe des grappes de baies noires en été.

#### Exigence et entretien

Cet arbuste facile se plaît dans tous les types de sol, même lourds et calcaires. Offrez-lui une exposition ensoleillée ou légèrement ombragée. Une fois installé, il résiste bien à la sécheresse et au froid. Il se contente d'une taille d'éclaircie tous les deux ou trois ans, en fin d'hiver ou juste après la floraison, pour aérer le cœur du buisson.

#### Utilisations

En isolé ou en groupe, il fait merveille dans un massif grâce à sa croissance rapide et à sa floraison, ainsi qu'en haie naturelle ou en bac.



C. HOCHET/RUSTICA/JOURNÉES DES PLANTES DE COURSON



É. BRENCLE/RUSTICA/JARDIN DE CORCELLES

### ► Boule-de-neige

À feuilles découpées, vertes caduques, cette viorne arrondie (*Viburnum opulus*) porte des pompons de fleurs blanches aux mois de mai et de juin et des baies rouges en été.

#### Exigence et entretien

Installez-la à une situation ensoleillée ou à la mi-ombre. Elle préfère un sol frais, peu calcaire, même pauvre. Attention, dans une atmosphère confinée, c'est une plante hôte du puceron ! D'une hauteur de 2 à 4 m, elle supporte une taille qui permet de la limiter. Après la floraison, coupez les branches portant les fleurs fanées.

#### Utilisations

En haie, écran ou massif, seule ou en groupe, elle campe un décor naturel et champêtre. Les fleurs tiennent bien et longtemps en bouquet.





V. QUÉANT/RUSTICA

### ► Cognassier du Japon

Cet arbuste (*Chaenomeles x superba*) à feuillage caduc et à fleurs roses, blanches, orangées ou rouges, en mars, produit en hiver des fruits décoratifs, non comestibles. Il forme un buisson se his-  
sant à 80 à 120 cm et supporte jusqu'à - 25 °C.

#### Exigence et entretien

Tous les sols, sauf ceux calcaires, lui conviennent ainsi qu'un emplacement au soleil ou à la mi-ombre. Rabattez les rameaux après la floraison pour contenir sa vigueur et pratiquez une taille de régénération en mars, tous les quatre ans.

#### Utilisations

En haie fleurie et défensive en raison de ses rameaux fortement épineux – mieux vaut l'éloigner des zones fréquentées du jardin –, ainsi qu'en massif et talus, dont il supporte les sols ingrats.

### ► Cerisier du Japon 'Okamé'

Ses feuilles vertes caduques se teintent d'or en automne et ses fleurs simples, rose clair, sont réunies en grappes pendantes en mars et avril.

#### Exigence et entretien

Ce cerisier à fleur (*Prunus* hybride) apprécie une bonne terre de jardin et une exposition au soleil ou à la mi-ombre. S'élançant jusqu'à 4 m de hauteur, il redoute les tailles sévères, qui provoquent la gommose. Il se contente, juste après la floraison, d'une coupe visant à supprimer les branches se croisant, mal orientées et encombrant son centre.

#### Utilisations

En écran végétal et haie champêtre, mais de préférence en arrière-plan ou en isolé sur une pelouse pour apprécier sa jolie silhouette. Cultivez-le aussi sur tige, en arbre d'alignement.



V. QUÉANT/RUSTICA



F. MARRE/RUSTICA

### ► Deutzia 'Cherry Blossom'

Cette variété vigoureuse de *Deutzia*, dense et élan-  
cée, possède un feuillage vert caduc et des petites  
fleurs roses, qui forment des grappes en mai et juin.

#### Exigence et entretien

Facile, ce buisson, de 1,80 à 2,50 m de hauteur, craint toutefois les sols secs. Vous serez donc obli-  
gé de l'arroser lors des étés secs, d'autant plus  
qu'il apprécie une exposition au soleil. Coupez,  
juste après la floraison et au ras du sol, les ra-  
meaux défleuris, en conservant les nouvelles  
pousses qui fleuriront l'année suivante. Il sup-  
porte un rabattage sévère tous les cinq ans.

#### Utilisations

En isolé ou en groupe, en massif et en haie fleu-  
rie, où son feuillage dense et sa généreuse flo-  
raison forment un écran végétal efficace.



## À chaque époque de floraison, sa taille



ILLUSTRATIONS M. LOPPÉ/RUSTICA

### Floraisons précoces...

► **Les arbustes concernés :** spirée, amélanchier, forsythia, cognassier et cerisier du Japon, groseillier à fleurs...

► **À quel moment tailler ?** Intervenez juste après la floraison, comme pour les arbustes à floraison tardive. Mais, à la différence de ces derniers, les nouvelles feuilles ne sont pas encore développées, ce qui favorise la visibilité et facilite grandement l'opération de taille.

► **Comment tailler ?** Coupez à leur base tous les rameaux encombrant le centre du buisson (1). Éliminez les brindilles mal placées comme celles orientées vers l'intérieur de l'arbuste (2), celles qui se croisent (3) ou qui sont trop proches les unes des autres (4).

### ... ou tardives

► **Les arbustes concernés :** deutzia, boule-de-neige, céanothe, sureau, oranger du Mexique, lilas...

► **À quel moment tailler ?** Opérez quand les dernières fleurs fanent, soit à la fin du printemps, en juin, alors que le feuillage est déjà développé. On renâcle souvent à couper les rameaux en pleine végétation, mais il le faut pour le bien de l'arbuste !

► **Comment tailler ?** Coupez toutes les branches défleuries, même celles qui sont dotées de feuilles, à leur base et au ras du sol (1) pour aérer le cœur du buisson. Supprimez les ramilles mal placées, encombrant le buisson (2), et épiquez quelques extrémités pour équilibrer la silhouette du sujet (3).





V. QUÉANT/RUSTICA

### Groseillier à fleurs

D'une hauteur de 2 m, *Ribes sanguineum* est magnifique avec sa silhouette étalée, son feuillage vert caduc et ses grappes de fleurs rose carminé, s'épanouissant de mars à fin avril !

#### Exigence et entretien

Peu exigeant quant au sol, ce groseillier préfère une terre fraîche et redoute le sec en été. Plantez-le au soleil ou à la mi-ombre. Arrosez souvent en été s'il fait chaud et sec. Coupez à leur base et après la floraison toutes les branches défleuries en conservant les nouvelles pousses.

#### Utilisations

En groupe ou en isolé dans un massif, une haie fleurie ou champêtre. Il s'accommode de la culture en bac sur une terrasse et possède une bonne tenue en vase pour ses fleurs coupées.



A. PETZOLD/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL

### ► Forsythia

Ses rameaux se couvrent de fleurs jaunes en mars et avril, avant l'apparition de feuilles vertes caduques, se parant d'or en automne.

#### Exigence et entretien

*Forsythia x intermedia* se plaît dans tous les sols, même pauvres, bénéficiant d'une exposition au soleil ou à la mi-ombre. Pratiquez une taille après la floraison en coupant les branches défleuries pour inciter le sujet, qui mesure de 1,50 à 2 m de hauteur, à produire de nouvelles pousses plus florifères l'année suivante. Tous les cinq ans, rabattez tous les rameaux des sujets trop hauts.

#### Utilisations

En isolé ou en groupe dans un massif ou un écran végétal. Il convient aussi en haie libre avec une taille géométrique deux fois par an.



C. HOCHET/RUSTICA

### Genêt à balais

Voici un arbuste (*Cytisus scoparius*), de 80 à 150 cm de hauteur, à la silhouette compacte, mais gracieuse, dont les rameaux souples se couvrent de nombreuses fleurs jaune d'or en mai et juin.

#### Exigence et entretien

Offrez-lui une terre filtrante et sablonneuse, même sèche et aride ainsi qu'un emplacement au soleil, voire à la mi-ombre. Rabattez court tous les rameaux ayant fleuri pour conserver une silhouette trapue. Coupez court, en février et tous les quatre ans, tous les rameaux des sujets âgés afin de les régénérer.

#### Utilisations

En rocaille, bordure, haie basse et premier plan d'un massif d'arbustes. Acceptant la culture en pot, il est parfait sur un balcon.







V. QUÉANT / RUSTICA

### ► Lilas

On ne présente plus cette plante (*Syringa vulgaris*), de 3 à 4 m de hauteur, qui porte des épis de fleurs roses, violettes ou blanches en avril et mai. Son feuillage vert se teinte d'or en automne.

#### Exigence et entretien

Il apprécie tous types de sol, même calcaires, ainsi qu'un emplacement au soleil ou à l'ombre légère. Coupez les fleurs fanées après la floraison et éliminez les rameaux âgés pour aérer et éclaircir le centre du buisson. Tous les cinq ou six ans en mars, pratiquez un rabattage sévère des sujets trop volumineux pour les équilibrer.

#### Utilisations

En haie ou écran végétal de forme libre et champêtre, seul ou en groupe mais aussi dans un massif et également en bac sur une terrasse.

### ► Magnolia de Soulange

Grimpant à 2, voire 3 m, *Magnolia soulangeana* est un bel arbrisseau, qui se couvre de fleurs blanches, roses ou bien pourpres en forme de tulipe. Elles naissent aux mois d'avril et mai, avant l'apparition du feuillage.

#### Exigence et entretien

Un sol profond, frais et riche, plutôt neutre à acide, lui convient car il redoute le calcaire. Installez-le au soleil ou à la mi-ombre. Pratiquez une taille légère après la floraison en supprimant les branches mal placées et celles encombrant le centre du buisson ou déséquilibrant sa silhouette.

#### Utilisations

En isolé pour apprécier pleinement sa jolie silhouette évasée, sa floraison spectaculaire et son lumineux feuillage en parure d'automne.



F. MARRE / RUSTICA / JARDIN DE BROCELIANDE



C. HOCHET / RUSTICA

### ► Spirée de Van Houtte

Ce buisson arrondi (*Spiraea x vanhouttei*), se hisant à 1,20 m, aux rameaux arqués, arbore, en mai, des pompons de fleurs blanches, avant des feuilles vertes, devenant dorées en automne.

#### Exigence et entretien

Cette belle spirée blanche aime tous les sols et apprécie une exposition au soleil ou à l'ombre légère. Arrosez-la en été s'il fait chaud et sec. Taillez-la sévèrement juste après la floraison en supprimant les branches défleuries à leur base, mais en conservant les nouvelles pousses. Les sujets âgés peuvent être rabattus sévèrement en mars.

#### Utilisations

En isolé ou en groupe, dans un massif, une haie fleurie et champêtre, mais aussi dans un grand bac, sur une terrasse, pour profiter de sa beauté.





### ► Rhododendron

Mesurant de 2,50 à 3 m de hauteur, cet arbuste arrondi (*Rhododendron*) revêt des fleurs roses, rouges ou mauves en mai et juin. Son beau feuillage vert brillant est persistant.

#### Exigence et entretien

Offrez-lui un sol acide et bien drainé et une exposition ombragée et abritée des vents. En terrain calcaire, créez une fosse remplie de terre de bruyère. Arrosez-le en été et paillez le sol pour conserver l'humidité. Coupez les fleurs fanées et taillez uniquement les branches déséquilibrant le sujet en respectant sa forme buissonnante.

#### Utilisations

En massif au jardin, en association avec d'autres plantes de terre de bruyère. Il fait merveille dans un grand pot, sur une terrasse.

### ► Photinia 'Red Robin'

Les fleurs blanches de *Photinia x fraseri* sont réunies en volumineuses grappes en mai et juin. Grimpant jusqu'à 2 à 3 m, il possède un feuillage persistant très décoratif, d'abord d'un coloris rouge au printemps, virant au vert en été.

#### Exigence et entretien

Le photinia pousse dans une terre riche, drainée et meuble, exposée au soleil ou à la mi-ombre. Il tolère les sols calcaires et supporte des températures jusqu'à -15 °C. Taillez-le légèrement après la floraison et coupez les branches pour lui conserver une allure buissonnante.

#### Utilisations

En isolé ou en groupe, dans un massif au jardin ou en bac sur une terrasse, mais il convient aussi dans une haie libre ou taillée géométriquement.



### ► Viorne de Chine

Les rameaux horizontaux de la viorne de Chine (*Viburnum plicatum*), qui présente un port étagé original, s'ornent de fleurs blanches au mois de mai et d'un feuillage vert éclatant.

#### Exigence et entretien

Une terre fraîche, riche et meuble fera son bonheur ainsi qu'une exposition à l'ombre légère ou à la mi-ombre. La taille se limite à éclaircir, en mars ou en automne, le centre du buisson, qui atteint de 2 à 3 m de hauteur, et à couper les rameaux déséquilibrant le sujet.

#### Utilisations

Plantez-la en isolé pour apprécier sa silhouette graphique et sa floraison spectaculaire. En haie et massif, regroupez plusieurs sujets pour créer un effet de masse florifère.





# Enchantement estival

Associez les arbustes à floraison estivale qui fleurissent beaucoup mais pas longtemps à ceux qui pétaradent sans discontinuer.

**N**ombreux sont les arbustes qui fleurissent en été. Il convient de distinguer ceux qui produisent des fleurs sans discontinuer de juillet jusqu'aux gelées de ceux qui fleurissent beaucoup, mais pendant quelques semaines seulement. Les premiers, qui ne cessent de fleurir du début de l'été jusqu'en octobre, sont appelés arbustes "à floraison remontante" car celle-ci s'étire jusqu'en automne et remonte au fil des mois. On compte parmi eux l'arbre-aux-papillons, la lavatère, le liseron arbustif ou la potentille, dont les rameaux portent simultanément

des boutons floraux et des fleurs épanouies. Les seconds, tels que la lavande, l'hibiscus des jardins ou l'hortensia se couvrent d'inflorescences pendant quelques semaines – l'effet est alors spectaculaire – au cours de l'été, puis toutes fanent, n'offrant plus qu'un buisson de feuillages.

## Festival permanent

Quelques essences – mais elles sont rares –, comme le weigélia, peuvent nous gratifier d'une seconde floraison en fin d'été si ce dernier est clément. Toutefois, en règle générale, les arbustes généreux sur une courte période gagnent à être associés à ceux

dont la floraison s'échelonne de l'été à l'automne. Aussi, lors de la création de votre massif, répartissez leur nombre à hauteur d'une moitié chacun. Les arbustes à floraison continue assureront alors un décor permanent, rehaussé, ici et là, de généreux panaches colorés générés par les arbustes à floraison plus courte, mais très abondante. Pour ne pas risquer un effet bariolé et échapper à un festival de couleurs disparates en plein été, harmonisez les coloris en optant pour des dégradés, des camaïeux ou des contrastes heureux. Enfin, sachez que le blanc tempore les couleurs excessivement vives. ■



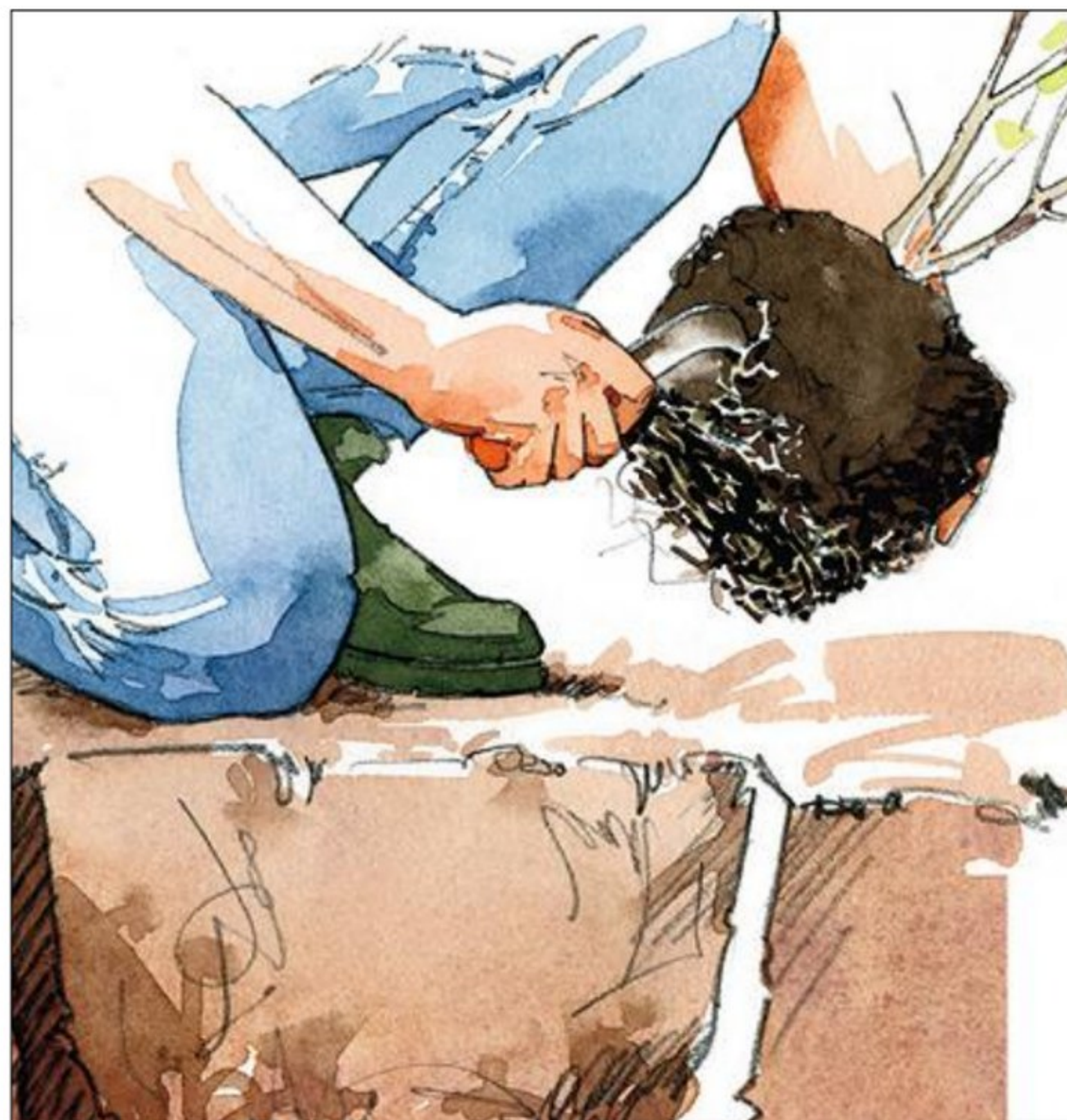
Les dégradés de bleu des hortensias s'harmonisent avec les coloris des autres vivaces, comme les astilbes.



# Installer un arbuste en motte



❶ **Immergez** le pot avec la motte dans un seau rempli d'eau afin de réhydrater entièrement le substrat. Attendez que toutes les bulles d'air se soient échappées, puis laissez la motte s'égoutter. Profitez de cette opération pour couper les feuilles jaunes, sèches et les fleurs fanées.



❷ **Dépotez** la motte, puis démêlez à l'aide d'une griffe ou d'une serpette les racines enchevêtrées. Grâce à cette intervention, celles-ci ne poursuivront pas leur croissance circulaire, comme elles en ont eu l'habitude dans leur pot. En outre, l'arbuste une fois planté aura un meilleur ancrage.



DESSINS DE M. LOPPÉ/RUSTICA

❸ **Creusez** un trou d'un diamètre supérieur de 20 à 30 cm à celui de la motte, puis incorporez du compost au fond. Déposez l'arbuste en veillant à ce que le sommet de la motte soit au même niveau que le sol. Comblez les vides d'un mélange de terre de jardin et de terreau.



❹ **Tassez** délicatement la terre autour de la motte. Réalisez une cuvette d'arrosage autour du sujet et arrosez copieusement. Attendez que l'eau se soit infiltrée dans le sol avant d'effectuer un second apport pour hydrater la terre en profondeur et assurer une bonne reprise.





## Stars de l'été 2023

Les pépiniéristes comme les jardinerie ne cessent de renouveler leurs arbustes d'ornement à floraison estivale en proposant un choix de variétés toujours plus florifères, peu exigeantes et nécessitant un entretien minimal. Actuellement, les axes de recherche s'orientent vers des essences particulièrement résistantes aux étés de plus en plus chauds et capables de s'adapter aux situations arides.

### Économies d'eau

Certaines espèces comme la lavande, la sauge d'Afghanistan ou le liseron arbustif possèdent une résistance naturelle au manque d'eau. Elles sont à privilégier si l'on souhaite limiter les arrosages en été, planter des massifs économes en eau et créer un jardin vertueux.

### Arbustes mellifères

De nombreux arbustes se distinguent pour leur floraison recherchée et appréciée des insectes butineurs pollinisateurs. Ainsi, les floraisons attractantes pour les usagers du jardin seront également utiles au maintien de la biodiversité.



Spirée japonaise  
'Anthony Waterer'.

F. STRAUSS/BIOSPOTO

## Pascal de Promesse de fleurs vous conseille

### MADE IN FRANCE

Pascal Griot dirige, avec son équipe, la pépinière Promesse de fleurs qui commercialise via son site internet près de 18 000 plantes dont une large gamme d'arbustes. *"Grâce aux relations privilégiées que nous entretenons avec les pépiniéristes de l'Hexagone, précise Pascal Griot, nous réunissons dans notre pépinière, à Houplines (59), le meilleur de la production 100 % française dont toutes les dernières nouveautés."* Les arbustes à floraison estivale sont largement représentés tant ils garantissent un beau

décor estival en raison de leur floraison longue et colorée: *"Il est vrai, confirme Pascal, que c'est en été que l'on utilise le plus souvent nos jardins, nos terrasses et balcons, d'où l'intérêt de les rendre le plus attrayant possible."*

### INVITATION AU VOYAGE

La sélection ci-contre, qui est complétée dans les pages suivantes par notre choix de végétaux, est suggérée par Pascal Griot: *"L'hibiscus ainsi que l'hydrangéa sont deux stars de l'été possédant de nombreuses variétés dont les floraisons, de longue durée,*

*déclinent de multiples coloris."* Ils sont aussi durants et faciles à cultiver en pot sur une terrasse comme en pleine terre, dans le jardin. *"Sans oublier le lilas des Indes (Lagerstroemia indica), ajoute-t-il, arbuste très courant en bord de mer et dont les généreux bouquets de fleurs roses, rouges ou blanches s'étalant d'août à octobre apporteront un petit air de Riviera, voire exotique à votre jardin!"*





## 3 coups de cœur de Pascal, notre expert



### ► Hibiscus 'Flower Tower'

*Hibiscus syriacus* 'Flower Tower' apprécie une exposition au soleil. Atteignant de 3 à 4 m de hauteur, cet arbuste à feuillage vert caduc, émaillé d'une floraison estivale blanche ou pourpre, se caractérise par une silhouette étroite et colonnaire.

#### Exigence et entretien

Il se plaît dans tous les sols, même calcaires. En février, taillez court les rameaux secondaires et supprimez toutes les branches âgées encombrant le cœur du buisson.

#### Utilisations

En massif et dans des scènes contemporaines, valorisant la verticalité graphique du sujet. Il est idéal en pot, sur un balcon, car il occupe peu de place.

### ► Hydrangéa paniculé 'Confetti'

Formant un buisson compact, de 1,20 à 1,50 m de hauteur, cette variété de *Hydrangea paniculata* au feuillage vert se couvre, de juin à septembre, de fleurs blanches teintées de rose et parfumées.

#### Exigence et entretien

Installez-le à un emplacement au soleil ou à la mi-ombre. Il préfère une terre meuble, fraîche et pas trop calcaire. Arrosez-le si l'été est sec. Pour lui conserver une belle allure, rabattez les rameaux défloris aux mois de février et mars.

#### Utilisations

En bordure, plate-bande et bac, sur une terrasse ombragée, mais aussi au premier plan d'un massif qu'il animera de sa longue floraison.



### Lilas des Indes 'Rhapsody in Pink'

Une exposition ensoleillée lui est nécessaire pour atteindre une hauteur de 2 à 2,50 m. Cette variété de *Lagerstroemia indica* se distingue par un feuillage rougeâtre, devenant vert à la floraison. Celle-ci explose en bouquets roses d'août à octobre.

#### Exigence et entretien

Offrez-lui à un sol riche, frais et drainé, surtout en hiver. Coupez les fleurs fanées et rabattez, en février, les pousses de l'année précédente.

#### Utilisations

Installez-le en massif, haie fleurie, seul ou bien en groupe où il apportera une note méditerranéenne. Ou en bac pour l'abriter facilement du gel en climat froid.







C. HOCHET/RUSTICA/PÉPINIÈRE MINIER

### ► **Caryopteris 'Grand bleu'**

De forme arrondie, *Caryopteris x clandonensis* 'Grand bleu' ne dépasse pas 1 m de hauteur. Il se couvre de fleurs bleues, prisées des abeilles, et affiche un joli feuillage vert et argent à l'odeur balsamique.

#### **Exigence et entretien**

Plantez-le dans une situation très ensoleillée. Il s'accommode de toutes les terres, avec une préférence pour les sols bien drainés en hiver. Rabattez très court tous ses rameaux en février, en respectant une forme buissonnante.

#### **Utilisations**

En rocaille, bordure, haie de moyenne dimension et premier plan de massif. C'est un arbuste adapté aux terrains escarpés, comme les talus où il excelle comme couvre-sol. Il est idéal en bac, sur une terrasse ensoleillée, pour sa résistance au sec.



F. MARRE/RUSTICA/GLOBE PLANTER

### ► **Arbre-aux-papillons 'Royal Red'**

Cet arbuste vigoureux, de son nom latin *Buddleia davidii*, affiche un port arqué et mesure de 3 à 4 m de hauteur. Il arbore des fleurs bleues, mauves ou rouges, réunies en épis, tout l'été. Son feuillage vert se pare de reflets argentés au revers.

#### **Exigence et entretien**

Peu exigeant, il se plaît dans tous les sols, même pauvres et calcaires, et résiste bien à la sécheresse comme au froid. Tous les ans, en février, pratiquez une taille sévère en supprimant plus des deux tiers de la pousse de l'année précédente et en éliminant les branches âgées.

#### **Utilisations**

En isolé ou en groupe, dans un bac, un massif, une haie champêtre et libre, où ses fleurs sont très visitées et appréciées des papillons.



C. HOCHET/RUSTICA/FÊTE DES PLANTES VIVACES À SAINT-JEAN DE BEAUREGARD

### ► **Escallonia 'Pink Elle'**

Doté d'un feuillage vert foncé et persistant, cet escallonia (*Escallonia laevis*) se décline en plusieurs variétés à fleurs roses, rouges, blanches ou bicolores, comme 'Pink Elle'.

#### **Exigence et entretien**

Offrez-lui une terre meuble, riche et drainée et une situation ensoleillée et abritée du gel fort. Taillez cet arbuste, de 1,50 à 2 m de hauteur, légèrement à la sortie de l'hiver pour garder le buisson dense et compact. Tous les quatre ou cinq ans, il est possible de le rabattre court pour le régénérer.

#### **Utilisations**

Résistant au vent, il constitue un brise-vent efficace sur le littoral. Ailleurs, il s'insère dans un massif, une haie libre et même en bac puisqu'il s'accommode très bien de la culture en pot.





C. HOCHET/RUSTICA/JARDIN LA BIZERIE

### ► Hydrangéa 'Shojo'

Comme tous les hydrangéas de l'espèce *serrata*, 'Shojo', se hissant à une hauteur de 1,20 à 1,50 m, apprécie la mi-ombre, voire l'ombre. La disposition élégante de ses fleurs bleues, s'étagant en plateaux en juin, différencie cette variété au beau feuillage vert des hydrangéas classiques.

#### Exigence et entretien

Il préfère un sol riche, non calcaire et frais, surtout en été. Arrosez-le en cas de sécheresse. Coupez les fleurs fanées en automne, puis éliminez les rameaux âgés en mars, sans toucher aux autres au risque de vous priver de sa floraison.

#### Utilisations

En massif, bordure, petite haie libre et bac, mais toujours à l'ombre d'un mur ou d'un arbre car il redoute les situations excessivement chaudes.

### ► Lavatère arbustive

Bien installée au soleil et abritée du vent, *Lavatera* s'orne de grandes fleurs qui peuvent grimper jusqu'à 2,50 m. Elle décline des teintes de rose de juillet aux gelées et adopte un port évasé et souple. Son feuillage est vert à reflets gris.

#### Exigence et entretien

Redoutant le froid et l'humidité, la lavatère préfère un sol filtrant, mais de bonne qualité. Rabattez, en fin d'hiver, l'ensemble des tiges à 30 ou 40 cm de leur base pour conserver un buisson compact et bien florifère.

#### Utilisations

En isolé ou en groupe dans un massif de rosiers, de vivaces et de graminées, avec lesquels elle crée de belles harmonies, mais aussi en haie libre ou en bac pour apporter une note colorée.



C. HOCHET/RUSTICA/HERBARIUM JARDIN DES REMPARTS



F. MARRE/RUSTICA/GLOBE PLANTER

### ► Lavande 'Blue my Mind'

D'une hauteur de 50 à 80 cm, ce buisson (*Lavandula hybrida*), à feuillage gris persistant et odorant, se hérisse, en juin, de tiges portant chacune un épi de fleurs bleues, prisées des butineurs.

#### Exigence et entretien

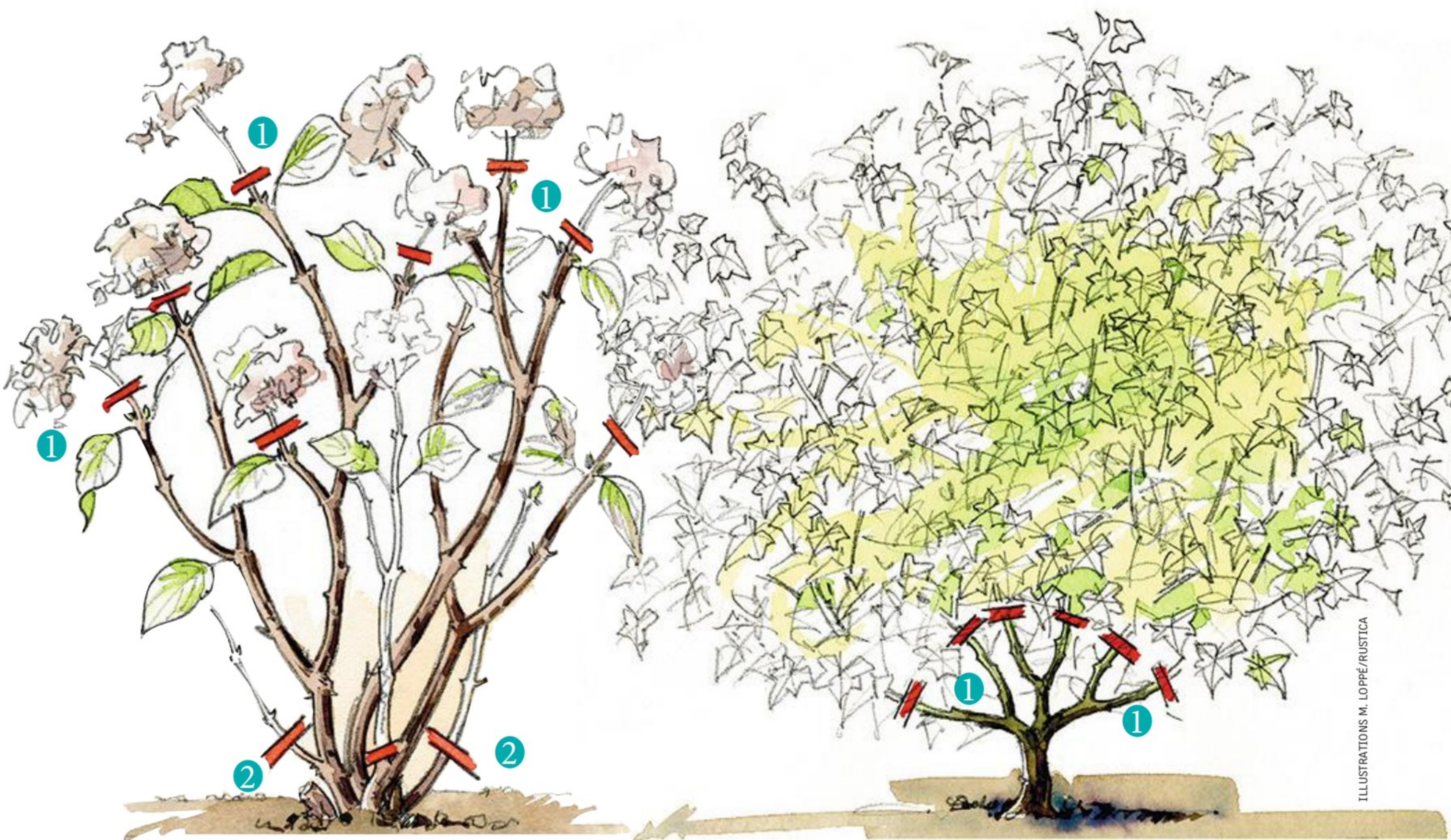
La lavande aime tous les sols, même pauvres et caillouteux, mais bien drainés en hiver, ainsi qu'un emplacement au soleil. Rabattez court et au plus près du feuillage toutes les hampes florales sèches après chaque floraison pour garder une silhouette arrondie et compacte. Tous les quatre ans, procédez à une taille de régénération.

#### Utilisations

En bordure, rocaille et talus en terrain sec, voire caillouteux et ingrat, mais aussi au premier plan d'un massif et en pot sur un balcon.



## À chaque type d'arbuste, son mode de taille



ILLUSTRATIONS M. LOPPE/RUSTICA

### Taille longue et douce...

► **Les arbustes concernés:** hydrangéa, escallonia, liseron arbustif, potentille, physocarpus, seringat, weigélia...

► **À quel moment tailler?** Il faut intervenir à la sortie de l'hiver, dès la fin de janvier ou au début de février, dans les régions méridionales et à hiver doux et, ailleurs, jusqu'à la fin mars, lorsque les fortes gelées ne sont plus à craindre.

► **Comment tailler?** Coupez les fleurs fanées (1) si cela n'a pas été fait en automne. Repérez les branches les plus âgées, trop frêles ou mal placées, et coupez-les au plus bas, près de leur point de départ (2). Supprimez aussi les rameaux se dédoublant et se croisant pour éclaircir le centre du buisson.

### ... ou bien courte

► **Les arbustes concernés:** lilas des Indes, arbre-aux-papillons, caryoptéris, lavatère, sauge, millepertuis, gattilier...

► **À quel moment tailler?** Cette coupe courte, laissant des plaies importantes, se pratique lorsqu'il ne gèle pas et ne neige pas. La période idéale se situe début février dans le Sud et un mois plus tard, début mars, ailleurs.

► **Comment tailler?** Rabattez les rameaux à 30 ou 60 cm du sol selon les espèces (1), en respectant une forme arrondie, dite en coussin, pour les lavandes, lavatères ou sauges. Pour les arbres-aux-papillons, hibiscus ou gattiliers, plus grands, formez une silhouette plus haute et buissonnante.





### ► Liseron argenté

Se développant sur des rameaux arqués, cet arbuste (*Convolvulus cneorum*) à feuillage argenté, soyeux et persistant, se couvre de fleurs blanches de juin à octobre. Il mesure de 50 à 70 cm de hauteur.

#### Exigence et entretien

Une terre légère, pauvre, voire caillouteuse ou sablonneuse, lui convient. Installez-le en plein soleil. Il est très tolérant à la sécheresse. Coupez les rameaux défleuris ainsi que ceux déséquilibrant sa silhouette étalée et compacte. Il se régénère très bien après une taille sévère, effectuée en mars tous les quatre ou cinq ans.

#### Utilisations

En couvre-sol sur un talus, dans une rocaille ou au pied d'arbustes à la base dégarnie, mais aussi en bordure, bac et au premier plan d'un massif.

### ► Millepertuis

Le millepertuis (*Hypericum hookerianum*) produit d'innombrables fleurs jaune d'or tout l'été. Son feuillage vert caduc est porté par des rameaux d'allure gracieuse, qui s'élèvent à 1,20 m.

#### Exigence et entretien

Rustique et peu exigeant, il se plaît dans tous les sols même calcaires et apprécie un emplacement ensoleillé, voire la mi-ombre. Arrosez-le en été s'il fait chaud et rabattez ses rameaux en février et mars pour ne garder que la moitié de la pousse de l'année, mais toujours en respectant sa forme arrondie et buissonnante.

#### Utilisations

En bordure, talus, haie basse et rocaille, c'est un couvre-sol très efficace. Il a sa place aussi au premier plan d'un massif et en bac sur une terrasse.



### ► Sauge d'Afghanistan

Appelé aussi sauge de Sibérie, cet arbuste possède des feuilles vert grisâtre à odeur de camphre et fleurit bleu lavande de juillet à septembre.

#### Exigence et entretien

*Perovskia atriplicifolia* affectionne les sols légers, plutôt pauvres, caillouteux, secs et calcaires, mais filtrant en hiver. Il lui faut un endroit en plein soleil et abrité des vents. En mars, taillez court cet arbuste de 1 à 1,20 m de hauteur et maintenez à l'aide de tuteurs discrets ses hampes florales, qui ont tendance à s'incliner sous le poids des fleurs.

#### Utilisations

Isolée ou en groupe, en bordure, rocaille et talus, elle se marie avec les roses et les graminées. Elle crée des scènes à l'ambiance méridionale tant ses inflorescences rappellent celles de la lavande.







F. MARRE/RUSTICA/VÉGÉTAL 85

### ► Physocarpus

*Physocarpus opulifolius* atteint jusqu'à 2, voire 3 m de hauteur. Son beau feuillage est découpé, vert doré ou pourpre, et ses fleurs blanches sont réunies en pompons de juin à fin juillet.

#### Exigence et entretien

Il préfère les sols riches, frais et meubles et redoute la sécheresse estivale. Plantez-le dans un endroit ensoleillé ou bénéficiant d'une ombre légère. Pratiquez une taille d'éclaircie à la sortie de l'hiver et, tous les trois ans, procédez à un rabattage pour régénérer le sujet.

#### Utilisations

En haie fleurie, massif et scène champêtre, où son feuillage pourpre contraste avec ceux des autres arbustes à fleurs. Il convient également dans un grand bac sur une terrasse.

### ► Potentille arbustive

Se hissant à une hauteur de 90 à 120 cm, *Potentilla fruticosa* affiche une silhouette buissonnante se couvrant de feuilles vertes caduques et de fleurs estivales, jaunes, blanches ou rouges.

#### Exigence et entretien

Rustique et robuste, elle se plaît dans toutes les terres. Offrez-lui une exposition au soleil ou à la mi-ombre. Plante facile à vivre, elle se contente d'une taille d'éclaircie en fin d'hiver. Tous les trois ans, vous pouvez engager un rabattage plus sévère en coupant tous les rameaux à 20 cm du sol et ce afin de régénérer le buisson.

#### Utilisations

En bordure, haie basse, premier plan de massif et talus. Elle s'accommode de la culture en pot où elle se contente de peu d'arrosage.



C. HOCHET/RUSTICA/JOURNÉES DES PLANTES DE COURSON



C. HOCHET/RUSTICA/PÉPINIÈRE DAMIEN DEVOS

### ► Seringat

Ce buisson arrondi, de 2 à 3 m de hauteur, à rameaux érigés, puis retombants possède des feuilles vertes et des fleurs blanches puissamment parfumées aux mois de mai et juin.

#### Exigence et entretien

Peu exigeant, le seringat (*Philadelphus coronarius*), dénommé aussi "citronelle" ou "jasmin des poètes", pousse en tous sols, même calcaires, acides ou caillouteux. Il apprécie le soleil ou l'ombre légère. Pratiquez une taille légère en mars pour éliminer les rameaux ayant fleuri depuis plusieurs années.

#### Utilisations

En isolé ou en groupe, en massif, haie libre et fleurie et dans un bac sur une terrasse, près de la maison pour profiter de ses fragrances.





F. MARRE/RUSTICA/GLOBE PLANTER

### ► Gattilier

Appelé aussi arbre-au-poivre, le gattilier (*Vitex agnus-castus*) s'orne de feuilles vertes caduques, à l'odeur poivrée, et de fleurs bleu violacé, s'épanouissant en fin d'été.

#### **Exigence et entretien**

Il affectionne tous les sols, mêmes pauvres et plutôt filtrants, notamment en hiver. Vous devrez l'installer à une exposition ensoleillée et surtout abritée des vents. Il peut mesurer jusqu'à 3 m de hauteur. Coupez les fleurs fanées et rabattez très court, en février, tous les rameaux.

#### **Utilisations**

En isolé ou en groupe, en haie libre et fleurie, mais toujours en arrière-plan d'un massif d'arbustes car il se distingue par une croissance vigoureuse et conquérante, parfois envahissante.

### ► Spirée japonaise

Les rameaux de cette spirée (*Spiraea japonica*, de son nom latin), qui affiche une hauteur de 80 à 120 cm, portent des feuilles vertes. Celles-ci sont couronnées de grappes de fleurs roses, rouges ou bicolores, des mois de juillet à octobre.

#### **Exigence et entretien**

Offrez-lui une bonne terre de jardin, même un peu calcaire, et un emplacement au soleil ou à l'ombre légère. Dès que les fleurs sont fanées, coupez-les, une seconde floraison s'épanouira avant l'automne. Rabattez de moitié tous les rameaux à la fin de l'hiver.

#### **Utilisations**

En bordure, haie basse, rocaille et bac, mais aussi en groupe, devant un massif d'arbustes, pour dissimuler leur base souvent dégarnie.



F. MARRE/RUSTICA



F. MARRE/RUSTICA/LES COMPAGNONS DES SAISONS

### ► Weigélia

Grimpant jusqu'à 2 ou 3 m, cet arbuste (*Weigela florida*) au port arrondi arbore un feuillage caduc, vert teinté d'or en automne et des fleurs roses, rouges ou blanches de juin à septembre.

#### **Exigence et entretien**

Plante rustique et solide, le weigélia s'accommode de tous les sols et d'un endroit ensoleillé ou bien à l'ombre légère. Coupez les rameaux défleuris après la floraison et conservez les nouvelles pousses, qui fleuriront l'année suivante. Pratiquez une taille courte et sévère, tous les quatre ou cinq ans, pour régénérer un sujet vieillissant.

#### **Utilisations**

En isolé ou en groupe, en massif ou haie libre et fleurie. Il s'accommode de la culture en bac pour décorer une terrasse ou un grand balcon.





# Feuillages colorés en renfort

Souvent délaissés, les arbustes à feuillage chatoyant sont aussi spectaculaires pour leur ramure que pour leur floraison.

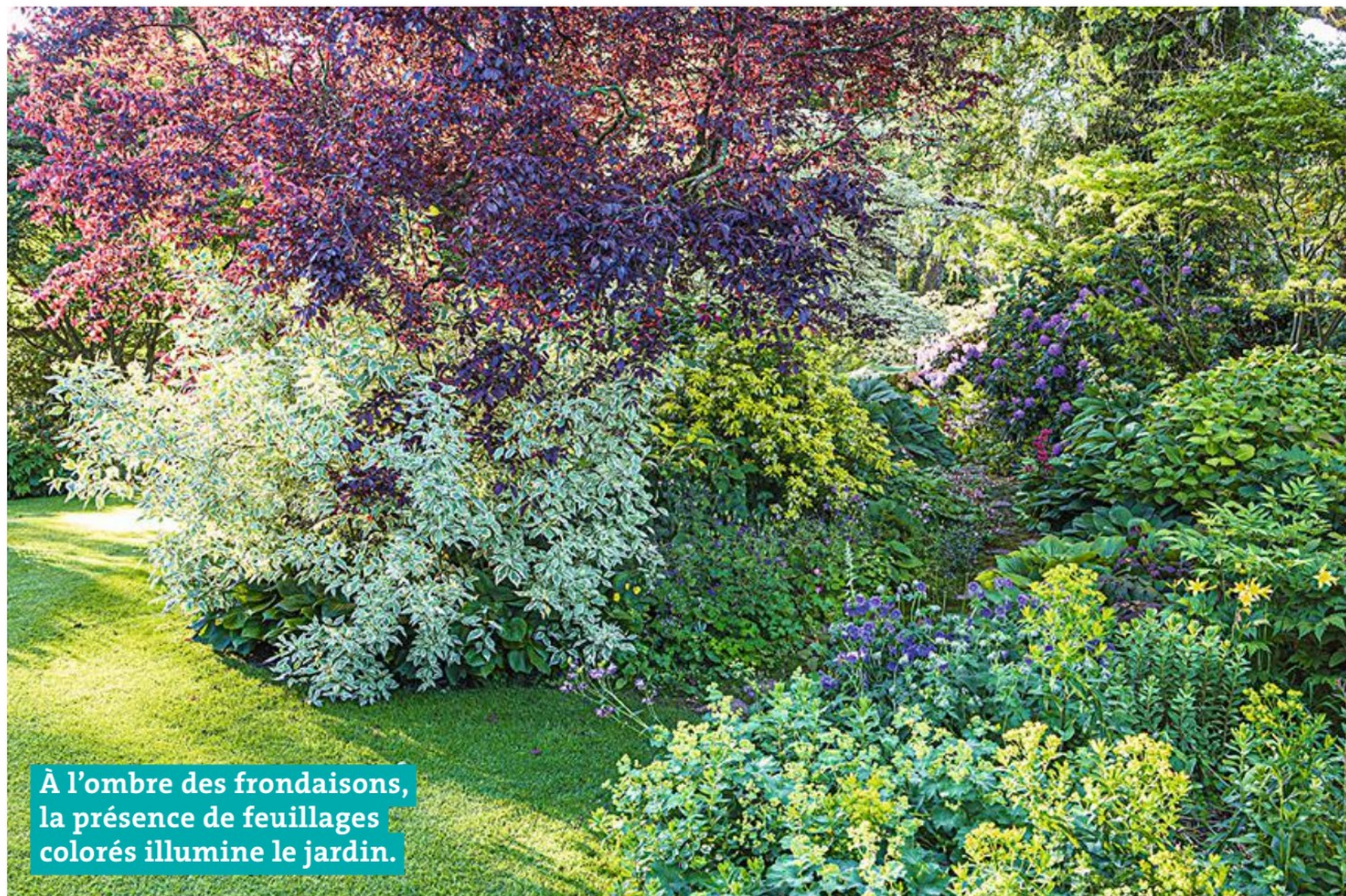
**L**es atouts des arbustes d'ornement sont multiples. Ainsi, aux floraisons hivernales, printanières ou estivales s'ajoute un attrait décoratif auquel on pense peu ou pas du tout : les feuillages colorés. La plupart des catégories d'arbustes cités dans les chapitres précédents comprennent une ou plusieurs variétés à feuillage teinté ou panaché d'or, de pourpre, d'argent ou de blanc crème. Cette particularité n'enlève rien à l'intérêt des floraisons, au contraire car en plus de les mettre en valeur, cette spécificité esthétique prolonge l'attractivité du décor en offrant

un spectacle coloré du printemps à l'automne. Parfois cet attrait compense une floraison de trop courte durée ou trop vite défraîchie en raison, par exemple, de conditions météorologiques défavorables.

## Vision persistante

Dans un massif ou une haie mal orientés et trop ombragés, ces ramures peuvent avantageusement remplacer ou compléter la floraison d'un arbuste dont l'épanouissement n'est pas satisfaisant. Ainsi les feuilles apportent la matière d'un décor permanent, plus durable que les fleurs. Ces feuillages colorés

peuvent être caducs ou persistants. Dans le premier cas, les feuilles tombent en automne non sans avoir pris auparavant des couleurs flamboyantes. Mais le sujet dénudé en hiver sera peu attrayant. Dans le second cas, les feuilles restent accrochées aux branches pendant la mauvaise saison, le sujet restant décoratif douze mois sur douze ! Une mise en scène savamment dosée d'arbustes peut donc assurer le décor en toute saison. Ne négligez pas cette gamme d'arbustes. À cette saison, tous sont cultivés et vendus en conteneurs, parfois avec leur motte. C'est le moment de les planter. ■



À l'ombre des frondaisons, la présence de feuillages colorés illumine le jardin.



## Mettre en place un arbuste en conteneur



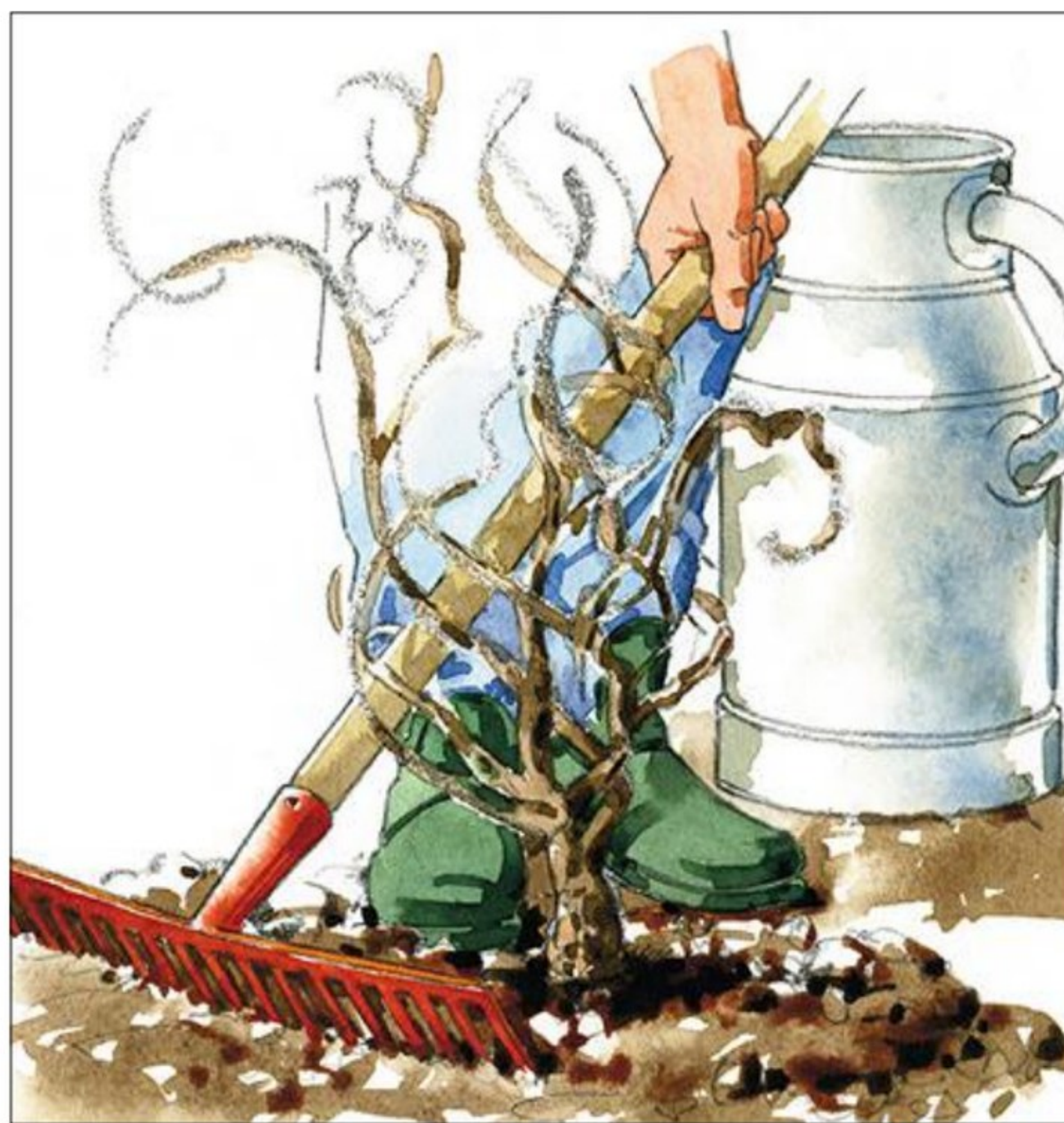
❶ **Creusez** une fosse aux dimensions de 25 à 30 cm supérieures à celles de la motte. Il est conseillé de séparer la bonne terre de surface de celle du sous-sol, qui sera amendée avec du terreau horticole ou du compost. Décompactez le fond du trou pour améliorer le drainage.



❷ **Déposez** dans le trou quelques pelletées de terreau pour créer un monticule. Posez la motte sur cette assise afin qu'elle soit stable et que ses branches poussent bien droit. Cette butte permet aussi de rehausser la motte et de placer son sommet au niveau du terrain.



❸ **Installez** la motte dans le trou, puis coupez la partie haute de la tontine ou enveloppe en toile de jute qui maintient la terre et les racines. Ne défaites pas entièrement la toile car cette matière est biodégradable. En se décomposant, elle laissera les racines coloniser le terrain. Rebouchez le trou.



❹ **Aménagez** une cuvette d'arrosage. Pour ce faire, rappez, à l'aide d'un râteau, de la terre autour de l'arbuste et réalisez une butte circulaire. Elle permet de collecter l'eau d'arrosage et de la stocker au-dessus des racines afin qu'elle s'infilte bien à l'aplomb de ces dernières.



## Couleur de l'année 2023

Comme tous les ans, l'institut Pantone a dévoilé la couleur de l'année. En 2023, c'est Viva Magenta ! (Pantone 18-1750) qui donnera le ton. Dérivé du magenta, la couleur primaire la plus chaude, cette nuance tirant sur le rose foncé se retrouve dans les tonalités pourpres et rouges de nombreuses variétés proposées par Daphné Aubry, notre experte (voir encadré ci-dessous). D'autres teintes, comme l'argent et l'or, s'inscrivent aussi dans le nuancier des feuillages décoratifs.

### Teintes argentées

Le gris est l'une couleur affichée par de nombreux feuillages. Ces derniers, verts par nature, sont alors recouverts d'un duvet blanchâtre, qui leur donne cet aspect grisâtre. Dans un massif, le gris apporte une note lumineuse et se marie bien avec toutes les autres teintes.

### Nuances dorées

Le jaune et ses déclinaisons sont issus d'un pigment qui colore les feuilles, vertes à l'origine, de nuances dorées. L'or s'harmonise avec tous les végétaux et illumine une composition végétale.



Troène de Chine derrière, photinia 'Carré rouge', au centre.

F. MARRE/RUSTICA/GLOBE PLANTER

## Daphné de Globe Planter vous conseille

### JAUNE ORANGÉ

Daphné Aubry propose, dans son catalogue, une riche gamme d'arbustes à feuillages colorés. "J'apprécie particulièrement, indique la jardinière, ceux qui déclinent des teintes jaune orangé tant ils sont précieux pour éclairer les coins du jardin un peu sombres." C'est le cas sous les frondaisons des arbres, au pied d'une haie ou d'un mur où il faut choisir des variétés dont la couleur persiste longtemps, idéalement d'avril à octobre. "Je vous conseille le troène de Chine (*Ligustrum chinensis*) 'Sunshine'. Mieux

encore, vous pouvez opter pour les variétés à feuillage persistant, tels que le houx crénelé (*Ilex crenata*) 'Lingold' ou le fusain du Japon (*Euonymus japonicus*) doré 'Happiness'. Tous les deux sont décoratifs toute l'année !"

### ROUGE PRESQUE NOIR

Les feuillages dont les tonalités rouges vont du pourpre au lie-de-vin presque noir présentent plusieurs intérêts. "Les nuances les plus claires enlumineront un massif en offrant un écrin de choix aux floraisons jaunes, orangées, roses, violacées ou bien



blanches", précise Daphné. Elles animeront également les compositions lorsque les fleurs ne sont pas encore épanouies ou sont déjà fanées. "Quant aux teintes plus foncées, conclut-elle, elles produisent un contraste fort. J'apprécie beaucoup, par exemple, celles du cerisier de Cayenne (*Eugenia uniflora*) 'Etna Fire' ou encore du loropétale de Chine (*Loropetalum chinense*) 'Black Pearl'."



## 3 coups de cœur de Daphné, notre experte



### ► Bambou sacré 'Obsessed Seika'

Cet arbuste trapu, de 80 à 120 cm de hauteur, possède un feuillage découpé, persistant vert à rouge vif au printemps, puis pourpre en automne. Sa floraison estivale est blanche.

#### Exigence et entretien

*Nandina chinensis* se plaît dans un sol profond et drainé, voire sec et aride en été. Il craint les vents froids, mais apprécie une exposition au soleil ou à la mi-ombre. Coupez les fleurs fanées et les feuilles jaunes naissant à la base du sujet.

#### Utilisations

En bordure, haie basse et massif, en isolé ou en groupe, mais aussi dans une rocaille ou sur un talus, en terrain ingrat, et dans un grand bac.

### ► Spirée du Japon 'Magic Carpet'

Ce buisson (*Spiraea japonica*), qui ne mesure que 50 à 60 cm de hauteur, affiche un lumineux feuillage caduc, jaune verdâtre à pousses bronze et, de juin à septembre, des fleurs rose framboise.

#### Exigence et entretien

Offrez-lui un sol riche et frais et un emplacement au soleil ou à l'ombre légère. Rabattez toutes les tiges à 15 cm du sol en février pour obtenir des pousses colorées. Coupez les fleurs fanées pour bénéficier d'une seconde floraison.

#### Utilisations

En bordure et petite haie pour créer un liseré lumineux, au premier plan d'un massif ou autour d'arbustes dont la base est dégarnie.



### ► Véronique arbustive 'Winter Flame'

De petite taille (50 à 60 cm de hauteur), cette plante flamboyante (*Hebe hybride*) porte un feuillage persistant, avec des pousses rouges au printemps, devenant vertes, puis lie-de-vin en hiver.

#### Exigence et entretien

Elle apprécie tous types de sol, mais plutôt drainés en hiver et pas trop arides en été. Toutefois, elle est peu exigeante concernant l'exposition, qui va du soleil à l'ombre totale ! Coupez les fleurs fanées et les rameaux indisciplinés.

#### Utilisations

En premier plan de massif pour dissimuler le pied des arbustes, en bordure pour souligner le tracé d'une allée et en pot sur un balcon.







A. PETZOLD/RUSTICA/PÉPINIÈRES RIBANJOU

### ► Cotinus 'Royal Purple'

Cette variété de *Cotinus coggygria* est connue essentiellement pour ses fleurs en panicules nuageuses. Quant à ses feuilles ovales et caduques, elles sont d'une teinte pourpre violacé.

#### Exigence et entretien

Plantez-le au soleil. D'une hauteur de 2 à 3 m, il s'accommode d'un sol léger, drainant, pauvre et sec en été, même calcaire, mais il redoute l'humidité hivernale. Pour contenir sa vigueur, pratiquez une taille d'équilibre en hiver en coupant les tiges vigoureuses. Tous les cinq ans, n'hésitez pas à rabattre les rameaux pour régénérer le sujet.

#### Utilisations

Utilisez-le pour créer un contraste de couleurs fort dans un massif, une haie ou même sur une terrasse puisqu'il se plaît également en pot.

### ► Argousier

Les rameaux épineux de *Hippophae rhamnoides* arborent des feuilles caduques vert foncé à revers gris argenté, d'un bel effet lumineux, ainsi que des baies riches en vitamines.

#### Exigence et entretien

Un sol ordinaire, même pauvre, mais filtrant en hiver et sec en été, convient à l'argousier. En outre, il préfère un endroit au soleil. Taillez cet arbuste rustique et robuste régulièrement au cours de l'hiver pour contenir sa vigueur car il peut s'élever jusqu'à 3,50 m.

#### Utilisations

Il est idéal pour animer une haie, même en bord de mer car l'argousier supporte les embruns, et pour illuminer un massif. Il fait merveille aussi dans un grand bac sur une terrasse ou un balcon.



F. MARRE/RUSTICA/PÉPINIÈRE CROUX



F. MARRE/RUSTICA/GLOBE PLANTER

### ► Cotinus 'Golden Spirit'

Les feuilles de *Cotinus coggygria* 'Golden Spirit', de même forme que la variété pourpre 'Royal Purple', sont jaunes au printemps, deviennent vert pâle l'été et se teintent de cuivre à l'automne.

#### Exigence et entretien

Sa seule différence notable avec 'Royal Purple' est son besoin impératif de soleil et de lumière pour maintenir l'éclat de son feuillage jaune d'or. Taillez peu cette variété, sauf pour aérer le centre du buisson et équilibrer sa silhouette.

#### Utilisations

Grimpant à 2 ou 3 m, 'Golden Spirit' illumine d'une manière exceptionnelle un massif ou une haie, en apportant une note vivement colorée. Il convient également en bac, où il atteindra, dans ces conditions, un peu moins de 2 m.





F. MARRE/RUSTICA

### ► Cornouiller 'Sibirica Variegata'

Les rameaux à écorce rouge de cette variété de *Cornus alba* sont revêtus de feuilles vertes caduques, bordées d'un liseré irrégulier couleur crème, se teintant de rose en fin d'été.

#### Exigence et entretien

Très rustique, ce cornouiller blanc se plaît dans un sol riche et frais, voire humide, et tolère le calcaire. Il aime être placé au soleil ou à l'ombre légère. Taillez-le sévèrement tous les trois à cinq ans en fin d'hiver. Coupez les gourmands dont les feuilles sont totalement vertes.

#### Utilisations

De 2 à 2,50 m de hauteur, il trouve sa place dans un massif, une haie libre ou une scène champêtre, qu'il illuminera de ses feuilles panachées. Il s'accommode de la culture en pot ou en bac.

### ► Aucuba du Japon 'Crotonifolia'

Appelé aussi laurier du Japon, *Aucuba japonica*, de son nom latin, est un arbuste buissonnant, de 1,50 à 2 m de hauteur, au feuillage persistant, d'un vert foncé élégamment tacheté de jaune d'or.

#### Exigence et entretien

L'aucuba aime les sols fertiles, meubles, frais et un emplacement au soleil ou à la mi-ombre, mais il redoute le calcaire. Peu exigeant et de croissance modérée, il se contente d'une taille d'équilibrage en hiver et supporte un rabattage sévère des rameaux tous les cinq ans pour lui redonner une silhouette buissonnante.

#### Utilisations

En massif, haie, talus, sous de grands arbres dont les racines ne le gênent aucunement. Planter-le aussi en bac, dans une cour ombragée.



F. MARRE/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL

### ► Cornouiller des pagodes 'Variegata'

La silhouette étagée, se hissant jusqu'à 3 à 5 m, de *Cornus controversa* se pare de feuilles vertes caduques, panachées de crème, se teintant de rose l'été, devenant violacées l'hiver.

#### Exigence et entretien

Il préfère une terre riche, légère et fraîche, plutôt acide et peu calcaire, et une exposition au soleil ou à la mi-ombre. Il demande très peu d'entretien et se taille rarement, sauf pour couper les branches qui déséquilibreraient sa structure et supprimer les rejets, parfois très vigoureux, pourvus de feuilles vertes uniquement.

#### Utilisations

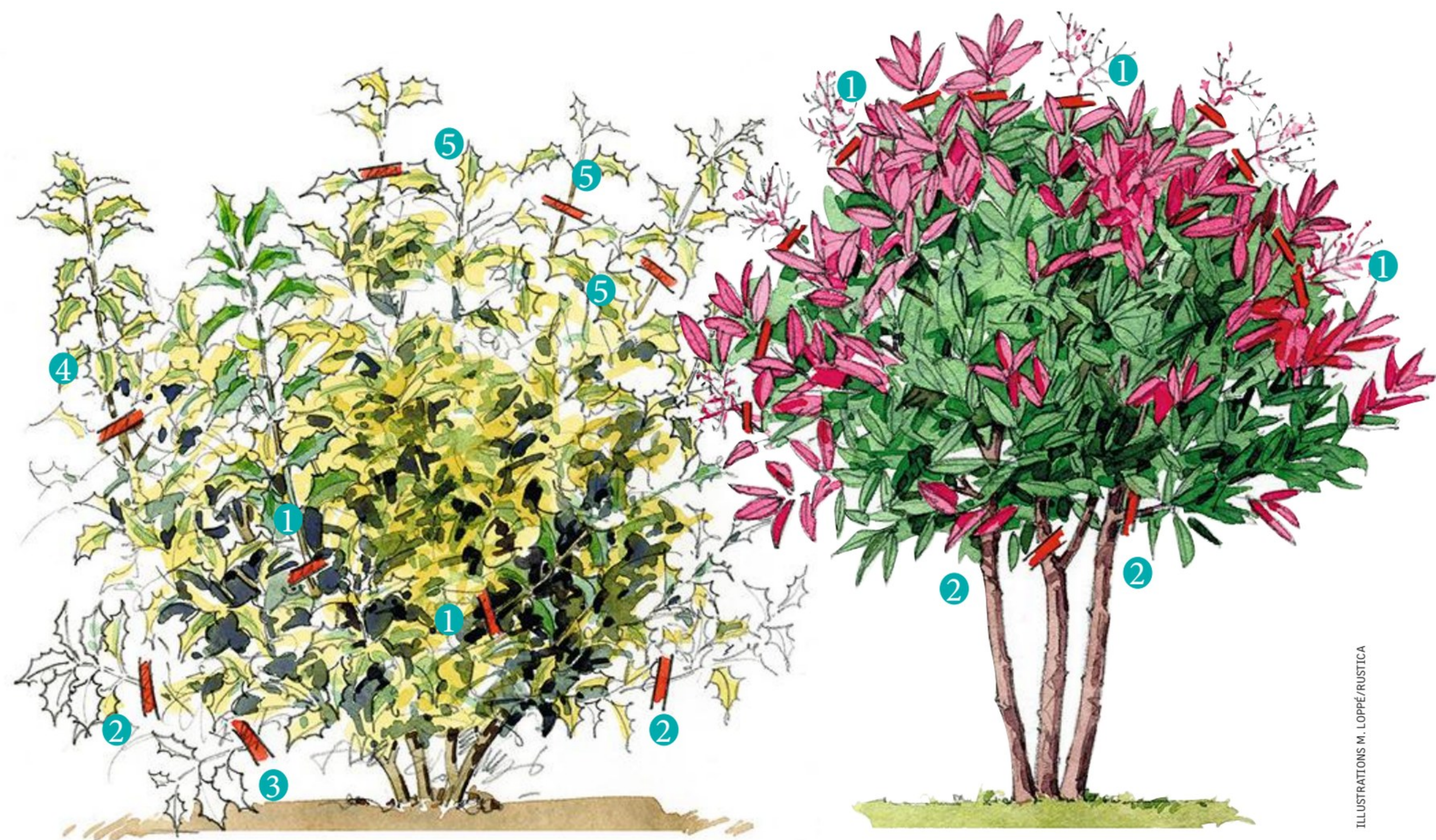
En isolé, dans une pelouse ou encore un massif d'arbustes couvre-sol, permettant de mettre en valeur sa ramure majestueuse.



F. MARRE/RUSTICA/PÉPINIÈRE MAURICE LAURENT



## À chaque arbuste, son mode de taille



ILLUSTRATIONS M. LOPPÉ/RUSTICA

### Pour l'équilibre

► **Les arbustes concernés :** argousier, cotinus, houx, fusain, saule-crevette, olivier de Bohème, millepertuis, spirée...

► **À quel moment tailler ?** Il faut intervenir dès la fin de l'hiver afin de sculpter une silhouette buissonnante, puis en été pour éliminer les branches déséquilibrant le sujet.

► **Comment tailler ?** Coupez les rameaux âgés et les gourmands (1) à leur base pour provoquer l'apparition de jeunes et nouvelles pousses au feuillage bien coloré. Supprimez les brindilles latérales (2), celles touchant le sol (3) ou mal orientées (4) et épiquez les extrémités (5) pour équilibrer la silhouette et aérer le buisson.

### Pour l'harmonie

► **Les arbustes concernés :** bambou sacré, véronique, aucuba, leucothoé, cornouiller des pagodes, escallonia...

► **À quel moment tailler ?** Effectuez plusieurs tailles douces de mars à octobre. Dans le cas d'une taille de régénération, plus sévère, le meilleur moment pour intervenir est mars, juste avant le démarrage de la végétation.

► **Comment tailler ?** Épiquez les extrémités (1) des nouvelles pousses pour conserver une forme régulière et coupez les rameaux déséquilibrant le buisson. Tous les cinq ou six ans, procédez à un rabattage à la base (2) de toutes les branches en respectant la forme buissonnante du sujet.





F. MARRE/RUSTICA/GLOBE PLANTER

### ► Fusain 'Emerald Gaiety'

À feuillage persistant, vert panaché de blanc crème, cet arbuste (*Euonymus fortunei*) à la silhouette rampante, de 60 à 80 cm de hauteur, fleurit blanc en juin, puis produit des baies orangées.

#### Exigence et entretien

► Offrez-lui une terre riche et drainée, même calcaire et une exposition ensoleillée ou à la mi-ombre – toutefois, à ce dernier emplacement, il risque de perdre l'intensité de ses panachures. Il résiste bien à la sécheresse comme aux embruns. Coupez les rameaux ayant perdu leurs panachures ou déséquilibrant le buisson.

#### Utilisations

En petite haie basse, bordure et premier plan de massif, pour habiller le pied d'arbustes, mais aussi en talus, rocaille et dans un bac.

### ► Escallonia 'Glowing Embers'

Ce buisson à feuillage persistant, jaune à rouge orangé devenant vert clair en fin d'été, se pare d'une floraison rose foncé de juin à août.

#### Exigence et entretien

*Escallonia* préfère un sol filtrant, léger et peu calcaire. Il redoute l'humidité, le froid et le vent en hiver et doit être installé à un emplacement au soleil ou à la mi-ombre. Rabattez les rameaux de cet arbuste, de 80 à 100 cm de hauteur, de moitié, en mars, pour bénéficier de nouvelles pousses plus lumineuses que les rameaux âgés.

#### Utilisations

En isolé ou en groupe dans un massif, une bordure ou un bac. Taillé en haie basse, il souligne d'un liseré lumineux le tracé d'une allée ou dissimule le pied dégarni d'autres arbustes.



F. MARRE/RUSTICA/GLOBE PLANTER



F. MARRE/RUSTICA/GLOBE PLANTER

### ► Houx 'Argentea Marginata'

Cette variété de *Ilex aquifolium* fleurit très discrètement et porte un feuillage épineux vert à liseré blanc jaunâtre. Les sujets femelles uniquement vont se couvrir de baies rouges.

#### Exigence et entretien

► Rustique et peu exigeant, ce houx, atteignant de 2 à 3 m de hauteur, se plaît dans tous les sols, sauf ceux excessivement lourds et apprécie le soleil ou la mi-ombre. Il s'accommode d'un minimum de taille, si ce n'est la suppression des rameaux mal orienté ou déséquilibrant sa silhouette arrondie.

#### Utilisations

En massif, en isolé ou encore en groupe, à l'ombre de grands arbres, mais également en haie libre ou taillée défensive, car ses feuilles épineuses sont dissuasives.







F. MARRE/RUSTICA/TRUFFAUT SERVON

### ► Millepertuis 'Golden Beacon'

Proche de l'espèce *Hypericum hookerianum* à feuilles vertes et à floraison estivale (voir p. 37), cette variété de *H. x inodorum* s'en distingue par son lumineux feuillage semi-persistant jaune d'or.

#### Exigence et entretien

► Peu exigeant, il se plaît au soleil ou à la mi-ombre et dans tous les sols, mais la terre devra être bien drainée en hiver. Au mois de mars, coupez les branches mortes et mal placées et procédez, tous les trois ou quatre ans, toujours en mars, à un rabattage des rameaux.

#### Utilisations

► En isolé ou en massif réunissant plusieurs sujets, il habille un talus et une rocaille en terrain ingrat. Il se contente de peu de terre et peut être cultivé en pot, sur un balcon.



F. MARRE/RUSTICA/LE JARDIN DE MARIE

### ► Leucothoe 'Scarletta'

Cette variété gracieuse de *Leucothoe fontanesiana* possède des feuilles vertes à liseré rouge, se teintant de bronze en hiver, et des grappes de fleurs blanches dès le mois de mai.

#### Exigence et entretien

D'une hauteur de 1 à 1,20 m, il préfère une exposition mi-ombragée, voire ombragée, et un sol fertile, léger et acide car il redoute le calcaire. Il craint aussi les courants d'air. Il est peu exigeant quant à la taille et il suffit à tout moment de couper les rameaux mal positionnés.

#### Utilisations

En isolé ou en groupe, dans un massif, une bordure en lisière de sous-bois ou contre un mur. Planté en bac, il embellira une terrasse ou une cour toute l'année grâce à ses feuilles persistantes.



F. MARRE/RUSTICA

### ► Olivier de Bohême

De son nom latin *Elaeagnus angustifolia*, cet arbuste s'illustre par un feuillage caduc et argenté, au milieu duquel s'épanouissent en juin une multitude de fleurs jaunes, remplacées par des baies.

#### Exigence et entretien

► Réputé robuste et rustique, l'olivier de Bohême affectionne tous les sols, mêmes secs et pauvres, et apprécie le plein soleil comme la mi-ombre. Il supporte une taille douce en mars pour équilibrer sa silhouette et, tous les quatre ou cinq ans, un rabattage sévère afin de contenir sa vigueur.

#### Utilisations

► En isolé, il est parfait pour illuminer un massif ou une haie et en groupe, il forme un écran champêtre ou une haie brise-vent efficace, même sur le littoral car il supporte les embruns.





C. HOCHET/RUSTICA

### ► Saule-crevette 'Hakuro Nishiki'

Ce saule (*Salix integra*) de taille modérée avoisine une hauteur de 1,50 à 2 m. Il arbore un lumineux feuillage caduc, vert panaché de crème, dont les jeunes pousses sont teintées de rose.

#### Exigence et entretien

Une terre riche et fraîche, surtout en été, lui convient car il craint la sécheresse comme tous les saules. Quant à l'exposition, préférez une place au soleil ou à la mi-ombre. Taillez-le court en février pour favoriser de nouvelles pousses beaucoup plus colorées que les plus âgées.

#### Utilisations

En isolé plutôt qu'en groupe et idéalement sur une tige, en la laissant émerger d'un massif d'arbustes, de roses ou de vivaces, pour profiter davantage de sa silhouette originale et colorée.

### ► Sureau à grappes 'Welsh Gold'

Voici une nouvelle variété de *Sambucus racemosa* qui se caractérise par un feuillage caduc, jaune teinté de bronze, finement découpé, et des inflorescences blanches au mois d'avril.

#### Exigence et entretien

Offrez-lui une bonne terre de jardin, plutôt riche et fraîche, même calcaire, ainsi qu'un emplacement au soleil tamisé ou à la mi-ombre. Taillez légèrement cet arbuste, grimpant à 1,50/2 m, en février, pour éliminer les branches âgées encombrant le cœur du buisson.

#### Utilisations

En isolé dans un massif afin d'apporter une note vivement colorée ou en groupe dans une haie fleurie, vive ou champêtre. Il se plaît aussi dans un grand bac, sur une terrasse ou dans une cour.



N. PASQUEL/RUSTICA/WWW.JARDINS.PHOTOS/



F. MARRE/RUSTICA/PÉPINIÈRE DU VENT VAL

### ► Weigélia 'Ebony and Ivory'

Compacte, la variété 'Ebony and Ivory' de *Weigela florida* se pare d'un beau feuillage caduc vert bronze, aux jeunes pousses pourpres et s'élance jusqu'à 1,50 m de hauteur. Il s'émaille d'une floraison blanche en mai et juin.

#### Exigence et entretien

Il s'épanouit dans un sol profond, frais, filtrant et apprécie d'être planté au soleil ou à la mi-ombre. Procédez à une taille annuelle d'éclaircie, en février, visant à aérer le cœur du buisson et lui donner une forme arrondie. Il supporte une taille sévère tous les quatre ou cinq ans pour le régénérer.

#### Utilisations

En groupe dans une bordure, une petite haie et au premier plan d'un massif d'arbustes, mais aussi en isolé, dans un rocaille et un grand bac.








# Dans la Sarthe, un jardin bien pensé

Composé à quatre mains, le lieu n'est pas comme les autres, avec son style bien à lui, son état d'esprit respectueux de la nature, et où le végétal est valorisé à sa juste mesure.



**H**istoriquement, une région de champagne désigne une aire de “champs plats.” Il s'en trouve plusieurs en France, comme ici dans la Champagne mancelle, à 12 km du Mans (72). C'est là, à Souigné-Flacé, que Catherine et Éric Provost se sont posés, il y a plus de 40 ans déjà. Mais le jardin, lui, n'a qu'une vingtaine d'années. C'est le bâtiment, ancien et flanqué de son pigeonnier, qui avait su les séduire. À l'époque, un grand terrain entourait déjà la maison mais il n'était pas si vaste non plus : 3 000 m<sup>2</sup>. Lorsque les enfants ont quitté le nid, c'est naturellement vers l'extérieur que le couple s'est tourné pour y construire un cadre agréable.

## Nouvelle vie

“*Nous avons envie de végétal, à l'époque*”, résument-ils. Une envie qui ne s'est pas démentie mais, au contraire, a pris de l'ampleur au point de devenir une vraie passion. Cela demandait pourtant de l'opiniâtreté. Car si le nom de champagne fait penser à des terrains fertiles pour le blé et la vigne, ce n'est pas une terre rêvée pour les jardins. Le sol y est calcaire, plutôt collant, et pas drainant. “*Nous avons eu beaucoup de pertes au départ*”, indique Catherine évoquant, entre autres, le weigelia 

Près de la maison, les moutonnements des plantations cachent des chemins, où un rosier de Chine 'Mutabilis' y annonce l'été.



*“L’hiver, la véranda accueille les végétaux en pots craignant le gel tandis que les gros sujets restent, eux, en terre.”*



et l’érable du Japon passés au rayon des souvenirs. Les jardiniers improvisés avaient pourtant déjà une idée du style de jardin, ce que Catherine appelle *“la première phase.”* Après la visite de nombreux jardins de Grande-Bretagne et en particulier d’Écosse, le couple a finalement misé sur une plantation à l’anglaise, c’est-à-dire très serrée. *“On n’a jamais eu peur de déplanter ce qui était trop serré”*, reconnaissent-ils. C’est ainsi qu’ils se sont d’abord attachés à aménager les abords de la maison, puis s’en sont éloignés en créant des chemins desservant d’autres jardins qui ont emprunté des thématiques diverses. Un pépiniériste local, devenu un ami, leur a prodigué sans relâche conseils et végétaux bien adaptés à leur terroir.

### Pousser les murs

Le terrain s’est vite agrandi pour dépasser un hectare, ouvrant une nouvelle page blanche avec l’acquisition d’un ancien champ de maïs. Le couple y a imaginé un espace paysager, sans cheminement, mais clos comme une sorte de clairière au sein d’une parcelle plantée d’arbres. Conquérir l’ombre a été un véritable enjeu dans cette partie où rien ne poussait les premières années. Le jardin ne







Les abords de la maison sont peuplés de feuillages clairs, s'unissant avec la couleur des murs en pierre.







Des potées variées accueillent  
hostas et autres plantes  
détestant la sécheresse estivale,  
le calcaire ou les deux !





B. & P. PERDREAU



*“Les pots font la transition avec le jardin. Quant au substrat, très étudié, il facilite l’arrosage.”*

comporte pas de construction autre que végétale. Ici, point de kiosque ou de serre, tout est conçu au naturel. La partie la plus aménagée, au sens du “paysagisme dur”, comme disent les Américains, est sans conteste la terrasse jouxtant la maison. Composée d’un platelage en bois, elle accueille nombre de plantes en pots. Pas n’importe lesquelles toutefois... Catherine et Éric y mettent beaucoup de végétaux qu’ils ont échoué à installer en pleine terre, comme beaucoup d’érables du Japon. Cette disposition permet de créer une mise en scène, une scénographie parmi les différents espaces thématiques du jardin.

### En enfilades

Tout le jardin repose sur des espaces, plutôt que sur une ossature et un dessin strict. On y accède par des détours, créant des points de vue et des perspectives. Toute cette végétation, naturellement dense, aurait pu tourner en fouillis si Catherine et Éric avaient la phobie des sécateurs. Or, c’est tout l’inverse: “On taille énormément, car on a peur que le jardin ne se ferme.” La taille représente d’ailleurs l’essentiel des tâches. C’est ce que Catherine appelle la “seconde phase”, dans laquelle la taille de





transparence est mise à l'honneur. Elle permet de laisser passer le regard et la lumière. Répétée et régulière, cette opération a aussi l'avantage, année après année, de nanifier naturellement certains végétaux, qui demandent ainsi moins d'entretien, un peu à la façon des bonsaïs. On le voit avec, par exemple, deux érables 'Annae', une variété de *Acer × zoeschense*, formant une arche. Ou encore, avec des fusains qui sont taillés en boule délimitant ainsi une clairière.

### Barrière naturelle

Pour limiter le dénuement de l'hiver, Catherine et Éric ont d'ailleurs intégré beaucoup de persistants, plus que n'en suggèrent les plans-patrons des revues de jardinage ou que n'en proposent les paysagistes. Le couple s'est donc attaché à tirer le meilleur de chaque végétal, quitte à le déplacer et le transcender par la taille. *"Le jardin, concèdent-ils, a peu évolué, au niveau global, depuis sa création."* Il a très vite atteint ainsi une sorte de maturité, comme un équilibre naturel. D'ailleurs, par endroit, l'entretien se limite à tenir propre des clairières, où le gazon a cédé la place à des tapis de mousses émaillés d'orchidées sauvages.







À mesure que l'on s'éloigne de la maison, le style se "naturalise". Un espace moins organisé mais des végétaux toujours taillés.





➡ C'est la "troisième phase" du jardin que soulignent Catherine et Éric : plus de naturel. "C'est de toute façon devenu une nécessité avec les étés qui changent et un climat qui devient de plus en plus continental."

## Palette changeante

Le couple plante moins de vivaces qu'auparavant, préférant davantage des couvre-sols plus étendus, comme de nombreux lierres de collection au feuillage raffiné, et un usage systématique du paillis. L'objectif est de recréer un sol forestier, gage d'équilibre et de santé du jardin. À l'ombre, des vivaces particulièrement coriaces et endurantes comme l'aspidistra (*Aspidistra elatior*) ou langue-de-belle-mère ont trouvé leur place auprès des arbres qui composent la haie. Cela n'exclut pas un côté quelque peu champêtre, comme ce mariage très réussi entre des rosiers 'Bukavu' à fleurs simples et des graminées type miscanthus. Le choix est rigoureux car comme l'a remarqué Éric : "Tous les miscanthus, loin de là, ne se valent pas face à la sécheresse, même si 'Morning Light' semble mieux s'en sortir." Et à l'heure où le futur nous interroge à chaque instant, Catherine et Éric n'ont pas d'états d'âme existentiels. "Après nous, le déluge, car un jardin est une œuvre éphémère, et nous sommes heureux de ce que nous avons fait." Une philosophie faite jardinière et qui résonne avec ces mots du penseur anglais, Francis Bacon (1561-1626), dans ses essais, *Des jardins* : "Dieu Tout-Puissant planta tout d'abord un jardin. Et, vraiment, c'est le plus pur des plaisirs humains." ■



À cette époque de l'année, le magenta est mis à l'honneur comme avec la clématite 'Ernest Markham' grimpant dans un cotinus pourpre (ci-dessous).





*“Le jardin est accessible. Nous l’ouvrons  
à la visite pour montrer ce qui est possible.”*





# Alain Baraton, en quête d'espace et de liberté

Passionné d'histoire des jardins et des plantes, jardinier en chef, auteur et chroniqueur, Alain Baraton est l'une des personnalités les plus en vue du paysage médiatique des jardins.

**L**e célèbre jardinier en chef du domaine de Trianon et du Parc de Versailles (78) est également chroniqueur sur France Inter et collabore à diverses émissions télévisées. Il est l'auteur de plusieurs livres dont le dernier est consacré aux arbres : *Mon tour de France des bois et des forêts* (Stock, 240 p, 20 €). À ses nombreuses activités s'ajoutent quelques contributions à *Rustica* comme les croisières, le parrainage du salon Permae...

**Rustica. Votre riche actualité s'affiche aussi à nos côtés puisqu'en mars dernier, vous parrainiez le salon Permae...**

**Alain Baraton.** Oui et je fus très honoré d'être le parrain de cette 3<sup>e</sup> édition. Mais savez-vous qu'au-delà de la fonction de parrain et du protocole qu'elle impose – et auquel je me plie bien volontiers – ce que j'apprécie le plus, c'est de rencontrer des jardinières et des jardiniers pour parler plantes, jardins et partager nos passions communes. Devant un public attentif et concerné par les problèmes environnementaux, j'ai ouvert cette édition par une conférence sur un sujet qui me tient particulièrement à cœur : les arbres. Depuis les Landes de mon enfance aux bois du château de Versailles où je vis depuis plus de 40 ans, les arbres sont mes compagnons de route. Et je regrette – mais c'est en train de changer

– qu'on prête aussi peu d'attention à ces monuments. Aussi, si ma voix porte pour en parler, les faire connaître et les défendre, alors je suis le plus heureux des jardiniers !

**R. À nos côtés, vous avez aussi accompagné, en mai 2022, la première croisière fluviale de Rustica...**

**A. B.** Effectivement, et là aussi, croyez-moi, je fus ravi de ce périple fluvial qui nous a menés d'Amsterdam (Pays-Bas) à Bâle (Suisse). Vous savez ma passion pour l'histoire, et je dirais que nous avons remonté le Rhin, ce grand fleuve émaillé de châteaux et de cités historiques, comme on lit un livre d'histoire. Mais surtout, ce qui m'a le plus interpellé, c'est l'intérêt et la passion des participants pour la botanique, les plantes et l'art des jardins. Avec vous, Pierre Nessmann, nous avons animé plusieurs conférences sur des sujets aussi variés que les grands jardiniers européens, l'aventure des plantes ou comment aménager son jardin. Tout cela devant un auditoire assidu et attentif !

**R. Votre notoriété y est peut-être pour quelque chose...**

**A. B.** Détrompez-vous, le programme de visites de jardins et les conférences à bord, établis par *Rustica* et Voyages d'exception, y ont grandement contribué. Jugez plutôt : visite de l'Hortus Botanicus



Alain Baraton,  
heureux jardinier et  
conteur hors pair.

à Amsterdam (Pays-Bas), le plus ancien jardin botanique du monde, de l'exceptionnel parc néerlandais de Keukenhof, à Lisse, et ses millions de bulbes printaniers et, en Allemagne, du jardin botanique d'Heidelberg et ses collections rares. Les vedettes furent bien les plantes et les jardins !

**R. Toutes ces activités laissent-elles du temps au jardinier en chef de Trianon et du parc de Versailles ?**

**A. B.** Bien sûr, c'est bien là ma principale activité. Vous savez, ma présence sur les ondes ou à la télévision ne me font à aucun moment oublier mon métier de jardinier. Je reste un homme de terrain et je garde les pieds sur terre et dans la terre ! Mais il est





La Grand Trianon, château situé dans le domaine de Versailles.



Bassin Plat fond, sculpture Amours de François Girardon.



Le Jardin du Parfumeur, à l'orangerie de Châteauneuf.


vrai que, pour assurer toutes ces activités, j'ai la chance de pouvoir compter sur une équipe de jardiniers motivés et créatifs. Au quotidien, tous m'accompagnent pour mener à bien les travaux que nous engageons au domaine de Trianon et du Parc de Versailles, mais également au domaine de Marly-le-Roi (78).

#### **R. Un site qui a reçu en 2022 le label Jardin remarquable...**

**A. B.** Effectivement. Il faut savoir que, depuis janvier 2009, les 53 hectares classés Monuments historiques du domaine de Marly ont été placés sous la responsabilité de l'établissement public du musée et du domaine national de Versailles. Les 44 hectares restants sont gérés, quant à eux, par l'Office national des forêts. Les travaux de restauration et d'embellissement menés depuis 2009 ont été reconnus et couronnés par

le ministère de la Culture qui, en 2022, a décerné au domaine le label Jardin remarquable.

#### **R. Le domaine de Marly reste assez méconnu du grand public. Comment avez-vous fait pour le rendre plus attractif?**

**A. B.** Il est vrai que le domaine de Marly reste dans l'ombre de son illustre voisin. Pour mieux le faire connaître, nous avons, avec l'équipe dirigée par Christophe Thomas, diligenté une étude sur la flore et la faune sauvages qui a démontré que le site rassemble une des plus importantes biodiversités de la région parisienne. Aussi, en plus de son tracé, de son patrimoine architectural et arboré, nous avons mis en valeur la naturalité du site. Tout en respectant le dessin formel du lieu, nous nous sommes efforcés de réinventer un parc moderne qui conjugue l'histoire et la nature. 



**R. Revenons au Grand Trianon, quels sont les nouveaux jardins que le public pourra découvrir en 2023 ?**

**A. B.** Voilà plusieurs années que nous travaillons à la création du jardin dit "du Parfumeur" qui est implanté à l'Orangerie de Châteauneuf. Réalisé grâce au mécénat de la maison Francis Kurkdjian, il rassemble des centaines d'espèces odoriférantes. Toutefois, toutes ne sont pas utilisables en parfumerie, puisque l'absolue de mimosa se collecte à partir de l'extraction des solvants volatils des branches, ou que celle d'iris est obtenue grâce aux rhizomes. Mais, pour rendre ce jardin le plus attractif possible, nous avons réuni, avec l'aide de Giovanni Delu, jardinier spécialiste du lieu, une très large gamme de végétaux parfumés. Et puis, comme l'appréciation d'une odeur est assez subjective, nous nous sommes même amusés à proposer aux visiteurs un assortiment de plantes qui ne

sentent pas bon comme la psoralée bitumineuse (*Bituminaria bituminosa*) dont les feuilles dégagent, quand on les froisse, une odeur de goudron !

**R. Chaque année, la composition des parterres du Grand Trianon répond à un thème. Quel est-il en 2023 ?**

**A. B.** Après l'année 2022 où nous invitions le public à deviner la forme animale dans les végétaux qui composaient les parterres tels que la plante crevette (*Justicia brandegeana*) ou l'oiseau-de-paradis (*Strelitzia reginae*), les parterres du Grand Trianon, en 2023, feront écho au marbre griotte qui tire son appellation de la cerise du même nom et dont la couleur décline des nuances de rouge vif. Ce marbre, très en vogue au XVIII<sup>e</sup> s., a été utilisé pour réaliser les colonnes qui jalonnent les façades du Trianon et habiller les parements du Buffet d'eau dont la restauration s'achève bientôt.

**R. Mais, quel est le lien entre du marbre et des fleurs ?**

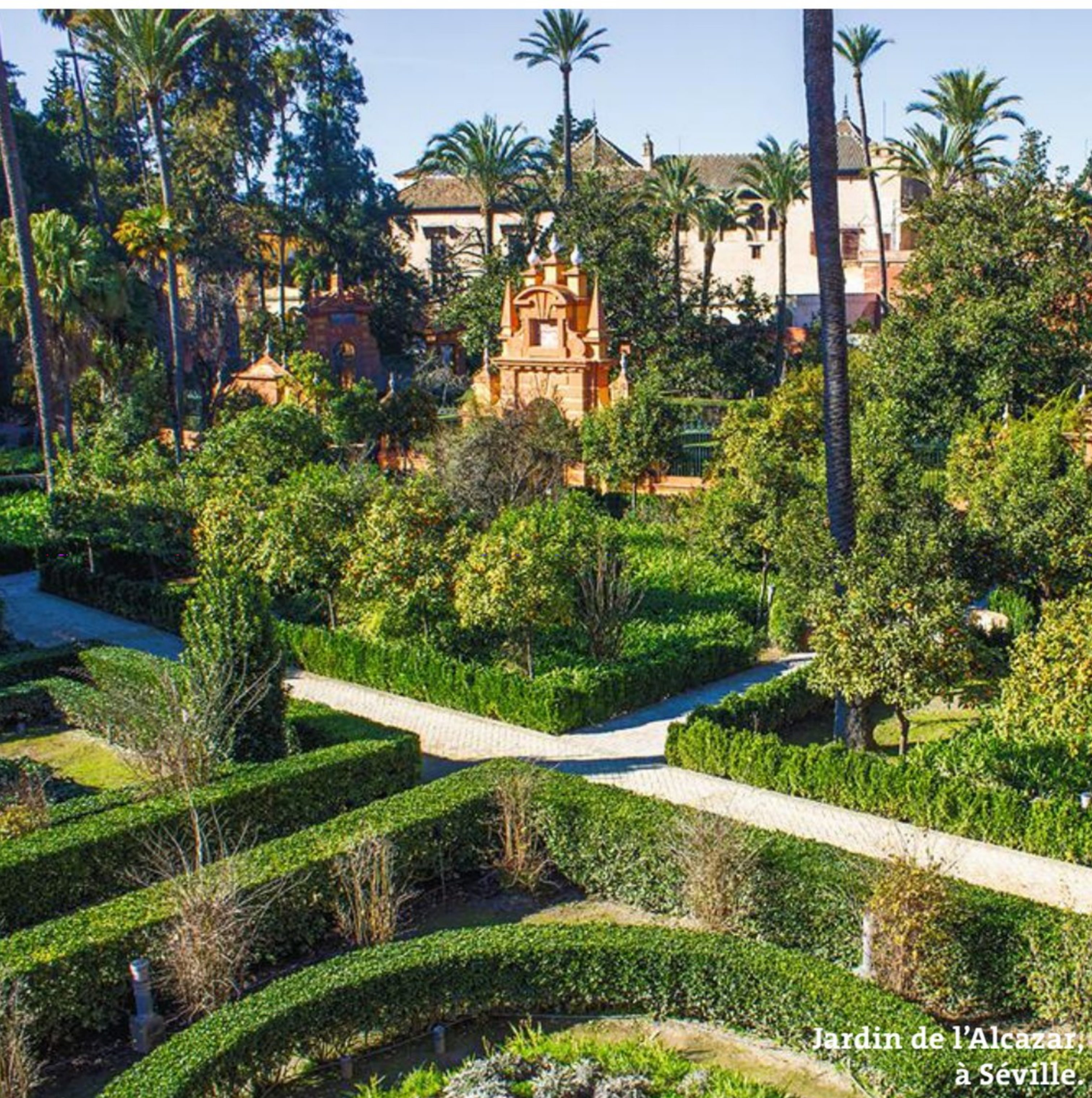
**A. B.** C'est assez surprenant : je vais vous expliquer... J'ai confié le projet à Eléna Secondo, jardinière au Grand Trianon, qui a photographié les colonnes puis grossi les clichés jusqu'à obtenir une image pixélisée composée d'une mosaïque de carrés déclinant des nuances de brun, de pourpre, de rose et de blanc. Elle a ensuite transposé cette trame, tel un plan de plantation, dans les plates-bandes pour installer à la place de chaque carré de couleur une espèce fleurie. Ici des verveines roses ou blanches, là des alternantheras 'Dark Purple' et le résultat reproduit à merveille les marbrures et les veines de la pierre. C'est spectaculaire, réellement surprenant et, surtout, très innovant comme procédé jardinier ! Et, au moins, je peux vous le garantir, une chose est sûre : devant ces parterres originaux, les visiteurs ne resteront pas de marbre !

SHUTTERSTOCK



Palais et jardin du Généralife de l'Alhambra, à Grenade.





Jardin de l'Alcazar,  
à Séville.

**R. De marbre, nos lecteurs ne le resteront pas non plus à la vue du programme de la croisière Rustica que vous accompagnez.**

**A. B.** Assurément, et, là aussi, je m'en réjouis. En septembre 2023, nous voguerons sur les rives du Guadalquivir, en Espagne, et celles du Guadiana, frontalier du Portugal sur certaines sections, avec une petite incursion sur l'océan Atlantique. Cette année encore, Rustica et Voyages d'Exception nous ont concocté une sublime croisière avec la visite de deux jardins, à mon sens, emblématiques. Celui du Généralife de l'Alhambra, à Grenade, et celui de l'Alcazar, à Séville.

**R. Des sites qui résument à eux seuls tout l'art des jardins mauresques...**

**A. B.** Ce sont, à vrai dire, de vivants bijoux autant au plan

architectural qu'au niveau des jardins où la maîtrise des jeux d'eau est parfaite. Des lieux baignés de sensualité où tous nos sens sont en éveil tant il y a à voir, à entendre et à sentir. Et puis, il y a la végétation méditerranéenne: palmier, oranger, grenadier, bougainvillée... tellement dépaysante !

**R. Le tout sera émaillé de vos conférences...**

**A. B.** Oui, nous aborderons l'histoire des jardins espagnols, la découverte des plantes venant du Sud, la manière de les acclimater et de les cultiver chez soi et, surtout, nous le ferons, sous la forme de questions-réponses, car je pense que si les participants ont autant de plaisir que moi à partager nos passions pour les plantes et les jardins, alors, la vie est belle ! ■

## La croisière Rustica, au fil du Guadalquivir



CROISIEUROPE

Du 7 au 14 septembre 2023, embarquez sur *La Belle de Cadix* dotée de 88 cabines confortablement équipées pour une croisière organisée par Voyages d'exception à la découverte des plus beaux jardins et des richesses patrimoniales d'Andalousie et du Portugal. Alain Baraton et Pierre Nessmann, notre rédacteur en chef adjoint, partageront leur passion des plantes et des jardins en vous conviant à des conférences organisées à bord. Ils seront également vos guides botaniques privilégiés lors des visites de jardins.

**Renseignements et réservation**  
au tél. : 01 75 77 87 48 ou  
[contact@voyages-exception.fr](mailto:contact@voyages-exception.fr)





# Des carottes pour en voir de toutes les couleurs

Ce légume-racine plébiscité par les consommateurs (la production de l'an passé affichait une hausse de 6 %) est apprécié pour sa diversité de couleurs et de saveurs.

**S**ur les étals, les carottes de couleur sont à la mode, mais il n'y a là rien de nouveau puisqu'à l'origine, elles affichaient des teintes violettes, rouges, blanches ou jaunes. Les variétés orange sont apparues au <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle, à l'initiative de semenciers hollandais qui orientèrent leurs recherches vers ces teintes pour rendre hommage à la maison d'Orange-Nassau, la famille régnant sur les Provinces unies, actuels Pays-Bas. Pour y parvenir, ils croisent des espèces sauvages rouges venues d'Orient

avec d'autres, jaunes, et obtiennent des carottes orange. Dès lors, le succès de ces racines ne s'est jamais démenti, tant pour leurs usages culinaires variés que pour leurs qualités gustatives.

## Primeur ou de garde

Il faut dire que ces légumes sont assez faciles à cultiver, si l'on prend soin de les protéger préventivement de la mouche de la carotte, dont la larve perfore les racines, les rendant impropres à la consommation. Les variétés primeurs sont plus douces, juteuses

et sucrées, alors que celles de conservation (dites de garde) sont plus grosses et un peu moins goûteuses, sans pour autant perdre leur intérêt culinaire. Au potager, pensez à échelonner les semis printaniers pour étaler les récoltes. En été et à l'approche de l'automne, semez davantage de graines afin d'assurer les récoltes estivales et, surtout, d'obtenir des rendements importants qui assureront votre consommation de carottes, cuites ou crues, au cœur de l'hiver (après extraction et conservation au frais des racines).

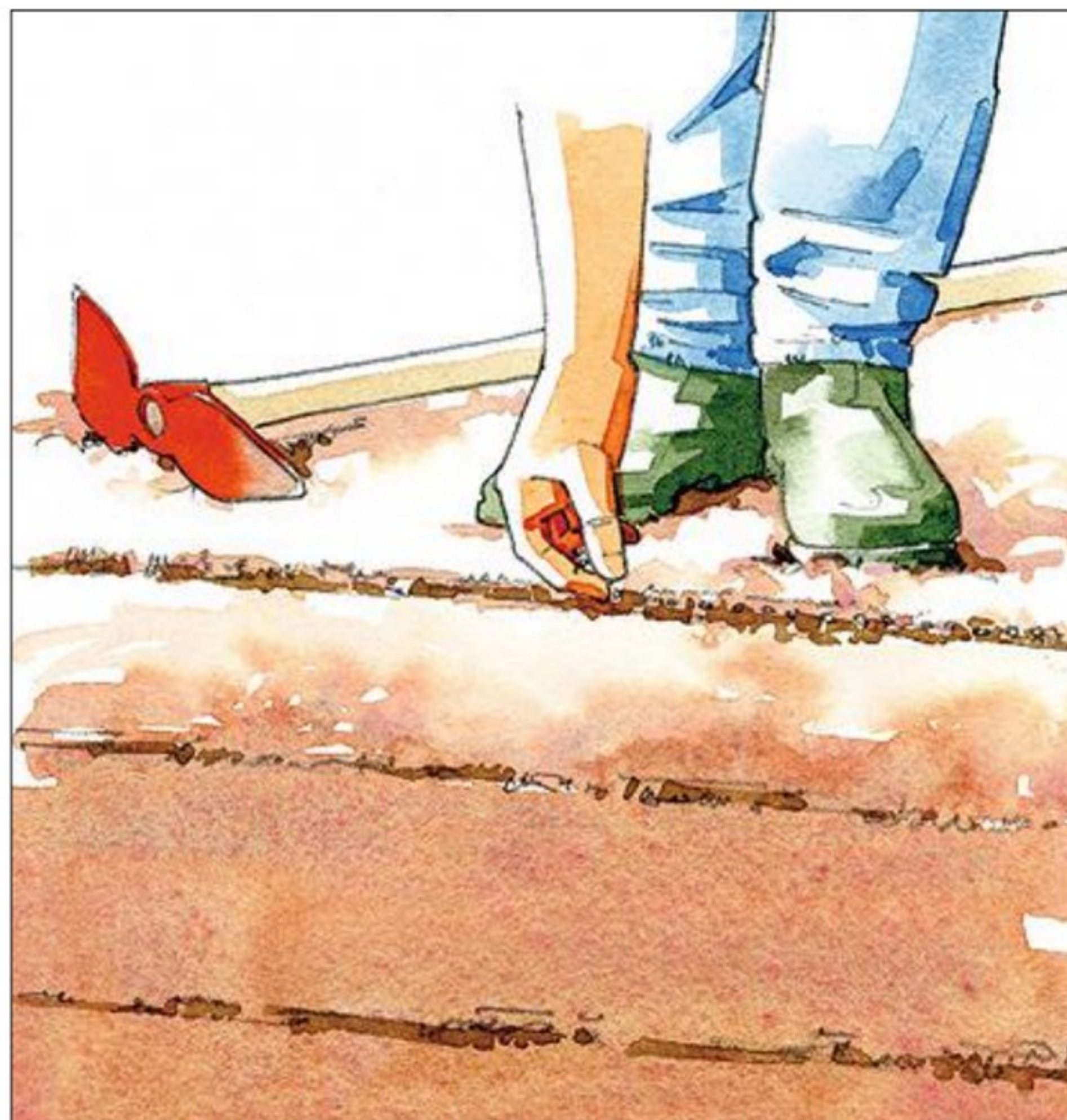
Quelle que soit leur teinte, ces racines sont riches en carotène, vitamines, fibres et sucres.







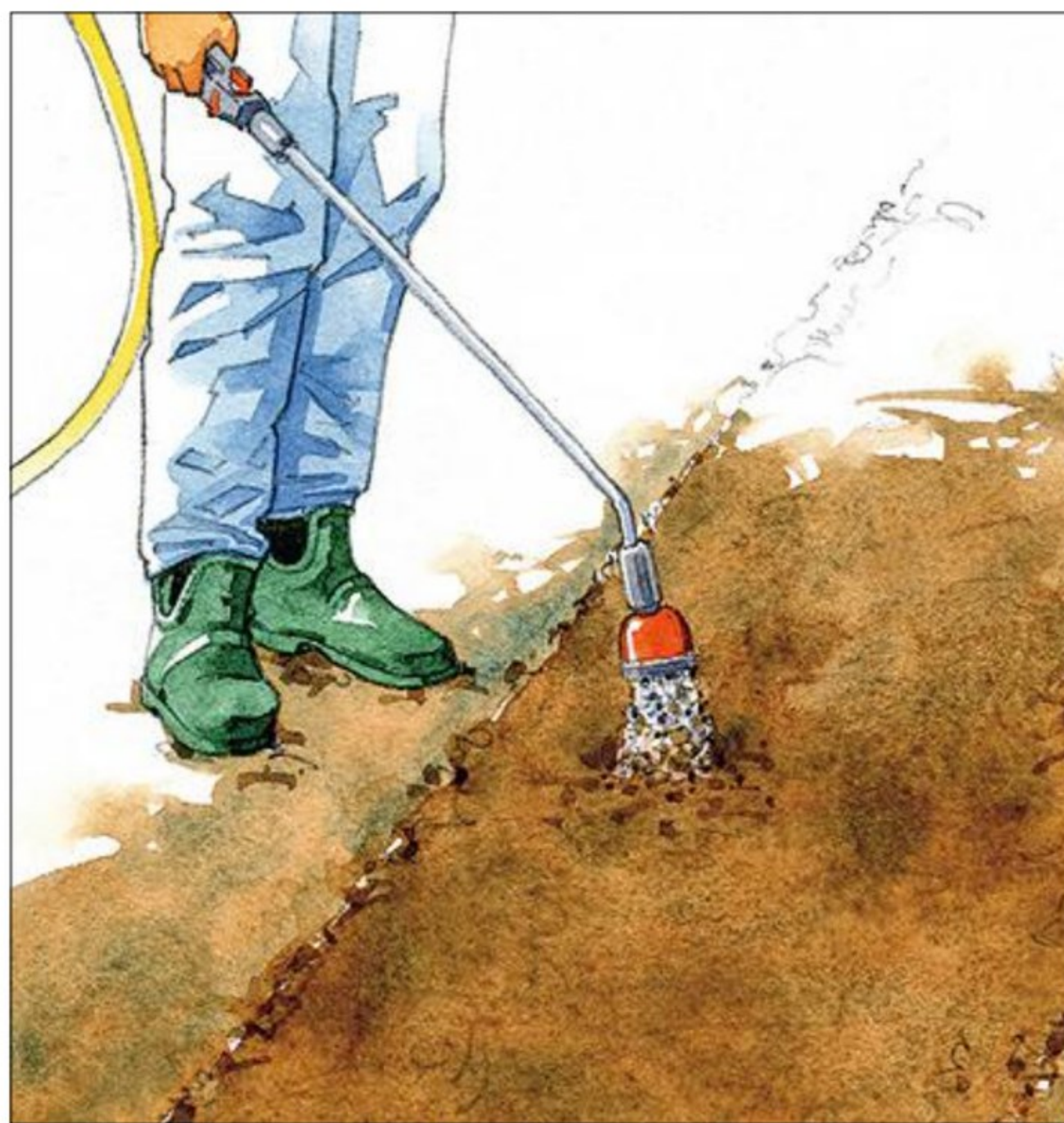
❶ **Creusez des sillons** espacés de 20 à 30 cm, à l'aide d'une serfouette, en sol ameubli, nivelé et enrichi de terreau de compost. Aidez-vous d'un cordeau pour tracer des sillons bien droits, profonds de 1 ou 2 cm. Réunissez 3 ou 4 rangs pour obtenir une planche de 75 cm de largeur bordée d'un sentier.



❷ **Semez les graines**, particulièrement fines, en les espaçant de 1 à 2 cm. Ne les enterrez pas trop, car leur germe peine à percer lorsque la terre est lourde et, surtout, si une croûte se forme à la surface. Pour éviter cela, couvrez le sol d'une toile de jute humide jusqu'à l'apparition des pousses.



❸ **Rebouchez le sillon** avec un râteau, en déplaçant délicatement la terre sans perturber l'emplacement des graines, puis tassez avec le dos de l'outil. La compression légère du sol met la terre humide en contact avec les semences, provoquant la germination des graines sous 12 à 20 jours.



❹ **Arrosez en pluie fine** à l'aide d'un brise-jet ou d'un arrosoir doté d'une pomme. Après un premier passage, effectuez-en un second pour humidifier équitablement la terre sans la saturer d'eau. Répétez l'opération pour que le sol soit toujours humide, les jeunes plants redoutant la sécheresse. ➡



## 'Chantenay à cœur rouge'

- **Genre** : variété ancienne de conservation
- **Semis** : de mars à octobre
- **Récolte** : de mai à octobre

La volumineuse racine de cette carotte renferme une chair rouge, juteuse et sucrée qui se consomme en frais et se conserve très bien en cave, sans perdre ses qualités gustatives.

### Culture

► Semez clair, de mars à juin pour une récolte estivale, puis de mai à juillet (et jusqu'en octobre en climat doux) pour récolter en automne des carottes qui pourront être conservées et consommées tout l'hiver. Placez un voile de forçage pour protéger les semis précoces. Éclaircissez au stade de 3 ou 4 feuilles, en espaçant les racines de 5 à 6 cm.

### Entretien et récolte

► Utilisez un filet anti-insectes contre la mouche de la carotte. Désherbez et sarcliez régulièrement.  
► Arrachez les racines 90 jours après le semis. Conservez-les dans du sable, en silo ou en cave dès la fin du mois d'octobre.



NOUN/BIOSPHOTO

## 'Colmar à cœur rouge'

- **Genre** : variété tardive de conservation
- **Semis** : de mai à juillet
- **Récolte** : en septembre et octobre

Réputée pour être l'une des plus grosses, cette variété est, en outre, très productive, résistante au froid et idéale pour la conservation hivernale. Sa racine conique, longue et épaisse, renferme une chair rouge à la saveur sucrée.

### Culture

► Semez dans une terre bien affinée, arrosez et couvrez d'un voile pour maintenir le sol frais jusqu'au développement des plantules. Éclaircissez au stade de 4 ou 5 feuilles en espaçant les racines de 6 à 7 cm.

### Entretien et récolte

► Désherbez, binez et arrosez par temps chaud. En mai et juin, couvrez les rangs d'un voile anti-insectes pour échapper à la mouche de la carotte.  
► Récoltez 90 jours après le semis, soit en été pour une consommation immédiate ou en automne, juste avant les gelées, pour la conservation en cave.



NOUN/BIOSPHOTO



## 'Cosmic Purple'

- **Genre :** variété récente à la couleur originale
- **Semis :** de mars à juin
- **Récolte :** de juin à novembre

Cette surprenante variété se distingue par une peau d'un violet foncé qui tranche avec un cœur orangé. Elle ne perd pas sa couleur à la cuisson. La racine, de taille moyenne, renferme une chair à la saveur particulièrement sucrée.

### Culture

► Dans un sol meuble et frais, semez clair, à partir de mars (sous châssis) pour les récoltes d'été, et jusqu'en juillet. Placez un voile de forçage pour éviter le dessèchement du sol lors de la germination. Une fois les plantules parvenues au stade 4 ou 5 feuilles, éclaircissez à 5 cm.

### Entretien et récolte

► Binez et désherbez entre les rangs. Arrosez si l'été est sec et associez un rang d'oignons, d'ails ou de poireaux pour éloigner la mouche de la carotte.  
► Arrachez les racines 3 mois après le semis. Pour les conserver, coupez les fanes et stockez en cave.



J.-M. GROUT/BIOSPOTO



F. MARRE/RUSTICA

## 'Jaune du Doubs'

- **Genre :** variété tardive à chair jaune
- **Semis :** de février à juin
- **Récolte :** de juin à novembre

Cette variété est particulièrement bien adaptée à la conservation hivernale. Elle se distingue par une peau et une chair jaunes à la saveur sucrée et juteuse, qui se consomme crue ou cuite.

### Culture

► De février à juin, semez clair, dans un sol soigneusement ameubli, bien exposé au soleil et abrité du froid (surtout pour les semis précoces qui doivent, en plus, être protégés par un voile). Éclaircissez à 7 ou 8 cm sur le rang, lorsque les plantules ont 4 ou 5 feuilles bien développées.

### Entretien et récolte

► Sarclez et désherbez régulièrement les rangs à l'aide d'une herse étrille et arrosez en période caniculaire. Placez un filet anti-insectes en mai.  
► Arrachez les racines à la demande ou en automne, peu avant les premières gelées, pour une conservation dans du sable, en cave.





## 'Marché de Paris'

- **Genre** : variété hâtive de type grelot
- **Semis** : de mars à octobre
- **Récolte** : en juin-juillet, puis octobre-novembre

'Marché de Paris' est parfois nommée 'Ronde de Paris' car elle possède une racine ronde à la chair rougeâtre, tendre et savoureuse. Elle se consomme cuite ou crue. Ses fanes, elles aussi comestibles, se mangent en soupe. Grâce à sa forme, cette carotte peut aussi être cultivée en bac, sur une terrasse.

### Culture

► Cette variété préfère un sol sablonneux et filtrant et une exposition ensoleillée et abritée du vent comme des gelées tardives. Semez clair, de mars à juin pour une récolte d'été ou de mai à juillet (ou jusqu'en octobre en climat doux) pour une récolte automnale et une conservation en cave.

### Entretien et récolte

- Binez et désherbez entre les lignes, et recouvrez d'un voile anti-insectes.
- Arrachez les racines 70 à 90 jours après le semis. Consommez-les crues, cuites, sautées ou glacées.



J.-M. GROULT/BIOSPOTO



F. MARRE/RUSTICA

## 'Muscade d'Alger'

- **Genre** : variété ancienne et précoce
- **Semis** : en mai et juin, puis en août
- **Récolte** : en septembre et octobre

Originaires d'Afrique de Nord, cette variété est encore très cultivée en Algérie et au Maroc. De forme trapue, la racine orange à cœur jaune renferme une chair qui dégage un léger, mais étonnant, parfum de muscade.

### Culture

► Semez au printemps pour une récolte estivale ou en fin d'été pour une cueillette automnale. Opérez dans un sol meuble, finement nivelé, en situation ensoleillée et chaude. Couvrez d'un voile de forçage et éclaircissez à 5 ou 6 cm lorsque 4 ou 5 feuilles sont bien développées.

### Entretien et récolte

- Désherbez et binez régulièrement. Dès juin, placez un voile anti-insectes pour prévenir les attaques de la mouche de la carotte.
- Récoltez, de 60 à 80 jours après le semis, les racines qui se conservent bien dans du sable, en cave.



## 'Nantaise'

- **Genre** : variété hâtive
- **Semis** : de mars à juillet
- **Récolte** : de juin à août et d'octobre à décembre

Cette variété emblématique de la région nantaise a bénéficié de plusieurs évolutions, comme 'Nantaise améliorée' ou 'Tip Top'. Elle possède une racine demi-longue à la chair rouge, douce et sucrée. Elle se conserve très bien.

### Culture

► De mars à juin, semez dans un sol ameubli et filtrant pour une récolte estivale. Opérez en juillet pour une récolte estivale, automnale ou hivernale. Couvrez le semis d'un voile d'hivernage s'il fait froid. Lorsque les plants ont 4 ou 5 feuilles, éclaircissez en espaçant les racines de 6 à 8 cm.

### Entretien et récolte

► Désherbez régulièrement les rangs, arrosez si l'été est chaud et placez un filet anti-insectes.  
► Arrachez les racines à la demande et, en automne, récoltez celles qui sont destinées à la conservation dans du sable, en cave ou en silo.



F. MARRE/RUSTICA



OSCAR D'ARCY/GWI - GARDEN WORLD IMAGES/BIOSPHOTO

## 'Nominator' F1

- **Genre** : variété hybride récente et résistante
- **Semis** : de février à juillet
- **Récolte** : de juin à novembre

D'abord destinée aux professionnels, cette variété est désormais accessible aux jardiniers amateurs. Elle présente de nombreux avantages : bons rendements, résistance aux maladies, absence de montaison et aptitude à la culture sous tunnel. La racine, charnue et cylindrique, renferme une chair savoureuse et croquante.

### Culture

► Semez, de manière échelonnée, dans un sol meuble, puis éclaircissez à 5 ou 6 cm au stade de 4 ou 5 feuilles bien formées. À l'extérieur, jusqu'en mai, recouvrez d'un voile pour favoriser la levée.

### Entretien et récolte

► Sarclez et désherbez pour maintenir la culture propre, car les carottes redoutent la concurrence des plantes adventices. Arrosez si nécessaire.  
► Récoltez à la demande jusqu'en octobre, puis arrachez et stockez dans du sable, à la cave.





## 'Oxhella'

- **Genre** : variété améliorée de 'Chantenay'
- **Semis** : de mars à août
- **Récolte** : de mai à octobre

Cette variété récente se distingue par ses racines coniques, mi-longues et vivement colorées renfermant une chair aromatique et sucrée. Elle s'accommode de tous les sols, mêmes lourds.

### Culture

► Semez clair, de mars à juin pour une récolte en été, de mai à août (et jusqu'en octobre en climat doux) pour la conservation. Couvrez d'un voile de forçage les semis précoces exposés au froid. Éclaircissez les rangs en conservant une racine tous les 5 à 7 cm.

### Entretien et récolte

► Désherbez et sarclez la terre. Dès mai, placez un voile anti-insectes contre la mouche de la carotte.  
► Arrachez les racines de 80 à 90 jours après le semis, à la demande pour une consommation immédiate ou en automne pour les conserver en silo ou à la cave et les déguster en hiver.



J.-M. GROULT/BIOSPOTO



VOUEANT/RUSTICA

## 'Purple Haze'

- **Genre** : variété hybride à la peau violette
- **Semis** : de mars à juin
- **Récolte** : de juin à novembre

Originale, de forme plutôt fine et allongée, 'Purple Haze' affiche une peau violette. Elle renferme une chair pourpre foncé à cœur jaune orangé, tendre et à la saveur sucrée.

### Culture

► De mars à juin, semez clair, dans un sol riche et meuble, en situation ensoleillée et chaude. Arrosez dès la levée et maintenez le sol frais et humide. Couvrez d'un voile de forçage. Éclaircissez à 4 ou 5 cm lorsque 4 feuilles sont développées.

### Entretien et récolte

► Binez entre les rangs pour maintenir le sol meuble et prévenir la concurrence des plantes adventives. Placez un voile anti-insectes contre la mouche de la carotte. Arrosez par temps sec.  
► Récoltez les racines de 80 à 90 jours après le semis. Consommez-les crues ou cuites. Elles se conservent bien dans une cave.



## 'Rothild'

- **Genre** : variété destinée à la conservation
- **Semis** : de février à juillet
- **Récolte** : en avril-mai et octobre-novembre

Très productive, cette variété est spécifiquement destinée à la consommation familiale. La racine, trapue et épaisse, renferme une chair juteuse et parfumée. Elle se garde bien en hiver.

### Culture

► Au printemps, semez en rangs espacés de 25 à 30 cm pour une récolte printanière de type primeur. Pour une récolte automnale en vue d'une conservation en cave, opérez en juillet. S'il fait froid, recouvrez les semis précoces d'un voile. Prévoyez un éclaircissage à 4 ou 5 cm entre les racines lorsque les plants ont 4 ou 5 feuilles.

### Entretien et récolte

► Désherbez pour limiter l'apparition des plantes adventives redoutées par les jeunes carottes. Arrosez s'il fait chaud et couvrez d'un filet anti-insectes.  
► Arrachez les racines à la demande. Dès octobre, récoltez-les pour les stocker en cave.



PROMESSE DE FLEURS



F. MARRE/RUSTICA

## 'Rouge de Carentan'

- **Genre** : variété ancienne et rustique
- **Semis** : de mars à juin
- **Récolte** : de juillet à octobre

La racine compacte et courte de 'Rouge de Carentan' possède une chair rouge, très parfumée et d'excellente qualité gustative, tant crue que cuite. Elle convient aussi bien pour la culture en primeur que pour la conservation.

### Culture

► Semez clair, à partir de mars jusqu'en juin pour une récolte printanière, puis en début d'été pour la conservation. Placez un voile de forçage afin d'accompagner la germination. Éclaircissez à 5 cm lorsque 4 ou 5 feuilles sont bien développées.

### Entretien et récolte

► Binez et désherbez entre les rangs. Arrosez si le sol est sec. Pratiquez des associations de légumes en intercalant un rang d'ails ou de poireaux pour éloigner la mouche de la carotte.  
► Récoltez les primeurs à la demande et arrachez les racines fin octobre pour les garder en cave.





## 'Rouge Sang'

**Genre :** variété rustique

- **Semis :** de mars à juillet
- **Récolte :** de juin à octobre

La racine de cette carotte trapue, courte et teintée de violet foncé sur le sommet, s'accommode d'un sol sec et d'un climat rude. Elle renferme une chair rouge orangé, très parfumée, délicieuse crue ou cuite. C'est une bonne variété de garde.

### Culture

► Semez clair, dans un sol meuble et sous un voile, un minitunnel ou un châssis, au printemps pour les récoltes primeurs, puis directement à l'extérieur dès juillet pour la conservation. Au stade de 4 feuilles, éclaircissez à 5 cm entre les racines.

### Entretien et récolte

► Binez et désherbez entre les lignes. Arrosez uniquement en début de culture s'il fait chaud et sec. Couvrez d'un voile anti-insectes en juin pour échapper à la mouche de la carotte.

► Arrachez les racines 3 mois après le semis, et avant les gelées pour la conservation en cave.



F. MARRE/RUSTICA



A. PETZOLD/BIOSPHOTO

## 'Touchon'

- **Genre :** variété précoce
- **Semis :** de mars à août
- **Récolte :** de mai à octobre

Cette variété est particulièrement recommandée pour la culture en primeur. La racine, demi-longue, possède une chair très ferme et croquante, dont la saveur est réputée pour être l'une des meilleures, qu'on la consomme crue ou cuite.

### Culture

► Semez dans un sol meuble et bien drainé. Couvrez les semis précoces d'un voile de forçage, ou cultivez-les sous châssis ou minitunnel. Lorsque 4 ou 5 feuilles sont formées, éclaircissez les rangs en conservant une racine tous les 4 à 5 cm.

### Entretien et récolte

► Sarclez régulièrement entre les rangs. En mai, installez un voile anti-insectes contre la mouche de la carotte. Arrosez s'il fait chaud et sec.

► Récoltez les racines entre 80 et 90 jours après le semis, selon vos besoins, pour une consommation immédiate.



## 'Yellowstone' F1

- **Genre** : variété tardive à chair jaune
- **Semis** : de février à juin
- **Récolte** : de juin à fin octobre

Entièrement jaune vif, la longue racine cylindrique de cette variété originale renferme une chair tendre, juteuse et sucrée. Elle se consomme aussi bien crue que cuite et possède de bonnes aptitudes à la conservation.

### Culture

► Semez en février ou mars pour les primeurs, en avril et juin pour une récolte estivale et de conservation. Les semis précoces gagnent à être placés sous châssis. 'Yellowstone' préfère un sol filtrant et une exposition ensoleillée. Éclaircissez à 5 ou 6 cm lorsque les plantules ont 4 feuilles.

### Entretien et récolte

► Sarclez et désherbez les rangs, arrosez en période chaude et installez un filet anti-insectes à la fin du printemps sur les cultures d'été.

► Arrachez les racines 3 mois après le semis, à la demande ou avant les gelées pour la conservation.



V. QUEANT/RUSTICA



V. QUEANT/RUSTICA

## 'White Satin' F1

- **Genre** : variété hybride à chair blanche
- **Semis** : de février à juillet
- **Récolte** : de mai à novembre

C'est la plus claire des carottes ! Sa peau lisse, blanc crème, protège une chair croquante et parfaitement blanche. Consommée crue ou cuite, cette variété, bien que plutôt destinée à une récolte en primeur ou estivale, se conserve relativement bien en silo ou en cave.

### Culture

► Semez clair et de manière échelonnée, dans un sol meuble, en situation ensoleillée et abritée du froid (surtout pour les semis précoces). Recouvrez d'un voile et éclaircissez sur le rang à 6 ou 7 cm lorsque 4 ou 5 feuilles sont développées.

### Entretien et récolte

► Sarclez et désherbez les rangs. Arrosez en période de sécheresse. Placez un filet anti-insectes à la fin du printemps.

► Récoltez les racines à la demande, puis juste avant les gelées pour les conserver dans du sable.



# Votre calendrier de saison



AVRIL 2023

## LÉGUMES

- **Semer en pleine terre** les pois, carottes (page 64), navets, radis, betteraves puis protéger les semis d'un voile de forçage.
- **Poursuivre les semis** dans des caissettes sous abri des semences de tomate, poivron et aubergine.
- **Planter les aromatiques** vivaces et annuelles ainsi que les bulbes comestibles (ail, oignon et échalote).
- **Installer les plants** de choux, salades, artichauts et céleris qui sont vendus en motte ou en pot.

## FRUITS

- **Terminer la taille** des lianes fruitières (actinidia, vigne et ronce à mûres), décompacter le sol, puis épandre un engrais.
- **Planter les cassis**, groseilliers et framboisiers vendus en conteneur chez les pépiniéristes.
- **Rabattre les framboisiers** remontants. Pour les non-remontants, conserver un rameau tous les 10 cm, puis les palisser sur un support.
- **Guider et attacher** les jeunes pousses des arbres fruitiers en espaliers.

## MASSIFS DE FLEURS

- **Arroser les bisannuelles** et les bulbes en pleine croissance si le sol est sec pour soutenir la floraison.
- **Décompacter le sol** et épandre un engrais organique sur les massifs de pensées, giroflées, myosotis et pâquerettes.
- **Rempoter les tubercules** de dahlia en pot, les placer à la lumière et à 18 °C pour provoquer leur réveil et le départ de la végétation.
- **Couper les fleurs fanées** des bulbes printaniers, mais garder leur feuillage.



MAI 2023

- **Semer en pleine terre** et en rangs les navets, fèves, oignons, haricots et le mesclun; ainsi que les salades à couper.
- **Éclaircir les primeurs** comme les navets, carottes (page 64) et épinards semés le mois précédent.
- **Installer** les jeunes plants de piments, aubergines et tomates, et enveloppez-les de housses de protection.
- **Ôter les voiles de forçage**, châssis et cloches abritant les cultures délicates, après les saints de glace.

- **Installer** les bandes engluées et les pièges à phéromones sur les troncs pour lutter contre les vers des fruits.
- **Planter** les arbres fruitiers cultivés en conteneur et encore disponibles dans les rayons des jardinerie.
- **Inspecter les liens** et les attaches qui risquent d'étrangler les rameaux en croissance et desserrer les plus menaçants.
- **Éclaircir les fruits** des pommiers et poiriers en ôtant ceux mal formés.

- **Arracher les bisannuelles**, ameubler la terre des massifs puis planter les fleurs et bulbes d'été.
- **Désherber les massifs** de vivaces, ameubler la terre et épandre un engrais avant de recouvrir le sol avec du paillis.
- **Diviser les souches âgées** de vivaces et de graminées en plusieurs éclats avant de les replanter.
- **Semer les soucis**, zinnias, pavots de Californie, nigelles de Damas, capucines et cosmos.



JUIN 2023

- **Semer les choux et poireaux** en pépinière en vue des plantations d'été et des récoltes d'automne.
- **Planter les laitues**, choux, céleris-raves et branches, courgettes et courges.
- **Tuteurer et attacher** les pieds de tomates, ôter les gourmands, pailler le sol et planter des œilleux d'Inde ou du basilic à leur pied.
- **Récolter les navets**, petits pois, oignons blancs, carottes et les premiers haricots et courgettes.
- **Installer les aromatiques** vivaces et semer du persil.

- **Débuter la taille en vert** des vignes, ronces à fruit, fruitiers à pépins et kiwis en coupant les nouvelles pousses en surnombre.
- **Récolter les cassis**, groseilles et framboises des variétés hâtives.
- **Épandre un engrais** (corne broyée ou fumier bien décomposé) au pied des arbres, baies fruitières et fraisiers pour accompagner la croissance.
- **Surveiller l'apparition** des parasites et des maladies des arbres fruitiers sur le revers des feuilles et sur les jeunes pousses.

- **Arracher** les derniers bulbes de printemps défleuris, les nettoyer puis les stocker dans des caisses à l'abri et au sec.
- **Planter les fleurs d'été** vendues en pot ou godet ainsi que les bulbes de glaïeul, dahlia et bégonia.
- **Pincer l'extrémité** des tiges des asters, géraniums et coréopsis pour les renforcer et améliorer leur ramification.
- **Installer des tuteurs** au pied des vivaces hautes (pieds-d'alouette, hélianthus, lupins) pour maintenir leurs tiges.



Arrivée de l'été le 21 juin (solstice à 16 h 57).  
Lune rousse du 20 avril (à 6 h 12) jusqu'au 19 mai (à 17 h 53).  
Dates des saints de glace : 11, 12 et 13 mai.



ARBUSTES ET GRIMPANTES	PLANTES EN POT	PLANTES D'INTÉRIEUR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Planter les rosiers</b> vendus en pot ou en mottes et surveiller l'arrosage durant l'été s'il fait chaud et sec.</li> <li>• <b>Tailler les arbustes</b> à floraison printanière (page 26) dès la floraison achevée, puis ameubler le sol et épandre un engrais.</li> <li>• <b>Supprimer</b> les fleurs fanées des camélias, rhododendrons et azalées pour favoriser la formation de futurs boutons.</li> <li>• <b>Marcotter les grimpantes</b>, telles que la glycine ou le chèvrefeuille ainsi que les rosiers, viornes, hydrangéas, rhododendrons et azalées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tailler les plantes</b> d'orangerie (grenadier, agrume, laurier-rose...). Avant de les sortir, décompacter le terreau et épandre un engrais, puis arroser copieusement.</li> <li>• <b>Planter</b> les derniers bulbes forcés de printemps et les bisannuelles pour regarnir potées et jardinières.</li> <li>• <b>Inspecter les contenants</b> après l'hivernage, vérifier l'état des parois et les nettoyer avec de l'eau javellisée pour les réutiliser lors du fleurissement des fenêtres et balcons.</li> <li>• <b>Contrôler et remettre en route</b> les systèmes d'arrosage par goutte à goutte des pots et bacs disposés sur la terrasse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bouturer</b> les misères, bégonias, hibiscus de Chine et sansevières en repiquant les boutures dans un terreau léger.</li> <li>• <b>Imposer une période de repos</b> aux orchidées, poinsettias et azalées en espaçant les arrosages et stoppant les fertilisations.</li> <li>• <b>Rempoter les plantes vertes</b> dans un contenant plus grand en utilisant du terreau pour plante d'intérieur additionné d'un engrais, puis arroser.</li> <li>• <b>Déposer du terreau neuf</b> à la surface des plantes d'intérieur devenues trop volumineuses pour être rempotées.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terminer de planter</b> les arbustes à fleurs (page 18), plantes pour haies et de terre de bruyère qui sont vendus en conteneur.</li> <li>• <b>Bouturer les saules</b>, spirées, potentilles, hortensias et cornouillers. Repiquer les boutures dans du sable et les placer à l'étouffée et au chaud.</li> <li>• <b>Débuter la taille</b> des haies, des bordures et des topiaires.</li> <li>• <b>Tailler</b> les derniers arbustes à floraison printanière en coupant les branches défleuries (mais en gardant les jeunes rameaux qui ont poussé depuis la fin de l'hiver).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sortir les plantes d'orangerie</b> en les acclimatant progressivement à l'air libre et en les faisant transiter par une zone abritée avant de trouver leur place au jardin.</li> <li>• <b>Arracher les bulbes printaniers</b> défleuris et les faire sécher avant de les remiser en caisses placées au sec, au frais et à l'obscurité.</li> <li>• <b>Démarrer la plantation</b> des fleurs et bulbes d'été pour garnir potées, suspensions et jardinières.</li> <li>• <b>Enlever</b> les voiles de protection hivernale autour des arbustes frileux, supprimer les feuilles et brindilles sèches avant de reprendre peu à peu les arrosages.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dépoussiérer les feuilles</b> des plantes vertes avec un chiffon doux et humide pour éliminer les taches de calcaire, la suie et les poussières accumulées.</li> <li>• <b>Arroser à l'engrais liquide</b> tous les 15 jours les plantes d'intérieur mais procéder uniquement sur un substrat humide.</li> <li>• <b>Rabattre les tiges âgées</b> des ficus, philodendrons ou yuccas pour les régénérer et reformer une silhouette buissonnante.</li> <li>• <b>Bouturer</b> l'arbre-de-jade et le cactus de Noël en repiquant des fragments de tiges ou de feuilles dans du sable.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ameubler la terre</b> au pied des arbustes, des plantes grimpantes et des conifères, puis épandre un engrais complet, arroser et déposer un paillis ou du mulch.</li> <li>• <b>Bouturer les weigélias</b> et les céanothes et poursuivre le marcottage des rosiers et des plantes grimpantes.</li> <li>• <b>Tailler les arbustes</b> à floraison printanière même s'ils sont en feuilles en coupant les branches défleuries et celles encombrant le centre du buisson.</li> <li>• <b>Élaguer les arbres</b> conduits en rideaux, les arbrisseaux et les haies (mais veiller à ne pas nuire aux nidifications en cours).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroser les plantes en pot</b> et apporter, tous les 15 jours, un engrais liquide dilué dans l'eau d'arrosage.</li> <li>• <b>Planter les bulbes d'été</b>, les fleurs estivales et les plantes aromatiques annuelles ainsi que les légumes à faible croissance en bacs installés sur le balcon.</li> <li>• <b>Décompacter le sol</b> dans les jardinières et bacs hébergeant des arbustes, puis épandre un engrais et arroser.</li> <li>• <b>Couper</b> les rameaux de lierre et ceux de la vigne vierge cultivée en bac dont la croissance vigoureuse risque d'endommager les façades, gouttières et toitures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Placer, au jardin</b> ou sur le balcon, les potées d'orchidées, de cactées et de plantes grasses.</li> <li>• <b>Couper les plantes</b> vertes devenues envahissantes et cultivées dans un terrarium, nettoyer ensuite les parois et placer un morceau de charbon de bois pour assainir naturellement l'atmosphère.</li> <li>• <b>Pulvériser</b> de l'eau tempérée et non calcaire sur le feuillage des plantes vertes, si l'atmosphère est chaude et sèche dans la maison.</li> <li>• <b>Bouturer les coléus</b> et le chlorophytum en repiquant les boutures dans un verre d'eau.</li> </ul>









# Cuisine

**78** Plat traditionnel de la Pentecôte, le veau est une viande tendre et délicate qui plaît à toute la famille. Il se prépare grillé, rôti, mijoté, en sauce...

**90** Pour un petit déjeuner savoureux ou un brunch du dimanche, confectionnez vous-même les viennoiseries. Elles n'en seront que meilleures !



# Le veau dans tous ses états

Réputé pour la tendresse de sa chair, cette viande très appréciée est déclinable à souhait. Elle réinvente nos mets préférés.

## Escalopes parmigiana au chaource

**Préparation:** 20 min • **Cuisson:** 15 min

**Pour 4 pers.:** 4 escalopes de veau (600 g)

- 3 œufs • 50 g de farine • 120 g de chapelure
- 50 g de mimolette vieille • 1 chaource
- 2 cuill. à café de persillade lyophilisée • 250 g de sauce tomate cuisinée • 1 bouquet de basilic
- huile d'olive • sel • poivre

### Préparation

► Mettez la farine, le sel et le poivre dans une assiette creuse. Battez les œufs dans une deuxième assiette et dans une troisième, mélangez la chapelure avec la moitié de la mimolette râpée et la persillade.

► Passez les escalopes successivement dans la farine, les œufs puis la chapelure. Réitérez l'opération jusqu'à obtenir une croûte plus adhérente.

► Faites chauffer 2 cuill. à s. d'huile d'olive dans une grande poêle. Disposez-y deux escalopes panées et laissez cuire 2 min de chaque côté.

► Placez-les sur un plat allant au four et faites dorer les deux autres escalopes.

► Étalez 1 cuill. à s. de sauce tomate sur chacune d'entre elles, ajoutez-y une tranche de chaource coupée en deux, puis parsemez le reste de mimolette râpée. Poivrez et enfournez pendant 5 min sous le grill du four.

► Servez en parsemant de basilic.

## Paupiettes à la ricotta et tomate

**Préparation:** 45 min • **Cuisson:** 1 h

**Pour 4 pers.:** 4 escalopes de veau de 120 g plates • 300 g de viande de veau hachée • 4 bandes de barde de 15 x 2 cm environ • 6 quartiers de tomates confites à l'huile • 40 g de pignons de pin

- 25 cl de vin blanc • 10 cl de fond de veau • 15 cl de coulis de tomate • 3 branches de thym frais
- 100 g de ricotta • 16 olives noires dénoyautées • 4 gousses d'ail • 100 g de petits oignons au vinaigre
- 100 g de tomates cerises • 16 asperges vertes • 5 cl d'huile d'olive • sel • poivre

### Préparation

► Hachez les quartiers de tomates et les olives. Mélangez-les dans un récipient avec la viande hachée, les pignons et la ricotta. Salez et poivrez.

► Séparez la farce en quatre, créez des boules. Placez-les au centre des escalopes, puis refermez pour former les paupiettes. Entourez chacune d'elles d'une bande de barde et ficelez. Saisissez-les 2 min de chaque côté avec l'huile d'olive. Ajoutez les petits oignons, les gousses d'ail et laissez rissoler 3 min. Déglacez avec le vin blanc, puis faites bouillir 2 min. Ajoutez le thym, les tomates cerises, le fond de veau et le coulis de tomate.

► Couvrez la casserole et faites revenir à feu doux les paupiettes 30 à 35 min en les tournant à mi-cuisson. Immergez les asperges 2 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et placez-les 4 à 5 min sous le grill.











SPATULE PROD / BRAVO LE VEAU

## Tacos, chili con carne de veau

**Préparation :** 15 min • **Cuisson :** 20 min

**Pour 4 pers. :** 500 g de haché de veau • 2 oignons • 2 échalotes • 40 g de beurre  
 • 2 c. à s. d'huile de tournesol • 3 pincées de fleur de sel • 5 tours de moulin à poivre • 10 g de concentré de tomates • 2 pincées de piment en poudre • 4 pincées de cumin • 20 cl de bouillon de volaille  
 • 1 citron vert • 2 galettes de maïs • 10 brins de coriandre • 1 avocat • 100 g de maïs • 80 g de fromage râpé  
 • 30 g de beurre • 1 citron vert • 100 g de crème fraîche épaisse

### Préparation

► Épluchez, puis ciselez oignons et échalotes. Dans une poêle, en mélangeant du beurre avec de l'huile très chaude, colorez le haché de veau. Ajoutez-y oignons, échalotes et concentré de tomates.  
 ► Assaisonnez avec quelques pincées de cumin et de piment, le sel et le poivre. Puis, versez le bouillon de volaille et faites cuire à feu

moyen pendant 20 min. Ajoutez ensuite le jus et le zeste de citron vert. Enfin, réservez au chaud.

► Hachez grossièrement la coriandre. Égouttez le maïs et dorez-le dans une poêle avec une noisette de beurre. Découpez l'avocat en fines tranches et colorez-le dans une poêle chaude.

► Déposez le fromage râpé sur les galettes de maïs. Disposez au

centre le haché de veau, puis ajoutez les tranches d'avocat et une cuillerée de crème fraîche.

► Parsemez de maïs grillé, de coriandre hachée et saupoudrez de piment. Pour finir, râpez du zeste de citron vert sur le dessus.

### Astuces

► Refermez les galettes avec un bâtonnet en bois et servez aussitôt.



# Osso bucco à la sauge

**Préparation:** 30 min • **Cuisson:** 1 h 45

**Pour 4 pers.:** 4 tranches épaisses de jarret de veau • 2 oignons jaunes hachés  
• 800 g de tomates concassées • 20 tomates cerises • 4 gousses d'ail • 30 cl de fond de veau  
• 8 feuilles de sauge • 20 cl de vin blanc  
• 2 grosses courgettes • 30 g de pignons de pin  
• 8 cl d'huile d'olive • sel • poivre

## Préparation

- Dans une cocotte, saisissez les tranches de jarret 5 min de chaque côté avec 5 cl d'huile d'olive. Une fois qu'elles sont dorées, retirez-les et réservez.
- Ajoutez oignons, ail et cuisez 5 min. Versez le vin blanc, faites-le réduire de moitié, ajoutez les tomates concassées et le fond de veau. Replacez les tranches de jarret dans la cocotte. Couvrez et faites mijoter 1 h à feu doux en les tournant à mi-cuisson. Ajoutez les tomates cerises et laissez cuire 35 à 40 min.
- Taillez les courgettes en julienne avec une mandoline. Faites revenir 2 min dans une poêle avec le reste d'huile d'olive et les pignons de pin. Salez et poivrez.
- Servez l'osso bucco avec les spaghettis de courgettes.



Y. BARGOS/INTERBEV/BRavo LE VEAU

# Burgers de légumes croquants

**Préparation:** 20 min • **Cuisson:** 20 min

**Pour 4 pers.:** 4 pains à burgers • 4 steaks haché de veau • 200 g de courgettes • 1 filet d'huile d'olive  
• 2 avocats • 1 filet de citron • 4 belles feuilles de batavia • 8 radis roses en fines tranches  
• 250 g de fromage frais • 1 gousse d'ail pressée • sel • poivre du moulin



RECETTE A.-C. BRETIN/PHOTO A. ROCHE/INTERFEL

## Préparation

- Mélangez le fromage frais à de l'ail pressé. Salez et poivrez.
- À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau éplucheur, lavez et taillez la courgette en tagliatelles. Puis, faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Taillez les radis en fines rondelles.
- Coupez les avocats en lamelles et arrosez-les de jus de citron.
- Faites revenir les steaks hachés de veau pendant 8 à 10 min en les retournant à mi-cuisson.
- Ouvrez les burgers. Faites griller le fond, ensuite garnissez-le de fromage frais à l'ail.
- Montez les burgers. Déposez le steak de veau haché, les lamelles d'avocats, les rondelles de radis, les courgettes grillées et finissez par la feuille de batavia. Refermez le burger. Ne vous reste plus qu'à déguster! ➡



## Roulé aux pistaches

**Préparation:** 15 min • **Cuisson:** 1h30

**Pour 4 pers.:** 1,5 kg de poitrine de veau sans os

- 150 g de sauté de veau • 1 œuf • 2 carottes
- 4 tranches de jambon blanc • 2 navets
- 1 échalote • 2 pommes de terre • 1 gousse d'ail
- 80 g de pistaches émondées non salées
- 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • 10 cl de vin blanc sec • 25 cl de fond de veau • 1 cuill. à s. d'huile d'olive • fleur de sel • poivre blanc

### Préparation

► Épluchez l'ail et ôtez-en le germe. Pelez les carottes, les pommes de terre et les navets. Épluchez l'échalote et coupez-la en quatre dans le sens de la longueur. Découpez les carottes, les navets et les pommes de terre en petits cubes.

► Hachez finement le sauté de veau et le jambon. Ajoutez à l'ensemble l'œuf et les pistaches. Salez, poivrez, puis mélangez. Formez un boudin de farce sur la poitrine côté non lisse. Roulez et ficelez le tout de manière bien serrée.

► Préchauffez votre four à 180 °C.

► Dans une cocotte en fonte allant au four, faites revenir la viande de tous les côtés dans l'huile pour la colorer. Dégraissez, puis ajoutez les échalotes et les carottes. Faites-les revenir 2 min. Arrosez de vin blanc. Laissez réduire à sec. Ajoutez le fond de veau, l'ail, le thym et le laurier. Salez et poivrez. Couvrez le tout et faites cuire au four 1h. Ajoutez les navets et les pommes de terre, mélangez-les aux carottes et aux échalotes. Poursuivez la cuisson pendant 30 min.

► Laissez reposer au four éteint et ouvert 20 min avant de découper.



A: REVERDY/INTERBEV



J.-F. MALLET/INTERBEV

## Émincés à la sauce curry-coco

**Préparation:** 15 min • **Cuisson:** 12 min

**Pour 4 pers.:** 600 g d'émincés de veau

- 20 brins de coriandre fraîche • 40 cl de lait de coco • 2 cuill. à s. de curry en poudre • 2 cuill. à s. de coco râpé • 1 cuill. à s. de noix de cajou
- 1 cuill. à s. d'amandes • 2 cuill. à s. d'huile de tournesol • sel • poivre du moulin

### Préparation

► Chauffez de l'huile dans une poêle, saisissez les émincés de veau 30 s à feu vif, ajoutez le curry et le lait de coco. Faites mijoter 10 min à feu très doux. Salez et poivrez.

► Lavez la coriandre et hachez-la grossièrement.

► Servez les émincés de veau curry-coco recouvert de coco râpé, de noix de cajou, d'amandes et de coriandre. Accompagnez-le d'un riz basmati.

### Astuce

► Remplacez le lait de coco par du lait d'amandes et le coco râpé par de la poudre d'amandes.



# Orloff de veau, tomate, mozzarella et risotto

**Préparation:** 40 min • **Cuisson:** 40 min

**Pour 4 pers.:** 1 rôti de veau • 200 g de riz rond type "Arborio" • 10 à 15 feuilles d'oseille • 1 boule de mozzarella • 2 tomates • 140 g d'oignons ciselés • 1 gousse d'ail frais haché • 80 cl de fond de volaille en poudre • 10 cl de vin blanc • 1 feuille de laurier • 10 tomates cerises • 6 feuilles de basilic • 1 cuill. à s. d'huile d'olive • 2 g de piment d'Espelette • poivre blanc moulu • sel

## Préparation

- ▶ Dans une casserole, faites suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez et narez le riz.
- ▶ Ajoutez le vin blanc, le fond de volaille, une pincée de sel et de poivre ainsi qu'une feuille de laurier. Faites réduire de moitié. Mouillez avec 80 cl d'eau et laissez cuire pendant 20 min.
- ▶ Débarrassez dès que la cuisson est terminée pour éviter que le riz ne continue de cuire.

▶ Pour le jus vert d'oseille, faites bouillir de l'eau dans une casserole, ajoutez-y une pincée de sel ainsi que les feuilles d'oseille. Placez-les dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient totalement ramollies. Égouttez, puis mixez avec un peu d'eau de jus de cuisson. Enfin, versez le jus vert d'oseille dans le riz.

▶ Incisez le rôti de veau cru tous les centimètres au 2/3 de la profondeur.

▶ Glissez-y une fine tranche de mozzarella et de tomate dans chacune des incisions.

▶ Assaisonnez avec du sel et du piment d'Espelette.

▶ Ficelez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et laissez rôtir pendant 35 min préchauffé au four à 180 °C (th.6).

## Service

▶ Ajoutez le riz, décorez avec des tomates cerises et le basilic.







J.-F. MALLET/INTERBEV

## *Émincés de veau à la crème de céleri*

**Préparation:** 20 min • **Cuisson:** 20 min

**Pour 4 pers.:** 600 g d'émincés de veau • 200 g de céleri rave • 20 brins d'estragon • 33 cl de crème liquide • 4 cuill. à s. d'huile d'olive • sel • poivre du moulin

### **Préparation**

► Épluchez le céleri et coupez-le en petits morceaux. Faites le cuire 15 min à feu doux avec la crème, puis mixez-le avec un robot plongeant.

► Effeuillez l'estragon, lavez-le et hachez-le.

► Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle, saisissez les émincés de veau 30 s à feu vif et faites-les cuire durant 2 min de chaque côté

à feu modéré. Salez et poivrez.

► Servez les émincés sur un lit de crème de céleri arrosés d'un filet d'huile d'olive. Agrémentez d'estragon et accompagnez de haricots verts.



# Onglet en croûte de sauge et de noisettes

**Préparation:** 20 min • **Cuisson:** 25 min

**Pour 4 pers.:** 4 onglets de veau • 4 carottes  
1 grosse patate douce • 50 g de noisettes en poudre  
• 2 œufs • 1 bouquet de sauge • 40 g de farine  
• 1 citron jaune • 80 g de noisettes concassées • 50 g  
de beurre • 3 cuill. à s. d'huile d'olive • sel • poivre

## Préparation

- ▶ Pelez la patate douce et les carottes. Coupez-les en morceaux et faites-les revenir 20 à 25 min dans de l'eau bouillante salée.
- ▶ Égouttez-les et écrasez-les au presse purée ou à la fourchette en y ajoutant 50 g de beurre.
- ▶ Pendant ce temps, effeuillez la sauge et prélevez le zeste du citron. Hachez-les finement et mélangez-les aux deux sortes de noisettes.
- ▶ Passez les onglets dans la farine, dans l'œuf battu puis dans la chapelure sauge-noisette.
- ▶ Chauffez de l'huile dans une poêle, saisissez les onglets à feu modéré, 3 à 4 min de chaque côté.
- ▶ Servez-les en croûte de sauge et de noisettes accompagnés de la purée de patate douce et de carottes.



RECETTE A.-C. BRETIN/PHOTO A. ROCHE/INTERFEL

## Rôti aux kiwis

**Préparation:** 40 min • **Cuisson:** 40 min

**Pour 4 pers.:** • 1 rôti de 800 g • 7 kiwis  
• 2 échalotes • 15 cl de crème fraîche épaisse  
• 1 jus de citron jaune • 20 g de beurre demi-sel  
• 1 cube de bouillon de légumes (ou volaille)  
• 2 cuill. à s d'huile d'olive

## Préparation

- ▶ Épluchez les échalotes et coupez-les en fines rondelles. Dans un faitout ou une cocotte en fonte, chauffez le beurre et l'huile à feu doux. Faites revenir le rôti sur toutes ses faces jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Déposez ensuite les rondelles d'échalotes et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- ▶ Délayez le cube de bouillon dans 25 à 30 cl d'eau et versez-le dans la cocotte de manière à ce qu'un tiers du rôti soit immergé.
- ▶ Épluchez 5 kiwis. Coupez-les en morceaux, puis déposez dans la cocotte avec le jus de citron.
- ▶ Couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant 50 à 60 min (comptez environ 30 min de cuisson par livre de viande).
- ▶ Retirez le rôti et mixez le jus de cuisson. Assaisonnez selon votre goût. Ajoutez la crème fraîche, ensuite mélangez bien le tout.

## Service

- ▶ Coupez le rôti en tranches afin de les déposer dans la sauce. Prolongez la cuisson de 15 min.
- ▶ Enfin, coupez les 2 kiwis restants en lamelles.
- ▶ Présentez votre rôti décoré de tranches de kiwis. ▶▶▶▶▶

A. ROCHE/INTERFEL



## Wok aux crevettes

**Préparation :** 10 min • **Cuisson :** 45 min

**Pour 4 pers. :** 300 g d'émincés de veau • 200 g de crevettes • 2 carottes • 1 courgette • 4 échalotes  
• 2 petits poivrons (idéalement un rouge et un jaune) • 60 g pousses de soja • 1 bouquet de sauge fraîche  
• 1 cuill. à c. de gingembre frais râpé • 15 cl de sauce soja • 1 cuill. à s. d'huile de sésame



A. ROCHE/INTERBEV

### Préparation

- Pelez et coupez séparément les échalotes, les carottes, les poivrons épépinés, la courgette en julienne.
- Saisissez à feu vif dans un wok les émincés avec de l'huile de sésame jusqu'à bonne coloration. Remuez pendant 2 à 3 min et réservez au chaud.
- Puis faites revenir les crevettes 1 min à feu vif. Réservez au chaud.
- Toujours à feu vif, colorez les échalotes et les carottes environ 3 min. Ajoutez le gingembre râpé et les poivrons. Poursuivez la cuisson 3 min. Ajoutez la courgette et la sauge coupée en chiffonnade.

### Service

- Versez la sauce de soja, ajoutez l'émincé de veau, les crevettes et les pousses de soja.
- Dressez la préparation dans des assiettes creuses.

## Côtes de veau en croûte feuilletée

**Préparation :** 40 min • **Cuisson :** 45 min

**Pour 4 pers. :** • 1 pâte feuilletée • 1 jaune d'œuf  
• 2 côtes de veau avec os (environ 400 g chacune)  
• 2 branches de basilic • 1 cuill. à c. de tapenade  
• 5 feuilles de sauge • sel • poivre

### Préparation

- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Effeuillez et hachez les herbes et mêlez à de la tapenade. Abaissez la pâte et divisez-la en 2 morceaux égaux. Étalez la préparation aux herbes sur les côtes de veau. Salez et poivrez.
- Enveloppez chaque côte dans la pâte sans recouvrir l'os. Badigeonnez-les avec le jaune d'œuf battu puis enfournez-les 45 min. Lorsqu'elles sont bien dorées, laissez reposer quelques minutes avant de les découper.

### Astuce

- Préparez les côtes la veille, réservez au réfrigérateur, puis enfournez juste avant de déjeuner.



J.-F. MALLET/INTERBEV





A. ROCHE/INTERBEV

## Boulettes fondantes au basilic

**Préparation:** 20 min • **Cuisson:** 30 min

**Pour 4 pers.:** 500 g de haché de veau • 2 gousses d'ail • 2 oignons • 30 brins de basilic vert  
• 800 g de pulpe de tomates • 150 g de mozzarella (entière ou râpée) • 3 branches de thym • 400 g de pain de campagne coupé en tranches de 2 cm d'épaisseur • 1 citron confit coupé en dés (bocal ou conserve)  
• 1 cuill. à s. de petites câpres • 50 g d'olives vertes • huile d'olive • farine • sel • poivre

### Préparation

► Pour les boulettes, salez et poivrez le haché de veau. Ajoutez la moitié du thym émietté et la mozzarella râpée.

► Mélangez, formez des boulettes et roulez-les dans la farine.

► Chauffez-les dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail écrasée. Colorez rapidement les boulettes de veau à feu vif et réservez-les sur un papier absorbant.


► Puis, colorez les oignons ciselés, ajoutez-y la pulpe de tomates et laissez mijoter 20 min à feu modéré. Disposez les boulettes dans la sauce tomate, ajoutez les câpres, les olives et le citron confit. Poursuivez la cuisson 10 min environ.

► Pendant ce temps, préparez les croûtons de pain. Frottez les tranches de pain avec le reste d'ail, Badigeonnez-les d'huile d'olive et saupoudrez du reste de

thym émietté. Disposez-les sur une plaque et toastez-les à four à 180 °C (th. 6), 10 min environ. Lorsqu'elles sont bien croustillantes, brisez-les en petits morceaux et réservez-les sur un papier absorbant.

### Service

► Rectifiez l'assaisonnement si besoin, ajoutez les croûtons de pain et le basilic effeuillé.

► Servez les boulettes chaudes. 



## Croquettes à la menthe fraîche

**Préparation:** 30 min • **Congélation:** 20 min • **Cuisson:** 1 h

**Pour 4 pers.:** 400 g haché de veau • 5 brins de menthe fraîche • 1 oignon nouveau • 2 gousses d'ail • 3 cl huile d'olive • 500 g de pommes de terre • 3 cl huile d'olive • sel • poivre • 100 g farine • 3 œufs • 100 g de chapelure japonaise (Panko) • 50 cl d'huile de friture

### Préparation

- Épluchez et taillez finement l'oignon. Dégermez et hachez les gousses d'ail.
- Dans une poêle chaude, faites suer l'oignon et les gousses d'ail et versez un filet d'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée de veau. Salez, poivrez et laissez cuire pendant 6 min en remuant régulièrement. Réservez et laissez refroidir.
- Épluchez, rincez et coupez en cubes les pommes de terre. Ciselez les feuilles de menthe fraîche.
- Dans une casserole d'eau salée, faites cuire les pommes de terre et réduisez-les en purée. Ajoutez les jaunes d'œufs, le sel et la noix de muscade, puis mélangez bien. Mêlez la viande et la menthe ciselée à la purée. Ajoutez la farine pour obtenir une texture non collante.
- Mettez la préparation dans une poche à douille. Farinez généreusement le plan de travail, déposez et coupez des boudins de purée de 6 cm environ.
- Placez les croquettes de veau dans votre congélateur pendant 20 min.
- Préparez trois assiettes creuses. Dans la première, mettez de la farine. Dans la deuxième, versez les 3 œufs battus. Dans la troisième, déposez la chapelure Panko. Plongez les croquettes successivement

dans chaque assiette. Placez la préparation au réfrigérateur pendant 10 min.

- Dans une casserole, placez de l'huile de friture à mi-hauteur. Une fois l'huile chaude, plongez les croquettes jusqu'à coloration. Salez et épongez légèrement celles-ci avant dégustation.



SPATULE PROD/INTERBEV

## Roulades aux abricots secs et chèvre

**Préparation:** 30 min • **Cuisson:** 30 min

**Pour 4 pers.:** 4 escalopes fines • 8 abricots secs moelleux • 4 tranches de pain d'épice • 180 g de fromage de chèvre frais • 4 cuill. à c. de fond de veau • huile • sel • poivre du moulin

### Préparation

- Salez et poivrez les escalopes puis, tartinez-les de fromage de chèvre. Parsemez-les du pain d'épice émietté et des abricots secs coupés en petits dés. Roulez-les et ficelez-les de façon bien serrée.
- Dorez les roulades de tout côté avec un filet d'huile chaude. Déglacez les sucs de cuisson avec 20 cl d'eau, ajoutez le fond de veau et poursuivez la cuisson une dizaine de minutes. Accompagnez de petits pois.



L. ROUVRAIS/INTERBEV



# Cake au veau

**Préparation:** 10 min • **Cuisson:** 45 min

**Pour 4 pers.:** 350 g de haché de veau • 160 g d'olives vertes • 20 g de beurre • 100 g de roquette

**Appareil à cake:** 100 g de farine • 3 œufs • 100 g de fromage râpé • 10 cl de lait • 8 cl d'huile d'olive • 1 sachet de levure • sel • poivre

## Préparation

- ▶ Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- ▶ Mélangez tous les ingrédients de l'appareil à cake, salez et poivrez.
- ▶ Coupez les olives et les tomates en petits morceaux et la roquette en lanières. Incorporez-les dans l'appareil à cake avec le haché de veau. Mélangez bien tous les ingrédients sans former de grumeaux.
- ▶ Beurrez un moule à cake, remplissez-le de la préparation au veau. Laissez cuire 45 min au four.
- ▶ Servez le cake accompagné d'une salade de roquette.



J.-F. MALLET/INTERBEV

## Nouveautés



**1. Torchons** en jacquard 100 % coton, aux motifs d'épis de blé. Anne de Solène, 18€ env. l'unité.

**2. Couteaux** à manche en olivier poli, pour une table élégante. Opinel, Facette, 100€ env.

**3. Boîte** à repas, de grande capacité, à plusieurs compartiments. Sans BPA. Brabantia, Make & take, 16€ env.

**4. Cornichons** bio agrémentés d'oignons et de graines de moutarde. Émile Noël (185 g), 5€ env.

**5. Vin** de riz doux bio, de fabrication artisanale, sans sel ni sucres ajoutés. Lima, Mirin (250 ml), 7€ env.

**6. Olives** bio en bocal consignable, préparées dans un atelier lyonnais. Temps des oliviers (275 g), 5€ env.

**7. Volaille** née et élevée en région avec revenu assuré pour les éleveurs. Le Gaulois (750 g), 6€ env.

**8. Assiette** en opale (matériau verrier) imitant le design de la pierre. Luminarc, Diwali (ø 25 cm), 4€ env.

**9. Robot** avec 2 nouvelles fonctions: minuteur intégré et mode hachage. Thermomix, TM6, 1500€ env.



# Gourmandises du matin

Ne négligeons pas le repas le plus important de la journée !  
Voici nos recettes pour la commencer de manière délicieuse.

## Croissants

**Préparation :** 45 min • **Cuisson :** 20 min  
• **Repos :** 7 h 30 (en plusieurs étapes)

**Pour 15 pièces :** 600 g de farine T45 (+ 50 g pour le travail) • 15 g de levure de boulanger fraîche  
• 300 g de beurre • 15 cl de lait tiède • 1 œuf  
• 40 g de sucre en poudre • 3 cuill. à c. de sel

### Préparation

► Préparez un levain: dans une terrine, délayez la levure dans 10 cl d'eau tiède. Ajoutez 120 g de farine. Mélangez. Couvrez d'un linge. Laissez lever pendant 1 h dans un endroit tiède, à 25 °C environ.

► Placez le reste de farine dans un saladier. Mélangez-y le sel, le sucre, le lait et 10 cl d'eau tiède. Incorporez le levain. Pétrissez soit à la main, soit au robot équipé d'un crochet pétrisseur, jusqu'à ce que la pâte soit souple et lisse. Ramassez-la en une boule. Couvrez d'un linge. Laissez lever pendant 2 h dans un endroit tempéré, à environ 20 °C.

► Retravaillez la pâte en la pliant plusieurs fois sur elle-même. Réservez-la ensuite au réfrigérateur pendant 3 h au minimum.

► Saupoudrez le beurre de farine et aplatissez-le en un carré de 2 cm d'épaisseur. Étalez la pâte en un rectangle sur un plan de travail fariné. Placez le beurre au milieu. Repliez la pâte en trois. Allongez-la au rouleau et pliez-la en quatre. Allongez à nouveau. Pliez-la en trois. Remettez-la 30 min au frais.

► Étalez alors la pâte en un grand carré sur votre plan de travail fariné. Coupez trois bandes et détaillez chacune en triangles réguliers. Roulez ces triangles en commençant par la base. Posez les croissants sur une plaque. Courbez-les légèrement. Dorez la surface à l'œuf battu à l'aide d'un pinceau. Couvrez d'un linge. Laissez lever 1 h. Dorez à nouveau à l'œuf battu. Faites cuire les croissants dans le four préchauffé à 240 °C (th. 8-9) pendant 5 min.

► Baissez le thermostat à 200 °C (th. 6-7). Poursuivez la cuisson 15 min, puis laissez-les refroidir sur une grille.

## Madeleines à la vanille

**Préparation :** 30 min • **Repos :** 1 h • **Cuisson :** 15 min

**Pour 35 pièces :** 3 œufs • 120 g de sucre  
• 50 g de lait entier • 200 g de farine  
• 8 g de levure chimique • 125 g de beurre fondu  
• 1 gousse de vanille

### Préparation

► Ouvrez la gousse de vanille en deux et récupérez les grains. Dans un récipient, battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait et ajoutez les grains de vanille, ainsi que la farine et la levure chimique, puis fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Faites fondre le beurre, ajoutez-le et mélangez bien.

► Couvrez cette préparation d'un torchon propre et laissez-la reposer pendant 1 h.

► Préchauffez votre four à 220 °C (th. 7-8).

► Versez la préparation dans des moules à madeleines en les remplissant aux trois quarts.

► Enfournez pendant 5 min à 220 °C (th. 7-8). Puis, prolongez la cuisson de 5 min à 200 °C (th. 6-7), jusqu'à ce que la bosse soit bien formée et les madeleines bien dorées. Démoulez-les aussitôt et laissez-les refroidir sur une grille.











J. MECHALI/CNIEL

## Crousti-fondant aux fruits rouges

**Préparation :** 20 min • **Cuisson :** 40 min

**Pour 6 pers. :** 100 g + 1 noisette de beurre • 10 feuilles de pâte filo • 250 g de framboises • 400 g de cerises  
• 75 g + 2 cuill. à s. de sucre • 3 œufs • 200 ml de lait entier • 150 ml de crème liquide entière

### Préparation

► Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6) et beurrez un plat à gratin. Dénoyautez les cerises. Répartissez-en les deux tiers dans le fond du plat. Mélangez-les avec les deux tiers des framboises.

► Faites fondre le beurre. Badigeonnez-en généreusement une

première feuille filo, puis froissez la feuille, enroulez-la sur elle-même et placez-la dans le plat. Procédez ainsi pour toutes les feuilles afin d'obtenir un beau volume. Disposez le reste des fruits par-dessus.

► Fouettez vigoureusement les œufs avec le sucre, le lait et la

crème. Versez délicatement ce mélange au centre du plat. Saupoudrez de sucre et enfournez pour 40 min. Servez ce crousti-fondant encore tiède.

### Service

► Vous pouvez varier les fruits : abricots, pêches, prunes...



## Scones aux raisins secs

**Préparation :** 20 min • **Cuisson :** 12 min

**Pour 15 pièces :** 200 g de farine de blé complète  
• 250 g de farine de blé T55 (+ 50 g pour les mains)  
• 4 cuill. à c. de *baking powder* (ou levure chimique)  
• 100 g de beurre • 35 cl de lait fermenté  
• 100 g de raisins secs • 1 cuill. à c. de sel fin

### Préparation

- ▶ Préchauffez votre four à 230 °C (th. 7-8).
- ▶ Dans un saladier, mélangez la *baking powder* (ou la levure chimique), la farine complète, la farine T55 et le sel. Ajoutez le beurre détaillé en morceaux. Mélangez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux.
- ▶ Incorporez alors le lait fermenté et les raisins secs. Mélangez bien le tout. Façonnez trois boudins de taille égale à l'aide de vos mains préalablement farinées.
- ▶ Détaillez chaque boudin en cinq tranches. Aplatissez chacune avec le plat de la main et déposez-les sur deux plaques allant au four, chacune recouverte de papier cuisson.
- ▶ Entaillez chaque galette en croix à l'aide de la lame d'un couteau et enfournez-les pendant 12 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



- ▶ Servez ces scones bien chauds à la sortie du four (ou réchauffés quelques instants à four doux si vous les avez préparés à l'avance).

## Granola aux noix, noisettes et chocolat

**Préparation :** 20 min • **Cuisson :** 40 min

**Pour 4 pers. :** 350 g de gros flocons d'avoine • 175 g de cerneaux de noix • 75 g de noisettes • 75 g de beurre  
• 150 g de miel • 1 cuill. à café de fleur de sel • 100 g de chocolat à 70 % de cacao



### Préparation

- ▶ Préchauffez votre four à 150 °C (th. 5).
- ▶ Concassez grossièrement les noisettes. Mélangez-les, dans un saladier, avec les flocons d'avoine, les noix et la fleur de sel.
- ▶ Faites fondre le beurre dans une casserole avec le miel, puis versez cette préparation dans le saladier et mélangez le tout pour former un granola.
- ▶ Déposez l'appareil sur une plaque recouverte de papier cuisson et étalez-le. Enfournez pour 40 min environ, en remuant une ou deux fois en cours de cuisson. Laissez refroidir. Concassez le chocolat en petites pépites et ajoutez-les au granola.

### Astuce

- ▶ Conservez ce granola dans un bocal hermétique pour qu'il reste bien croustillant. Servez-le avec du lait, ou bien du yaourt et des fruits frais.



## Pains aux raisins

**Préparation:** 40 min • **Repos:** 2 h 30

• **Cuisson:** 15 min

**Pour 12 pièces :** 600 g de pâte feuilletée

- 50 g de sucre en poudre • 25 g de farine
- 1 œuf entier • 1 jaune d'œuf • 25 cl de lait
- 1 gousse de vanille • 100 g de raisins secs

### Préparation

- Fendez la gousse de vanille en deux et grattez les graines dans le lait, que vous mettrez à bouillir.
- Battez les œufs avec le sucre à l'aide d'un fouet. Incorporez la farine. Lorsque le lait bout, versez-le sur l'appareil et mélangez. Sans cesser de remuer, portez à ébullition et poursuivez la cuisson 3 min, jusqu'à ce que la crème épaississe. Placez-la dans un récipient, recouvrez-la d'un film alimentaire et laissez-la refroidir.
- Fouettez énergiquement la crème pour la détendre.
- Faites gonfler les raisins dans l'eau tiède durant 10 min. Égouttez-les et ajoutez-les à la crème.
- Étalez la pâte feuilletée (voir recette des pains au chocolat) sur 4 mm d'épaisseur, en un rectangle sur un plan de travail fariné. Badigeonnez l'un des petits côtés de jaune d'œuf battu sur 2 cm environ. Nappez la pâte de crème pâtissière (sauf le bord enduit). Roulez-la vers le bord doré à l'œuf et soudez-la. Laissez reposer 30 min.
- Découpez le rouleau de pâte en tronçons de 2 cm d'épaisseur. Déposez-les, suffisamment espacés, sur une plaque de cuisson. Laissez-les gonfler pendant 2 h au minimum à température ambiante.
- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Dorez les pains aux raisins avec le reste de jaune d'œuf et enfournez-les 15 min env. À la sortie du four, vous pouvez les faire briller avec un sirop de sucre.



LES 300 LAITIERS BIO

## Verrines aux fraises et aux framboises

**Préparation :** 20 min • **Cuisson :** 20 min env.

**Pour 2 verrines :** 100 g de flocons d'avoine

- 2 cuill. à s. de miel • 50 g d'amandes entières
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive • raisins secs
- 1 poignée de graines (tournesol, courges...)
- 100 g de fruits rouges pour le coulis
- quelques fraises et framboises fraîches
- 2 yaourts Mixé fraise ou framboise

Les 300 laitiers bio

### Préparation

- Commencez par réaliser le granola: préchauffez votre four à 165 °C (th. 5-6).
- Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, le miel, les amandes, les graines, les raisins secs et l'huile d'olive pour obtenir un appareil homogène.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez ce granola et enfournez-le pour 20 min environ, le temps qu'il soit bien doré. Si besoin, à mi-cuisson, vous pouvez le mélanger pour qu'il cuise de manière bien homogène.
- Réalisez ensuite le coulis en mixant les fruits rouges avec un peu d'eau pour obtenir un coulis lisse et homogène.

### Service

- Dressez vos parfaits au yaourt dans des pots de type pot à confiture: versez le coulis au fond, puis ajoutez par-dessus une belle poignée de granola. Ajoutez le yaourt, puis à nouveau une belle poignée de granola.
- Lavez et coupez les fraises et les framboises, puis ajoutez-les au sommet des verrines.

MK STUDIO/SHUTTERSTOCK



# Pains au chocolat

**Préparation :** 45 min • **Cuisson :** 35 min • **Repos :** 2 h 30

**Pour 12 pièces :** 250 g de farine T45 + 50 g pour le travail • 250 g de beurre • 1 jaune d'œuf  
• 1 cuill. à c. de jus de citron • 1 cuill. à c. de sel • 2 bâtons de chocolat

## Préparation

► Placez la farine en tas sur votre plan de travail. Réalisez un puits au centre. Ajoutez-y le sel, 30 g de beurre coupé en morceaux, le jus de citron et 15 cl d'eau. Mélangez du bout des doigts. La pâte obtenue s'appelle une détrempe. Elle peut aussi être réalisée dans un robot-mixeur.

► Ramassez cette détrempe en une boule que vous laisserez reposer 15 min au réfrigérateur.

► Pesez la pâte. Comptez la moitié de son poids en beurre. Façonnez ce dernier en un carré de 15 cm.

► Sur le plan de travail fariné, étalez la détrempe en un carré de 30 cm de côté, légèrement plus épais au centre. Déposez le beurre au milieu. Repliez la pâte comme une enveloppe et soudez les bords en les pinçant.

► Retournez la pâte sur le plan de travail fariné. Étalez-la en un rectangle d'environ 15 x 45 cm. Pliez-le en trois en rabattant le premier tiers vers vous et le troisième en remontant.

► Tournez la pâte d'un quart de tour pour mettre l'ouverture à droite. Cette opération s'appelle donner un tour. Donnez tout de suite un deuxième tour, toujours en maintenant l'ouverture de la pâte à droite. Laissez reposer 15 min au réfrigérateur.

► Donnez une deuxième série de deux tours en procédant comme précédemment. Mémo-risez le nombre de tours en les marquant d'un doigt dans le coin de la pâte. À ce stade, la pâte est prête à être conservée. Dans ce cas, emballez-la dans un film étirable ou du papier sulfurisé et mettez-la au frais.

► Au moment de l'emploi, donnez encore deux tours en abaissant la pâte en rectangle et en la repliant en trois comme précédemment.

► Étalez à nouveau la pâte en un grand rectangle, puis débitez-la en rectangles de 8 x 15 cm env. Placez le premier bâton de chocolat à 1 cm du bord et roulez la pâte une première fois. Placez un second bâton et roulez le petit pain. Renouvelez l'opération pour chaque pain.

► Placez les pains, démarcation cachée dessous, sur une plaque, en les espaçant car ils vont gonfler (ils peuvent doubler de volume).

► Badigeonnez-les avec un jaune d'œuf battu pour qu'ils dorent et laissez reposer au moins 2 h dans un endroit tiède et sec.

► Enfournez à 200 °C (th. 6-7) pendant 10 min, puis baissez à 180 °C (th. 6) pour encore 25 min.







## Brioche moelleuse

**Préparation :** 30 min • **Repos :** 7 h au minimum, 12 h au maximum • **Cuisson :** 30 min

**Pour 2 brioches :** 500 g de farine T55 (+ 50 g pour le plan de travail) • 50 g de sucre • 6 œufs  
• 15 g de levure fraîche (ou 1 sachet de levure de boulanger sèche) • 250 g de beurre • 2 cuill. à c. de sel

### Préparation

- Préparez un levain : délayez la levure dans 3 cuill. à s. d'eau tiède. Ajoutez 80 g de farine. Mélangez. Couvrez d'un linge et laissez lever 30 min dans un endroit à 25 °C env.
- Placez le reste de farine sur votre plan de travail et creusez-y une fontaine. Versez-y le sel et le sucre préalablement dissous dans 1 cuill. à s. d'eau. Ajoutez 3 œufs. Mélangez, puis pétrissez la pâte en y incorporant encore 3 œufs l'un après l'autre, ainsi que le levain. En fin de pétrissage, la masse doit être souple, brillante et ferme.
- Vous pouvez également réaliser cette pâte au robot-mixeur équipé d'un crochet à pâte.
- Ramassez la pâte en boule, couvrez-la d'un linge et laissez-la reposer 2 h à température ambiante.

- Assouplissez le beurre en le travaillant à la fourchette ou au robot-mixeur. Incorporez-le à la pâte en faisant passer cette dernière d'une main à l'autre, en la soulevant du plan de travail puis en l'écrasant afin que le mélange se fasse parfaitement. Ramassez à nouveau la pâte en boule. Réservez-la pendant 3 h (ou jusqu'au lendemain) au réfrigérateur.
- Divisez la pâte en deux pâtons, et façonnez deux grosses boules. Mettez-les dans deux moules à brioche beurrés.
- Dorez la surface avec le jaune d'œuf battu à l'aide d'un pinceau. Laissez lever à nouveau 30 à 45 min, jusqu'à ce que les moules soient presque remplis. Dorez une seconde fois le sommet au jaune d'œuf battu.

- Si vous souhaitez plutôt réaliser de petites brioches, divisez la pâte en dix. Façonnez chaque pâton en boule de la taille d'une balle de ping-pong. Mettez-les dans de petits moules à brioche beurrés.
- Façonnez une tête au sommet de chaque boule. À l'aide de trois doigts, enfoncez-les jusqu'au fond des moules. Tassez la pâte en tapant les moules sur le plan de travail. Dorez à l'œuf battu et laissez lever 30 min. Dorez à nouveau.
- Préchauffez votre four à 220 °C (th. 7-8). Enfournes les grosses brioches 15 min, puis baissez le thermostat à 190 °C (th. 6-7) et poursuivez la cuisson 20 min. S'il s'agit de petites brioches, comptez 20 min dans le four à 220 °C (th. 7-8).
- Laissez les brioches refroidir sur une grille avant de les servir.



# Brioche perdue exotique

**Préparation :** 10 min • **Cuisson :** 10 min

**Pour 6 pers. :** 6 larges tranches de brioche  
• 40 cl de lait de coco Suzi Wan • 2 œufs  
• 2 sachets de sucre vanillé • 50 g de beurre  
• 2 cuill. à s. de cassonade • 2 bananes  
• 3 kiwis • sirop d'érable ou miel

## Préparation

- Dans une assiette creuse, battez ensemble le lait de coco, l'œuf, le sucre vanillé et la cassonade.
- Plongez une tranche de brioche dans la préparation au lait de coco.
- Laissez la brioche se gorger généreusement de la préparation. En même temps, dans une poêle, faites fondre un beau morceau de beurre.
- Faites dorer la tranche de brioche sur une face pendant 3 min environ, avant de retourner et de terminer la cuisson. Pendant ce temps, préparez les autres tranches au fur et à mesure.

## Service

- Servez la brioche chaude, accompagnée des fruits coupés en tranches et de sirop d'érable (ou de miel).



FLORALINE

# Gâteau aux raisins secs

**Préparation :** 20 min • **Cuisson :** 35 min

**Pour 6 pers. :** 1 l de lait • 100 g de raisins secs  
• 3 œufs • 150 g de semoule de blé Floraline  
• 30 g de beurre • 150 g de sucre en poudre  
• 1 sachet de sucre vanillé • rhum (facultatif)

## Préparation

- Faites macérer les raisins secs dans du rhum (facultatif). Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Versez le lait dans une casserole, ajoutez le beurre, le sucre vanillé et le sucre en poudre. Portez à ébullition, versez la semoule en pluie et remuez vivement à l'aide d'un fouet.
- Laissez cuire à feu doux durant 10 à 15 min, sans cesser de remuer jusqu'à ce que la préparation s'épaississe. Retirez du feu et laissez refroidir.
- Cassez les œufs, battez-les en omelette et incorporez-les à la semoule. Ajoutez les raisins secs égouttés et mélangez bien le tout.
- Beurrez un moule à cake, versez-y la préparation et enfournez pour 30 à 35 min à 180 °C (th. 6). Pour vérifier la cuisson, plongez la lame d'un couteau dans le gâteau : celle-ci doit ressortir sèche. Laissez refroidir avant de servir ce cake léger, idéal pour le petit déjeuner.





## Pains au lait

**Préparation :** 20 min • **Repos :** 1h15 • **Cuisson :** 10 à 15 min

**Pour 6 pièces :** 300 g de farine pour pain au lait ou brioché • 20 cl de lait entier  
• 75 g de beurre ramolli • 2 sachets (10 g) de levure boulangère sèche spéciale pain  
• 2 cuill. à s. de sucre en poudre • 1 cuill. à c. de sel

### Préparation

- Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et le sucre. Faites tiédir le lait dans une casserole.
- Creusez un puits. Versez-y la levure, puis le lait tiède. Ajoutez le beurre ramolli et pétrissez à la main pendant 6 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien souple et homogène.
- Placez cette pâte dans un récipient, couvrez d'un torchon et laissez lever 15 min à température ambiante (25 °C environ).
- Sur un plan de travail fariné, formez un boudin de pâte. Divisez-le en six et façonnez autant de petits pains allongés. Laissez encore lever 1 h à couvert.
- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Placez les petits pains sur la plaque du four ou, mieux, sur une toile spéciale de cuisson. Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire durant 10 à 15 min.



## Chaussons aux pommes

**Préparation :** 30 min • **Cuisson :** 1h10

**Pour 8 à 12 chaussons :** 4 pommes • 10 g de beurre  
• 1 gousse de vanille • 1 pincée de cannelle  
• 1 jaune d'œuf • 180 g de sucre en poudre  
• 400 g de pâte feuilletée • sucre glace



### Préparation

- Pelez les pommes, puis coupez-les en tranches après en avoir retiré le cœur.
- Faites fondre le beurre dans une casserole, à feu moyen. Ajoutez les tranches de pommes, le sucre en poudre, la gousse de vanille ouverte et grattée, la cannelle, une pincée de sel et une cuill. à s. d'eau.
- Laissez cuire pendant 15 min env., jusqu'à ce que la compote caramélise et que l'eau s'évapore. Écrasez-la à la fourchette si nécessaire (mais pas au mixeur, qui la rendrait liquide), puis laissez-la refroidir.
- Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7). Abaissez la pâte sur 3 mm, sur un plan de travail fariné. Découpez 8 à 12 disques de pâte et posez 1 cuill. à s. de compote sur chacun d'eux. Repliez chaque morceau de pâte en demi-lune, soudez les bords avec un peu d'eau froide en appuyant avec les dents d'une fourchette pour bien sceller, et striez le dessus.
- À l'aide d'un pinceau, étalez le jaune d'œuf battu sur le dessus des chaussons. Disposez-les sur une plaque beurrée et enfournez à mi-hauteur. Laissez cuire 20 min, jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés. Saupoudrez de sucre glace et laissez refroidir sur une grille.



# Chouquettes

**Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min**

**Pour 4 pers. :** 50 g de beurre (+ 15 g pour la plaque)  
 • 75 g de farine tamisée • 2 œufs + 1 jaune  
 • 75 g de sucre en grains • 1 cuill. à c. de sucre en poudre • 1 pincée de sel

## Préparation

- Faites chauffer 12 cl d'eau dans une casserole avec le sucre en poudre, le sel et le beurre en parcelles. À l'ébullition, retirez du feu. Ajoutez la farine d'un seul coup en mélangeant vivement. Faites dessécher cette pâte pendant 1 min à feu doux.
- Laissez tiédir 1 min, puis incorporez les 2 œufs entiers préalablement battus en omelette.
- Avec une poche à douille, ou en vous aidant de 2 cuillères à café, dressez 16 petits choux sur une plaque beurrée, en les espaçant car ils vont gonfler à

la cuisson. Dorez la surface au jaune d'œuf au pinceau. Parsemez de sucre en grains.

► Faites cuire 20 min dans le four préchauffé 200 °C (th. 6-7). Laissez les chouquettes refroidir sur une grille.



MARGOULLAT PHOTO/SHUTTERSTOCK

## Nouveautés



**1. Blender** puissant à lame en acier, bol en verre (1,4 l), 5 vitesses. Kitchen Aid, K400, 360€ env.

**2. Gâteau** vegan à la noix de coco (92 %) et citron, sans sucres ajoutés. Vivre vert (2 x 100 g), 2€ env.

**3. Crème** caramel alliant du miel, du beurre et du sel de Guérande. Famille Mary (200 g), 7,50€ env.

**4. Cassonade** à grains croquants, 100 % pure canne non raffinée. Daddy (500 g), 2,50€ env.

**5. Pâte** à tartiner, onctueuse et croustillante avec éclats de nougat. Aix&Terra (220 g), 12€ env.

**6. Soda** bio, sans arômes ajoutés, en bouteille en verre. Six parfums. Kiva (75 cl), 3€ env.

**7. Tablettes** pour lave-vaisselle à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle. Fer à cheval (24 pastilles), 17€ env.

**8. Café** bio et équitable, relevé des notes acidulées du citron de Menton. Malongo (215 g), 16€ env.

**9. Flocons** d'avoine complets bio provenant de producteurs français. Terres&Céréales (1 kg), 4€ env.









# Maison

**102** Un bel éclairage permet de profiter de son jardin lors des soirées printanières. Suivez nos conseils pour une bonne installation.

**106** Du tissu et des bâtons, voici de quoi réaliser un tipi. Avec cet abri, ce sont des heures de jeux en plein air pour les enfants.

**110** Grâce à une décoration à suspendre dans vos arbres, attrapez les éclats du soleil tout en protégeant vos fruits de l'appétit des oiseaux.



Lorsque les massifs s'illuminent  
à la nuit tombée, c'est féérique !





# Pleins feux sur l'éclairage extérieur

Baliser une allée, un escalier, illuminer une terrasse, mettre en valeur un massif arboré... Au-delà des considérations esthétiques, les allées du jardin doivent être fonctionnelles et sécurisantes.

**A**u jardin, chaque type de luminaire a son rôle à jouer. Un éclairage réussi réunit plusieurs fonctionnalités : créer une ambiance agréable, permettre de se déplacer en signalant les obstacles, dissuader les tentatives d'intrusion... Pour cela, l'automatisation apporte un confort supplémentaire. De simples détecteurs crépusculaires ou de mouvement suffisent à déclencher l'allumage et l'extinction. Si le jardin ne dispose d'aucune source d'alimentation électrique, reste alors la solution de l'éclairage solaire ou des lampes nomades rechargeables avec un câble USB.

## Créer des ambiances

Dans un esprit guinguette, la guirlande lumineuse s'accroche dans les arbres, autour d'une

pergola ou sur la façade de la maison. Créatrice d'ambiance, elle n'est pourtant pas en mesure d'assurer l'éclairage général d'une terrasse. Pour voir clair dans son assiette, mieux vaut installer un plafonnier au-dessus de la table et le compléter par des sources d'éclairage indirect : appliques, lampes à poser, sculptures ou pots lumineux... Afin de régler l'intensité lumineuse en fonction des besoins, pensez à équiper vos appareils de variateurs d'ampoules dimmables. Le long d'une allée, bornes ou potelets garantissent un éclairage continu, donc des déplacements sûrs. Hauts de 40 à 50 cm en moyenne, ils s'installent tous les 2 ou 3 m. Si votre allée est rectiligne, mieux vaut les disposer en quinconce ou varier les hauteurs pour éviter l'effet "piste d'atterrissage".

On peut aussi utiliser des spots led à piquer ou à encastrer. Espacez-les de 1 à 3 m selon leur puissance, qui peut aller de 1,5 à 5 W. Pour mettre en valeur un élément (massif, statue, mur végétal...), les projecteurs sont plus efficaces.

## Sécuriser les escaliers

Au-dessus de la porte d'entrée, des appliques remplacent avantageusement les projecteurs, trop agressifs. Les nouveaux modèles sont conçus pour diriger le flux lumineux vers le haut ou le bas, ce qui permet d'éliminer les zones d'ombre et d'éclairer au mieux la serrure et la poignée. Dotés d'un détecteur de mouvements, ces luminaires sont très pratiques, notamment lorsqu'on approche de l'entrée les bras chargés. En l'absence de détecteur, il est prudent de prévoir un

## Renouvelable et gratuit



Les luminaires solaires sont équipés d'un panneau à cellules photovoltaïques qui captent l'énergie du soleil pendant la journée et la stockent dans des batteries, pour la restituer une fois la nuit tombée. L'allumage des lampes se déclenche grâce à une cellule crépusculaire. Longtemps cantonné au rôle de balisage, ce type d'éclairage rivalise aujourd'hui en puissance avec son homologue filaire. D'une durée de fonctionnement supérieure à 8 heures, ces dispositifs ne nécessitent aucune alimentation électrique. De ce fait, vous disposez d'une totale liberté d'installation, y compris dans les recoins les plus éloignés aux abords de la maison.



PEARL





## Sous haute protection

En plus du respect des règles de la norme NF C 15-100/A5 exigée pour toute installation électrique extérieure, les luminaires doivent afficher un indice de protection d'enveloppe (IP) adapté au milieu. Il se compose de deux chiffres indiquant un degré de protection : le premier contre les solides, le deuxième contre les liquides. Si le minimum requis est IP 44 pour l'installation d'une lampe étanche à l'extérieur, cette valeur n'offre cependant qu'une résistance modérée aux éclaboussures et aux poussières. On la réservera donc aux terrasses abritées. Ailleurs, mieux vaut installer des luminaires certifiés IP 65, totalement étanches

à la poussière et dotés d'une très bonne résistance aux projections d'eau. En ce qui concerne l'éclairage submersible d'un bassin d'agrément ou d'une fontaine, optez pour l'IP 68.

Rappel : les luminaires filaires (230 V) de classe I doivent impérativement être raccordés à la terre. Ceux de classe II, qui sont doublement isolés, en sont dispensés.



interrupteur à témoin lumineux à l'intérieur de la maison, pour ne pas avoir à ressortir (et ne pas risquer de laisser la lampe allumée toute la nuit). Les appliques murales conviennent également pour sécuriser la descente et la montée d'un escalier adossé à une façade. S'il n'y a pas de mur, le choix se portera plutôt sur des spots encastrés dans les contremarches, ou des bandeaux à led venant souligner chaque degré.

## Gérer l'intensité

On ne choisit pas la même puissance d'éclairage pour une allée, une entrée ou une terrasse. L'époque des ampoules à incandescence étant révolue, les leds se généralisent, promettant économie d'énergie et résistance accrue. Pour évaluer leur puissance, il existe une unité de mesure du flux lumineux, le lumen (lm), qui correspond à la quantité de lumière visible par l'œil humain. Par exemple, pour baliser une allée, une lumière excessive serait improductive, voire à



risque puisque trop éblouissante: pas plus de 300 lm par luminaire! En revanche, 500 lm sont requis pour repérer facilement le trou de serrure de la porte d'entrée. Dans un but purement sécuritaire, un projecteur de 3 000 lm pour 10 m<sup>2</sup> au maximum est recommandé. Une terrasse ouverte sur quatre côtés (implantée en pleine pelouse) ne peut compter sur la réflexion de lumière par un mur. Pour son éclairage général, il convient de tabler sur 500 à 1 500 lm, selon la superficie, en conjuguant sources directes et indirectes. Aujourd'hui, la domotique (l'ensemble des techniques permettant de contrôler, programmer

et automatiser une habitation) a le vent en poupe. Ces différentes solutions permettent de programmer l'allumage et l'extinction des éclairages en fonction du lever et du coucher du soleil, d'instaurer différents scénarios, ou encore de créer des ambiances lumineuses...

### Connecter l'éclairage

Ces technologies offrent également la possibilité de coupler des luminaires avec le système d'alarme depuis un interrupteur connecté, une télécommande ou un smartphone. Via les assistants vocaux (Amazon Alexa, Google Home), on peut désormais contrôler par la voix son

éclairage extérieur, comme cela se pratique déjà avec les lumières intérieures. Très simples d'utilisation, les ampoules connectées se synchronisent d'elles-mêmes avec le réseau domestique, à condition toutefois que l'alimentation électrique soit commutée. Pour un niveau d'automatisation plus poussé, les interrupteurs domotiques connectés intègrent des capteurs qui détectent le mouvement et la lumière ambiante au-dehors. Ils ont la capacité d'établir la connexion, même si l'alimentation électrique est coupée, rendant ainsi possible le pilotage par télécommande à tout instant. ■

## Au pied du mur, la lumière fut !

Une bande led à poser au sol permet d'animer un mur ou une haie. Fonctionnant à très basse tension (24 V), elle offre

le choix de la couleur, dans des températures allant du blanc chaud (2 000 K) à la lumière du jour (6 500 K). La programmation

et le réglage de la luminosité sont possibles par le biais d'une application sur smartphone, ou bien par commande vocale.

Pensez aux spots de couleur : ils donneront à votre jardin des allures exotiques !





Les enfants se feront un plaisir de décorer le tissu en y peignant les motifs de leur choix.





# Un joli tipi pour les papooses

Facile à réaliser et à installer dans le jardin, cette tente fera la joie des enfants. Après avoir joué aux Indiens et aux cow-boys, ils pourront s'y réfugier pour faire la sieste.



## Il vous faut

- 4 bâtons de bois d'environ 180 cm de longueur
- 3,50 m de tissu uni (coton)
- Une cordelette solide pour fixer les bâtons
- Des rubans pour l'entrée
- De la peinture pour tissu
- Des éponges
- Des assiettes en carton
- Une machine à coudre
- Une perceuse
- Des plumes pour la décoration
- Un tapis pour le sol
- Plusieurs coussins



1



**1.** Taillez quatre triangles isocèles de tissu, chacun de 90 cm de largeur en bas, et d'une longueur de 150 cm. Cousez les côtés ensemble. Le triangle avant doit être divisé pour servir d'entrée : ne cousez celui-ci que sur 25 cm à partir du haut.







2



3



4



5



6

**2.** Pour ne pas commettre d'impair, il est préférable d'épingler d'abord toutes les pièces ensemble pour voir comment la forme s'adapte.

**3.** Prévoyez un ourlet de 1 cm sur toutes les pièces et cousez-les à la machine.

**4.** Cousez maintenant des rubans colorés sur les deux côtés de l'entrée, en les espaçant de 20 cm env. et en veillant à ce que les deux côtés soient bien face à face.

**5.** Découpez quatre pièces de tissu pour les bâtons de bois, chacune mesurant 10 x 150 cm. Les bâtons en bois insérés dans ces fourreaux permettront de maintenir la tente. Placez ces quatre morceaux de tissu plié contre les coutures de la tente et fixez-les de manière à former un "tunnel" à l'intérieur.

**6.** Avec la perceuse, réalisez un trou à l'extrémité supérieure des bâtons, à 15 cm du bord.



**7.** Les enfants peuvent maintenant décorer la tente. Faites un essai au préalable sur une chute de tissu. Pour obtenir un motif simple de fleur, de papillon ou autre, découpez des éponges à la forme souhaitée. Versez la peinture sur des assiettes en carton, plongez-y les éponges puis tamponnez-les sur le tissu. Laissez sécher.



PHOTOS FLORA PRODUCTION/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



**8.** Glissez les bâtons de bois à l'intérieur des "tunnels" en tissu, les trous vers le haut. Passez la cordelette dans les trous, puis reliez les bâtons entre eux. Enroulez-les plusieurs fois dans la cordelette pour plus de solidité.

**9.** Les bâtons se croisent en haut et sont enfoncés dans le sol en bas. Vérifiez la stabilité du tipi. À l'intérieur, accrochez des plumes pour la décoration. Afin de rendre cette tente plus confortable, mettez un tapis au sol et déposez-y plusieurs coussins.



Un objet à la fois utile  
et très décoratif !





# Éclats de lumière dans les arbres

Facile à réaliser, ce disque de bois scintille de mille feux dès qu'il est frappé par les rayons du soleil. Ainsi, il tient à distance les oiseaux convoitant vos fruits, tout en décorant vos arbres.

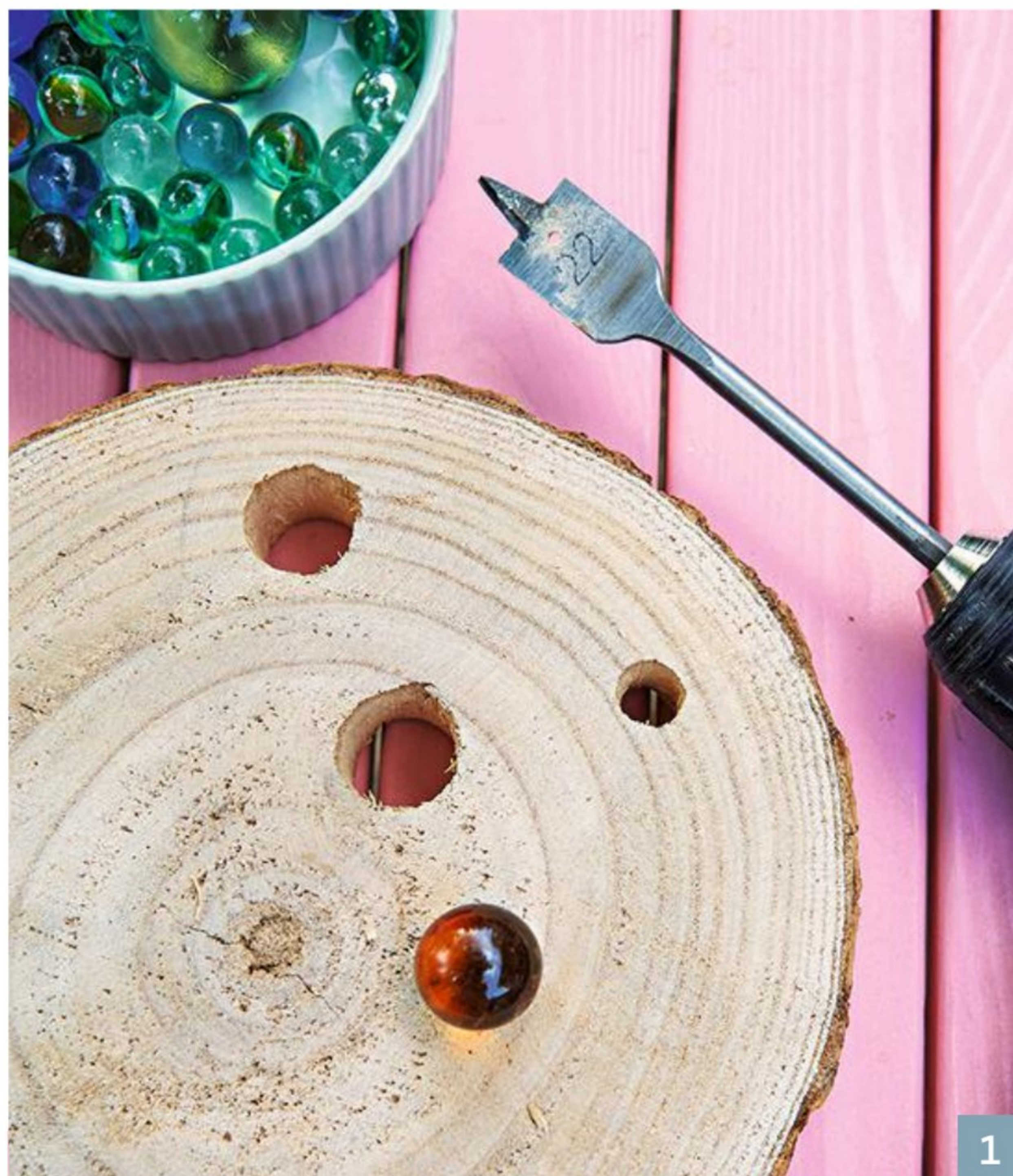


## Il vous faut

- Un rondin de bois
- Des billes en verre de différentes couleurs
- Une perceuse
- Des forets de divers diamètres
- Un pistolet à colle
- Une cordelette







1

1. Découpez un rondin d'environ 2 cm d'épaisseur pour 20 cm de diamètre. À l'aide de la mèche plate, réalisez des trous destinés aux grosses billes (type calots), répartis sur toute la surface du rondin. Vous ajusterez le diamètre de perçage à celui des billes. La pointe marque le centre du trou.

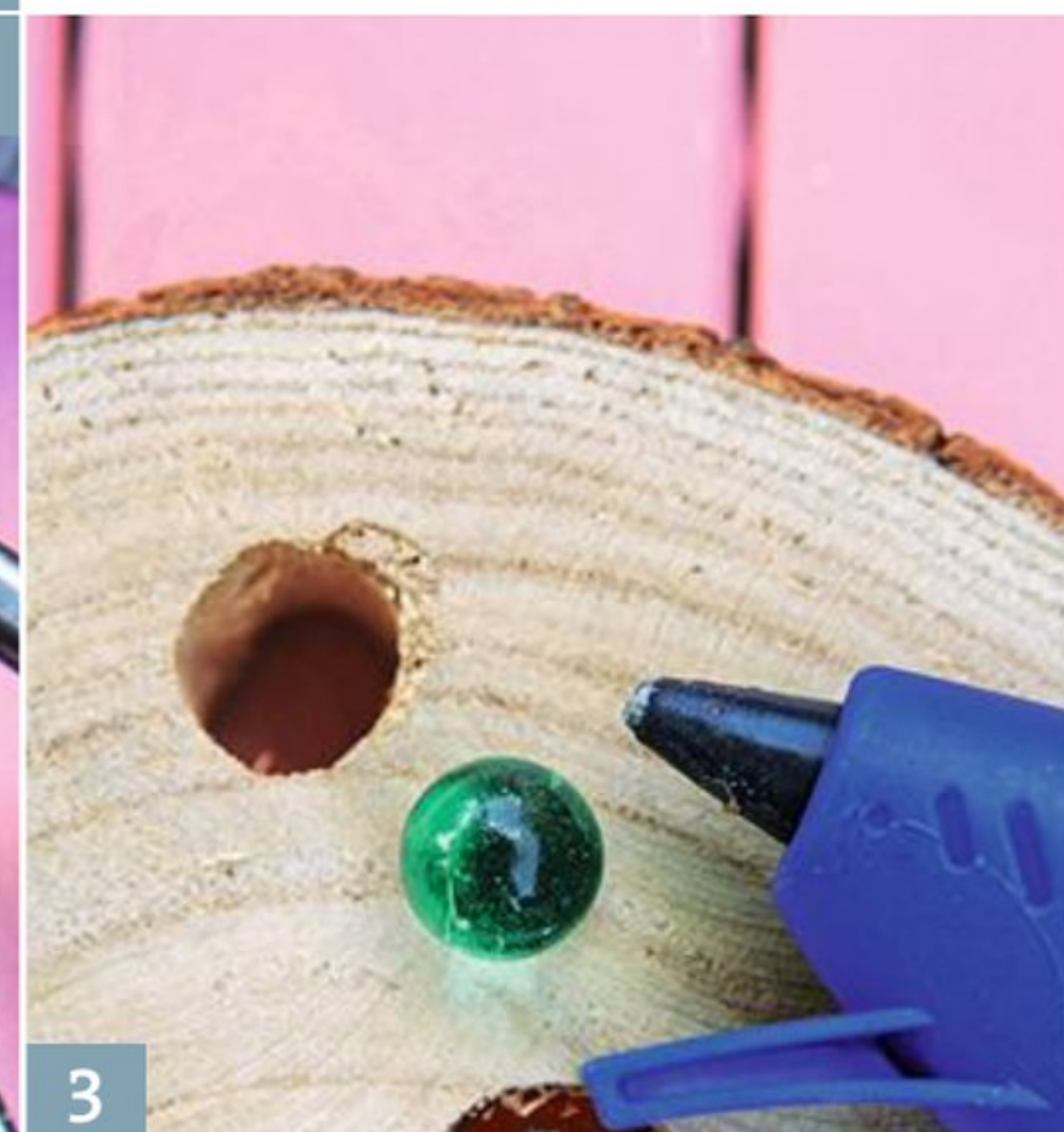
2. Avec le foret à bois, réalisez des trous de différents diamètres pour accueillir les billes classiques.

3. Fixez les billes dans les trous avec un peu de colle chaude. Réservez un trou, en haut du rondin, pour la cordelette. Laissez ensuite sécher la colle.

4. Passez la cordelette dans le trou. Accrochez votre rondin dans un arbre, sur une branche au soleil afin que les billes de verre réfractent la lumière, comme un arc-en-ciel.



2



3



4



**NOUVEAU**

# ABONNEZ-VOUS !

## RECEVEZ Rustica PRATIQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS

**Rustica PRATIQUE** votre compagnon Jardin, Cuisine, Maison, Nature, Bien-être.



Offre 1 an  
**23,60 €**  
4 numéros

Offre 2 ans  
**47,20 €**  
8 numéros

Tous les trois mois, retrouvez dans Rustica Pratique des conseils et des fiches pratiques pour mieux vivre chaque saison au jardin et à la maison !

### Avantages abonnés :



Frais de port offerts en France métropolitaine



Recevez le magazine directement chez vous



Version numérique incluse



Gestion de votre abonnement en ligne à tout moment

PRP46



### BULLETIN D'ABONNEMENT

Complétez le bulletin ci-dessous et retournez-le accompagné de votre règlement dans une enveloppe SANS L'AFFRANCHIR à : **RUSTICA PRATIQUE - Libre réponse 23102 - 60647 CHANTILLY CEDEX**

### +SIMPLE +RAPIDE, ABONNEZ-VOUS



Par internet sur **abo.rustica.fr/ABORP46**



**0 806 000 465**

Service gratuit + prix appel

indiquez le code **PRP46T**

**Oui, je m'abonne à Rustica Pratique**

☐ **Offre 1 an - 23,60 €**

4 numéros en versions papier et numérique

☐ **Offre 2 ans - 47,20 €**

8 numéros en versions papier et numérique

PRP461

PRP462

#### JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT

- Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica**
- Par carte bancaire / PayPal par internet sur **abo.rustica.fr/ABORP46**

Paiement 4x sans frais possible à partir de 30€ avec PayPal

MES COORDONNÉES : M ☐ Mme ☐

Nom :  Prénom :

Adresse :

Code postal :  Ville :

Tél. fixe :  Mobile :

E - mail :

☐ **Oui, Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans de Rustica.**

☐ **Oui, Je souhaite recevoir les newsletters du site rustica.fr et les meilleures offres du moment.**

Offres valables jusqu'au 31/12/2023 en France métropolitaine. Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par RUSTICA PRATIQUE pour la mise en place et le suivi de l'abonnement souscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou emails de réabonnement. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA PRATIQUE et les prestataires techniques de RUSTICA PRATIQUE afin de permettre la bonne réception du magazine et d'assurer le service client. Ces données peuvent être transmises à des tiers pour de la prospection commerciale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA PRATIQUE Service Abonnements B200 60 643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations









# Nature

**116** Fleurettes des beaux jours, les pâquerettes égaient la maison sous forme de couronnes, bouquets, guirlandes, suspensions...

**120** Voir les papillons voler est toujours un beau spectacle. Découvrez les espèces qui fréquentent nos jardins et encouragez leur venue.



# Coquettes pâquerettes !

Sauvages ou horticoles, ces petites marguerites annoncent les beaux jours. Variées et colorées, elle égaient le jardin et la maison.

**C**aressées par les rayons printaniers du soleil, elles scintillent dans les pelouses et les prairies. Ces marguerites miniatures à fleurs blanches et à cœur jaune sont des plantes de nature plutôt colonisatrice. Dans un gazon, leur rosette de feuilles vertes et persistantes se font rapidement une place parmi les trèfles, pissenlits et autres graminées. Mais on lui pardonne son caractère conquérant tant elle est gracieuse. Cette coquette n'est autre que la pâquerette sauvage (*voir ci-dessous*), une plante vivace qui s'est naturalisée dans nos campagnes et nos jardins. Dès le mois de mars, si l'on prend soin

de tondre haut sa pelouse – ou d'épargner les colonies facilement identifiées par des rosettes de feuilles vertes, spatulées, épaisses et légèrement crénelées – la pâquerette sauvage nous gratifie d'une floraison qui s'étire jusqu'en novembre.

## Vivace et rustique

Il n'en fallait pas beaucoup pour que la rusticité et la floribondité de cette fleur sauvage séduisent les horticulteurs qui l'ont croisée et hybridée pour obtenir des variétés diversement colorées, à fleurs semi-doubles et même pleines comme les fameuses pomponettes. Considérée vivace comme la pomponnette, elle est cultivée et

commercialisée en plantes bisannuelles. Une fois plantée chez soi, en bordure de massifs ou en jardinière, elle peut durer plusieurs années. Rustique, elle résiste au gel (jusqu'à -15 °C). Facile d'entretien, elle se contente aussi de peu d'eau. Stolonifère, elle produit profusion de marguerites miniatures, ce qui en fait une source d'approvisionnement en fleurs fraîches notamment à l'approche de Pâques. Cependant, sa tenue en vase est de très courte durée, à peine un à deux jours. Sa cousine la pomponnette, grosse fleur globuleuse, s'épanouit elle d'avril à juin. Elle fane moins vite si sa tige est coupée net, et l'eau changée tous les jours. ■

## La pâquerette sauvage

### *Bellis perennis*

- **Famille :** Astéracées.
- **Origine :** Europe, Turquie.

À l'état sauvage, dans les prairies pâturées, les feuilles et fleurs poussent à partir d'une souche rhizomateuse.

► Tout se mange dans la pâquerette ! Ses feuilles au léger goût de noisette et un peu poivrée sont comestibles et se consomment fraîches en salade, en soupe, en sauce ou en farce après la cofermentation à l'instar des choux. Les boutons floraux se gardent dans du vinaigre comme les câpres alors que les fleurs infusées ont des vertus médicinales.



**1. Cette couronne** champêtre, réalisée sur une base en rotin ou en mousse et fil de fer réunit de façon naturelle des pâquerettes sauvages, bourse-à-Pasteur, fleurs d'ornithogale, de lamier jaune et du lierre terrestre.

**2. Dans un vase assez haut,** déposez un verre à l'envers. Posez du papier humide et faites germer du cresson. Quand les pousses apparaissent, piquez des pâquerettes, entourez le vase d'un ruban en lin.

**3. Bouquet** de pâquerettes pomponnettes, violettes cornues, myosotis, saxifrages rose pâle.





1

2

3







PHOTOS F. STRAUSS/BIOSPHOTO

1

2



1. **Plateau** regroupant pomponnettes, anémones, jacinthes et narcisses.

2. **Tour** faite d'un vase ceint de moules à savarin garnis de pâquerettes et muscaris bleus et blancs.

3. **Harmonie** de bleus dans cette tasse suspendue où pâquerettes, myosotis, violettes et muscaris nous émerveillent.

4. **Pour cette guirlande**, incisez un peu la tige d'une pâquerette et insérez-y la tige de la fleur précédente.

5. **Dans un plat rond**, disposez en étoile: lierre, primevères, pâquerettes doubles et simples, lamier, thlaspi, consoude, pissenlit. Et au centre, un escargot!





3

4



5





Faites de votre jardin un havre de paix pour ces magnifiques insectes pollinisateurs que sont les papillons.





# Attirer les papillons au jardin

Virevoltant de fleur en fleur, ces insectes aux ailes colorées font le spectacle aux beaux jours. Participez à la sauvegarde de la biodiversité en les protégeant.

**L**e bilan est préoccupant. Le nombre de papillons ne cesse de décliner depuis les années 1970. Urbanisation, extension agricole, utilisation massive des insecticides..., les causes sont multiples, mais les effets sont les mêmes. De plus en plus de papillons rejoignent la liste rouge des espèces menacées. On estime que leurs populations ont été divisées par deux en 50 ans ! À notre échelle, il est possible de faire des gestes pour sauvegarder ces jolis animaux qui virevoltent d'une fleur à l'autre. D'autant plus que ce sont de précieux auxiliaires qui jouent un rôle de

pollinisateurs dans les jardins. Pour transformer votre extérieur en un domaine à papillons, où ils apprécieront de se poser, de se nourrir et de repartir ensuite ou de s'installer pour se reproduire et pondre, il convient de suivre quelques règles.

## Pas de pesticides !

Le premier des principes à observer est une évidence, surtout lorsque l'on pratique le jardinage au naturel : pas de produits chimiques ou phytosanitaires ! Utilisez des traitements naturels et bio comme du savon noir, du purin d'ortie ou autre décoction à base de plantes et faites de

votre jardin un sanctuaire pour la biodiversité. Pour inviter les papillons, il est important de les attirer en les appâtant avec leurs nectars préférés. Ils aiment pondre sur des plantes aromatiques comme le thym, le romarin, la menthe, mais aussi sur la lavande, la camomille, le fenouil. Ils apprécient également les fleurs et le nectar sucré, qu'ils trouvent dans les fruits. N'hésitez pas à planter poiriers, pêchers... Enfin, qui dit papillons, dit chenilles. Alors, ne chassez pas ces dernières. Laissez-leur une part de feuilles à grignoter, elles vous récompenseront lors de leur nymphose ! ■

## Créer une prairie fleurie

Une pelouse fleurie constitue un vrai garde-manger pour les papillons. Y poussent de nombreuses variétés de fleurs issues de plantes vivaces, mais également quantité d'espèces des champs. Pour la créer, choisissez un mélange de graines prêt à l'emploi : vérifiez la composition selon le sol, l'exposition, la région. Préparez le lit de semence : ameublissement, élimination des cailloux et racines, nivellement. Semez à la volée. Comptez de 5 à 7 g de graines/m<sup>2</sup> pour un semis ni trop dense, ni trop clairsemé. Arrosez immédiatement, puis toutes les semaines pendant un mois dès la germination. La floraison a lieu en 6 à 8 semaines. Pour l'entretien, plus de tontes hebdomadaires ! Elles sont remplacées par deux fauches annuelles : à la fin de juin, après la floraison pour favoriser un nouveau semis naturel, puis en septembre.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE



## Apollon

*Parnassius apollo* • **Famille :** Papilionidés

Très gracieuse et de grande taille, cette espèce est présente sur tout notre territoire métropolitain. Elle est protégée en France.

### Description

► Ce papillon n'a qu'une seule génération par an, observable de mai à septembre. Bien qu'il puisse adopter des formes variées, il est caractérisé par sa grande taille (L. 35 à 40 mm). Ses ailes avant portent de grosses taches noires, tandis que des cercles rouges bordés de noir ornent ses ailes arrière. Il fréquente les sites montagneux (de 300 à plus de 2000 m d'altitude), où il voltige lentement. Cette espèce apprécie les milieux ouverts, comme les champs de fleurs.

### Plantes favorites

► Après une hibernation sous forme d'œufs, les larves éclosent au printemps. Mesurant jusqu'à 5 cm de longueur, sa chenille, d'abord toute noire, arbore ensuite des taches rouges sur le côté du corps. Ses plantes nourricières sont diverses Crassulacées, tels les orpins et les joubarbes.



C. MATTISON/PHOTOSHOT/BIOSPOTO - CHENILLE : WIRESTOCK CREATORS/SHUTTERSTOCK



T. MARENT/MINDEN PICTURES/BIOSPOTO - CHENILLE : G.E. HYDE/FRANK LANE PICTURE AGENCY/BIOSPOTO

## Argus bleu

*Polyommatus icarus* • **Famille :** Lycénidés

Appelé aussi azuré commun ou azuré d'Icare, il est très répandu en Europe. Les femelles ont des couleurs variables, comprenant parfois peu de bleu.

### Description

► D'une envergure de 25 à 30 mm, le mâle adulte possède des ailes bleu vif avec une fine bordure noire et des franges blanches. Au revers, celles-ci sont gris-beige, ornées de points noirs cernés de blanc, avec des lunules orange en bordure. Il vole de mai à octobre et fréquente nombre de milieux ouverts, abritant une végétation herbacée plutôt rase : pelouses sèches, prairies de fauche, pâtures, cultures fourragères, jachères, chemins et accotements des routes. On les retrouve souvent en groupe autour des flaques d'eau.

### Plantes favorites

On compte deux ou trois générations par an, avec des vols de mai à début octobre. La ponte a lieu sur les Fabacées (lotier, luzerne, trèfle...). Floricoles, les imagos butinent, entre autres, les menthes, les trèfles, les marguerites et les lotiers.



# Belle-dame

*Vanessa cardui* • **Famille :** Nymphalidés

Au printemps, les premiers spécimens sont de retour d'Afrique où ils ont passé l'hiver. Ils font halte en France avant de rejoindre l'Europe du Nord.

## Description

► Diurne, ce papillon, d'une envergure de 42 à 66 mm, a le dessus des ailes orange saumoné, marqué d'un réseau de taches noires et le sommet des ailes antérieures, noir avec des taches blanches. Le dessous de l'aile arrière porte cinq ocelles. Il n'y a pas de dimorphisme sexuel. Son vol est plutôt rapide et irrégulier. Il fréquente des milieux variés, de la plaine aux forêts denses en passant par les bords de route, partout où poussent les chardons. On le trouve jusqu'à 2000 m d'altitude.

## Plantes favorites

Ce papillon est actif toute l'année et on compte plusieurs générations par an, dont deux ou trois lors de sa migration au nord. De vert-jaune à noire, sa chenille est hérissée d'épines jaunes et se nourrit particulièrement de chardons, orties, artichauts, bardanes et lavandes.



M. MORIN/BIOSPHOTO - CHENILLE : S. VITZTHUM/BIOSPHOTO

# Citron

*Gonepteryx rhamni* • **Famille :** Piéridés

Très répandue en Europe, cette espèce est l'une des plus précoces. On peut la voir voler dès le mois de février ou mars.

## Description

► Ce papillon, mesurant de 22 à 55 mm, a des ailes jaunes marquées d'un point rouge. Le dessous tire sur le vert pâle. Chaque nervure se termine par un minuscule point noir. Caractéristiques de l'espèce, les ailes sont en forme de feuilles. Lorsque l'animal est posé, celles-ci sont fermées et il se confond avec la végétation. Se rencontrant jusqu'à 2000 m d'altitude, il affectionne les bois clairs, les landes, les friches, les prairies, les broussailles, les bords de route et les jardins. Sécrétant une sorte "d'antigel" cellulaire, il résiste à l'hiver, même par des températures négatives.

## Plantes favorites

La femelle pond sur les bourgeons des nerpruns et des bourdaines. En juin, éclosent des chenilles vertes, présentant une bande longitudinale claire. Elles se nourrissent sur les nerpruns.



J. MAYET/BIOSPHOTO - CHENILLE : A. SIEGEL/NIS /MINDEN PICTURES/BIOSPHOTO





## Demi-deuil

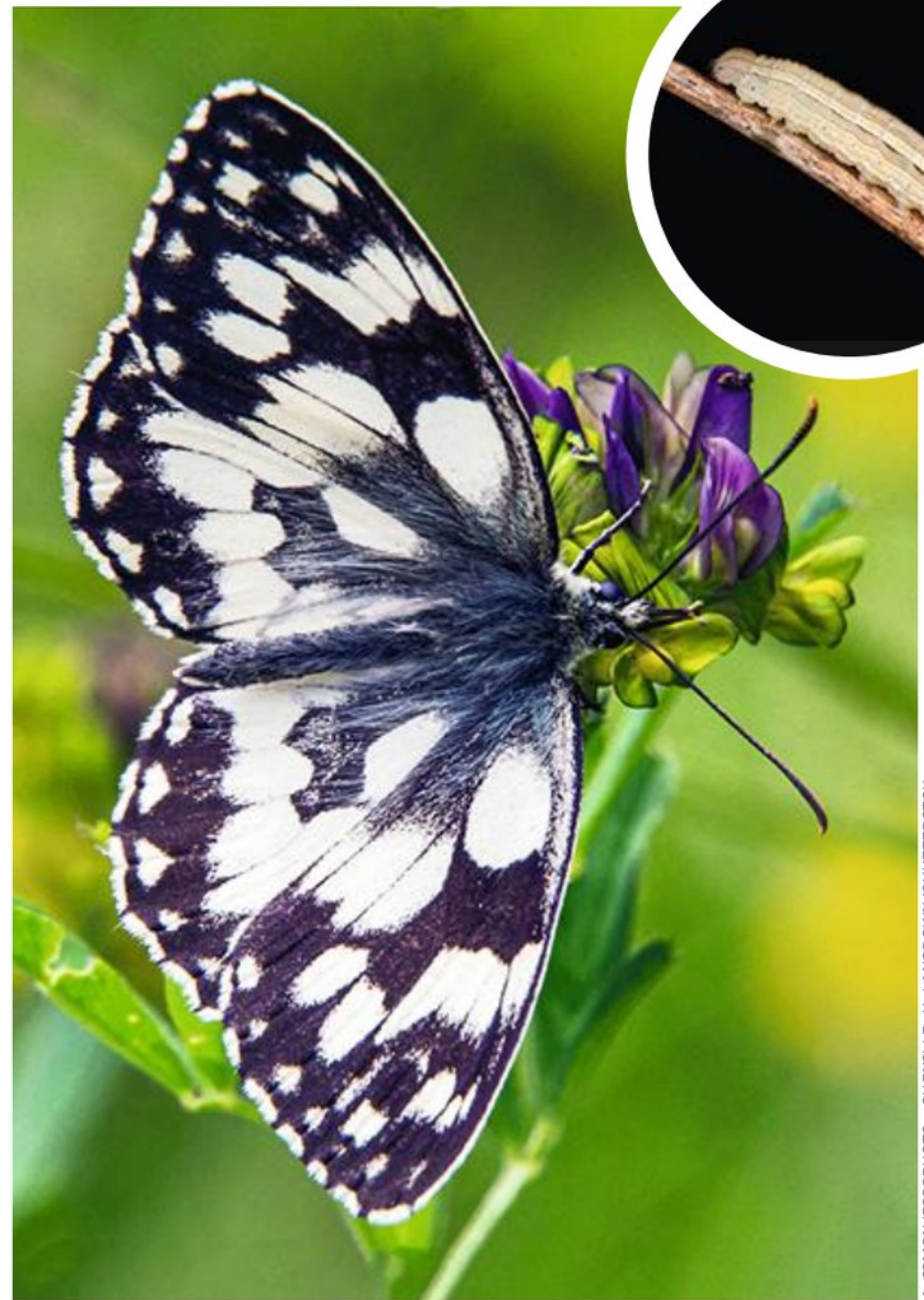
*Melanargia galathea* • **Famille** : Nymphalidés  
Nommée aussi échiquier en raison de ses couleurs, cette espèce est en régression dans les zones urbanisées et d'agriculture intensive.

### Description

► La taille et le nombre de taches blanches sont très variables selon les individus. Une série de points blancs marque la bande marginale. Le dessous des ailes antérieures présente le même motif, mais moins contrasté. Brun jaunâtre, le revers des ailes postérieures affiche des nervures très marquées et cinq ocelles noirs. D'une envergure comprise entre 37 et 52 mm, cette espèce, commune en Europe, vole de juin à août au-dessus des pentes sèches, prairies, clairières et pelouses, jusqu'à 2 000 m d'altitude.

### Plantes favorites

On compte une seule génération par an. La femelle pond en vol, en été. Au printemps suivant, les chenilles vert jaunâtre recherchent, la nuit, uniquement des graminées. Les imagos butinent nombre de fleurs, des centaurees en particulier.



A. SIMON/BIOSPOTO - CHENILLE : H. LANSDOWN/SHUTTERSTOCK



K. HINZE/BIOSPOTO - CHENILLE : B. BORRELL/BIOSPOTO

## Flambé

*Ipheclides podalirius* • **Famille** : Papilionidés  
C'est l'un de nos plus grands papillons de jour. Comme il aime la chaleur, il est surtout présent dans les régions du Sud.

### Description

► Il doit son nom aux lignes noires qui parcourent ses ailes jaune très pâle et qui évoquent des flammes. Les ailes postérieures portent quatre ou cinq lunules bleu-violet et un ocelle violacé, bordé d'un croissant orange. Il possède une queue noire avec le bout blanc. Les mâles sont plus petits que les femelles. D'une envergure de 70 à 90 mm, ce papillon diurne fréquente, de mai à juillet (septembre pour la seconde génération), les biotopes chauds et secs, à la végétation buissonnante : prairies, vergers, forêts clairsemées...

### Plantes favorites

Vert clair, la chenille a la particularité de vivre repliée sur elle-même et se confond avec le feuillage. Elle se nourrit sur les prunelliers, les aubépines, les cerisiers, les pêchers et les amandiers – essences sur lesquelles a lieu la ponte.



# Machaon

*Papilio machaon* • **Famille :** Papilionidés

En raison de sa grande taille, il est également appelé grand porte-queue. Il est présent sur tout notre territoire, y compris en Corse.

## Description

► Ce joli papillon est reconnaissable à ses ailes aux dessins jaune et noir. Les ailes antérieures sont bordées de taches jaunes. Les ailes postérieures, présentant une large bande bleu violacé et un ocelle rouge, se terminent par une queue. Il affiche une envergure de 70 à 90 mm, la femelle étant plus grande que le mâle. Présent jusqu'à 1800 m d'altitude, il s'active le jour d'avril à septembre. On le voit voler et planer au-dessus des champs, prairies, marais, dunes... Il continue à battre des ailes lorsqu'il boit le nectar des fleurs.

## Plantes favorites

Sa chenille est verte, avec des bandes transversales noires, ponctuées de taches orange. Elle apprécie les carottes sauvages ou cultivées, les fenouils, l'angélique, le persil et autres Apiacées (ex-Ombellifères).



# Moro-shpinx

*Macroglossum stellatarum* • **Famille :** Sphingidés

Jadis très commune, cette espèce tend à se raréfier bien que l'on observe de plus en plus de sédentaires en raison du réchauffement climatique.

## Description

► D'une envergure de 45 à 50 mm, cette espèce possède des ailes très dissymétriques. Les antérieures sont brun grisâtre, barrées de deux lignes noires. Les postérieures sont fauve vif, avec un liseré plus foncé. L'extrémité de son abdomen d'aspect velu est caractérisée par des taches noires et blanches. Ce papillon de nuit est actif... le jour ! À la manière d'un colibri, son vol est stationnaire lorsque, grâce à sa longue trompe, il butine le nectar au fond des géraniums, phlox, pétunias, centaurées, saponaires, vipérines.

## Plantes favorites

Sa chenille, au corps vert ponctué de blanc, avec des lignes latérales blanches et jaunes, prend une posture relevée au repos, évoquant le sphinx mythologique, d'où son nom. Il y a deux générations par an qui se nourrissent sur divers gaillets.





## Paon-du-jour

*Aglais io* ou *Inachis io* • **Famille:** Nymphalidés  
 Cette espèce, très fréquente en Europe, souffre de la disparition des herbes hautes due au fauchage et de l'emploi des engrais azotés en agriculture.

### Description

► Si le dessous des ailes affiche un ton brun foncé quasiment uni, leur dessus, de couleur rouille, est orné de quatre grands ocelles bleus, bordés de gris, rappelant une plume de paon. La confusion avec une autre espèce est impossible. D'une envergure de 50 à 60 mm, il fréquente quantité de milieux, y compris urbains, jusqu'à 2500 m d'altitude: prairies, haies, lisières de bois, parcs. Il s'y nourrit de nombreux types de fleurs (ronce, sureau, buddléia, lierre...). Deux générations se succèdent: une printanière, en juin et juillet; une estivale et hivernante, d'août à mai.

### Plantes favorites

D'un noir profond agrémenté de points blancs, la chenille a le corps hérissé d'épines noires. Elle vit en colonie et se repaît d'orties, ou à défaut de houblons communs.



F. DIDILLON/BIOSPOTO - CHENILLE: R. DAURIAU/BIOSPOTO



H. JOZIASSE/BIOSPOTO - CHENILLE: J. HÉRAS/BIOSPOTO

## Petite tortue

*Aglais urticae* • **Famille:** Nymphalidés  
 La vanesse de l'ortie, son autre nom, est l'un des premiers papillons que l'on peut observer au printemps, parfois dès février.

### Description

► D'une envergure de 45 à 55 mm, ce papillon possède des ailes antérieures fauve orangé, maculées de taches jaunes et noires. Les ailes postérieures ne comportent pas de taches, mais une grande aire basale marron foncé. Signe distinctif, les quatre ailes sont émaillées sur leur bord externe de lunules bleues. Très présent en Europe dans tous les biotopes ouverts, il s'observe jusqu'à 3000 m d'altitude. Il produit une à trois générations par an, la dernière ayant la particularité d'hiverner dans les anfractuosités des arbres morts, dans les rochers et dans les greniers.

### Plantes favorites

La femelle dépose ses œufs sur les feuilles d'orties, en particulier l'ortie dioïque, plante à laquelle les chenilles, noires, parcourues de doubles bandes latérales jaunes, sont strictement inféodées.



# Robert-le-diable

*Polygonia c-album* • **Famille:** Nymphalidés

Très répandu sur notre territoire, il doit son nom étrange à la forme de nez crochu que prennent ses ailes lorsqu'elles sont repliées.

## Description

► Il se différencie de la petite tortue par ses ailes aux bords très découpés, de couleur plus sombre. Les quatre ailes sont orange brunâtre, avec des macules noires. Au centre du revers des ailes arrière, marbrées de marron, se repère une tache blanche en forme de C. D'une envergure de 35 à 50 mm, cette espèce vole en juin et juillet (première génération) et d'août à juin pour la seconde, les imagos hivernant. Elle fréquente, jusqu'à 2000 m d'altitude, les lisières de forêts, prairies, haies, landes, friches ou encore les vergers.

## Plantes favorites

Brun orangé avec une plaque dorsale blanche, la chenille a une tête noire dotée de deux protubérances à son sommet. Elle se développe sur les orties, les noisetiers, le houblon, les groseilliers (rouges et à maquereau), les cassissiers.



M. BERGER/BIOSPOTO - CHENILLE: M. VEIGA/VISUAL AND WRITTEN/PHOTO COLLECTION/BIOSPOTO

# Vulcain

*Vanessa atalanta* • **Famille:** Nymphalidés

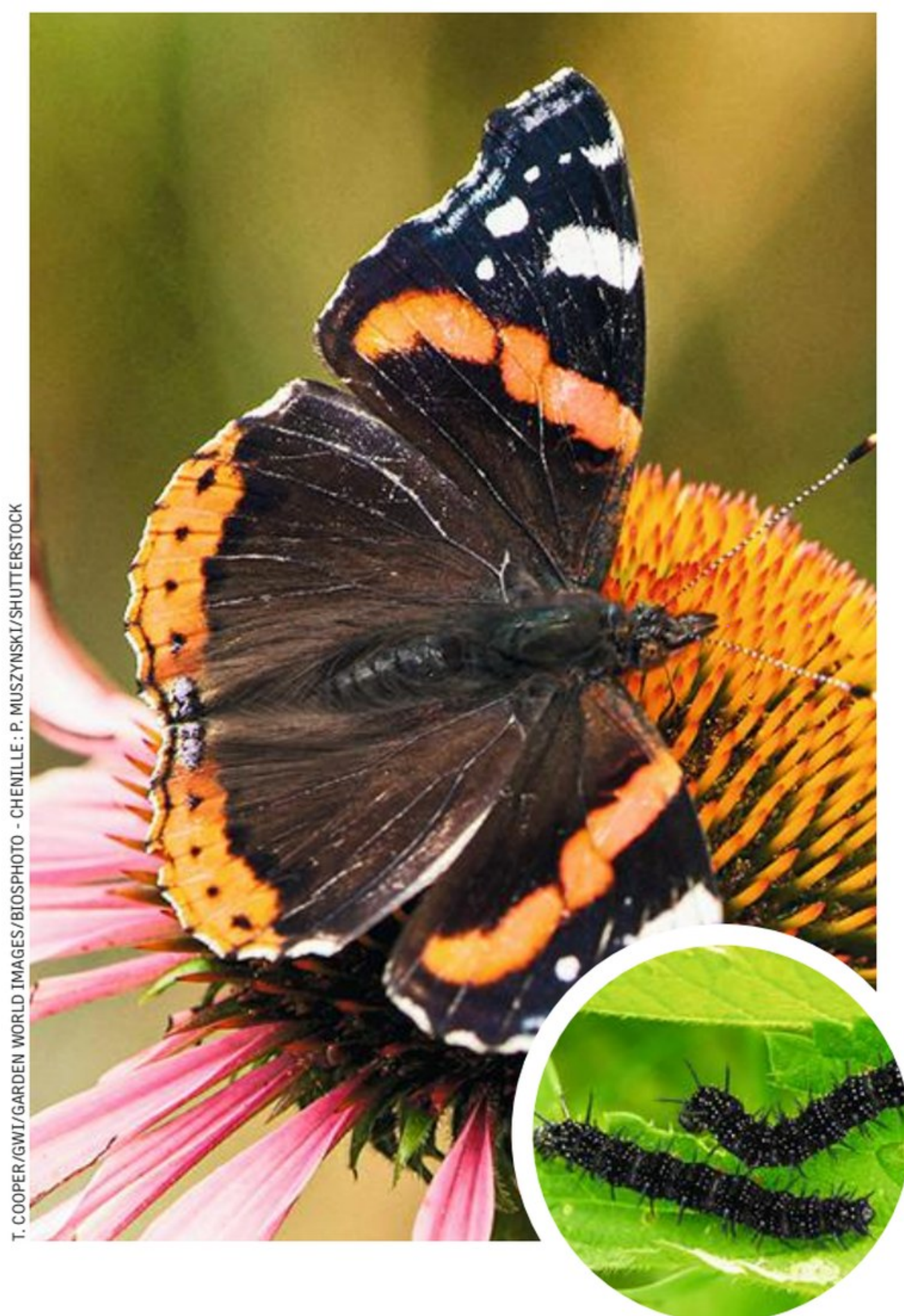
Très répandu en Europe, c'est l'un des derniers papillons visibles à l'automne. Sa couleur lui vaut son nom, en référence aux forges de Vulcain.

## Description

► D'une envergure de 50 à 70 mm, les ailes sont noires à marron foncé. Les antérieures sont ornées d'un demi-cercle rouge feu, les apex s'ornant de taches blanches. Les ailes postérieures comportent une bande rouge orangé ponctuée de points noirs. De dessous, seule la bande rouge orangée des ailes avant est visible. Les papillons migrants arrivent en mai et juin, puis apparaissent une ou deux générations. En octobre, les derniers adultes repartent vers le sud. Cette espèce diurne apprécie les vergers, lisières, prairies, endroits fleuris, où elle se délecte des fruits abîmés et fermentés.

## Plantes favorites

La chenille arbore un corps vert-gris, hérissé de pointes et ses flancs sont marqués de points beiges. Elle se nourrit essentiellement d'orties, dioïque ou urticante, et de pariétaires.



T. COOPER/GWI/GARDEN WORLD IMAGES/BIOSPOTO - CHENILLE: P. MUSZYNSKI/SHUTTERSTOCK







A vibrant, sunlit scene of a natural environment. In the foreground, a body of water reflects the surrounding greenery. A small, light-colored boat is partially visible on the left. A large, leafy tree dominates the right side of the frame, with its branches extending over the water. The background is filled with dense foliage and more trees, creating a sense of a secluded, natural space.

# Bien dans ma vie

**130** Après la mauvaise saison, notre corps semble surchargé. Aidez-le à se détoxifier grâce à des remèdes naturels et retrouvez la forme.

**134** Avec Sophie, les fleurs ne sont plus éphémères. Cette passionnée de nature compose de jolis bouquets secs avec des vases anciens pour écrins.

**138** Les marais dégagent un charme inimitable. Accordez-vous une pause dans ces milieux riches en biodiversité. Une balade inoubliable !



# Détox de printemps

Cette saison est propice à un nettoyage de notre corps. Apportez donc une aide naturelle aux organes chargés d'éliminer les déchets.

**L**orsqu'arrivent les beaux jours, on effectue rituellement un grand nettoyage de nos maisons. Et cela nous revigore après la torpeur de l'hiver. C'est aussi le bon moment pour effectuer une cure de détoxification de notre organisme, notamment des organes émonctoires, ceux qui assurent l'élimination des déchets produits par notre métabolisme. De formation scientifique, Sarah Stulzaft, intervenante en école de naturopathie, formatrice en sonothérapie et professeure de yoga, conseille en premier lieu d'alléger les repas et de consommer des fruits

et légumes frais, qui font leur retour sur les étals. *"Selon l'hygiène de vie et les choix alimentaires de chacun, la quantité et la qualité des déchets organiques diffèrent. Encourager leur évacuation une ou deux fois par an constitue une excellente prévention. Car tout organe éliminateur possède un seuil de tolérance au-delà duquel il décharge ses propres excès de toxines vers le suivant."*

## Douce reprise

Le printemps reste la saison propice à une bonne cure de détoxification du foie. *"En effet,*

*selon la médecine traditionnelle chinoise, c'est à ce moment-là que l'énergie du couple foie-vésicule biliaire est à son apogée."* Sarah préconise de reprendre des activités physiques, mais en douceur. Elle recommande les étirements, la marche en milieu naturel ou certaines postures de yoga. *"Quant aux plantes amies du foie, elles sont nombreuses. On peut citer les plantes amères (endive, artichaut, pissenlit, radis noir, gentiane...). Mais, avant toute cure, je vous invite à prendre conseil auprès du praticien de santé qui vous suit."* ■



**Marcher dans la nature pour nourrir vos cellules d'un oxygène pur et éliminer les toxines.**



## Les conseils de Sarah



SARAH VITALENERGY/SP

### Pourquoi effectuer une cure détox au printemps ?

L'hiver, nous avons tous tendance à moins nous mouvoir et à manger plus calorique. Cependant, ce changement alimentaire doublé d'une baisse d'activité physique engrange

des toxines qui, non seulement, s'accumulent davantage mais, de plus, ne peuvent pas être suffisamment éliminées. Le printemps représente donc un moment privilégié, même si votre hygiène de vie et alimentaire semble irréprochable, pour favoriser l'élimination de tous les déchets liés au fonctionnement du corps. Leur stagnation représente l'une des causes majeures potentielles de toutes les maladies dites de surcharge (par opposition aux carences).

### Est-ce une hygiène de vie à la portée de tous ?

Oui et non. Tout se juge au cours d'une consultation individuelle de santé. Souvent, cette cure est déconseillée aux personnes en situation de faiblesse physique et/ou de fatigue intense. Cependant, tout dépend de la voie empruntée. En effet, la nature propose suffisamment de possibilités pour s'adapter à chaque profil et trouver une solution confortable, en optant pour la douceur (alimentation, activité physique, soins à base de

plantes). Je conseille toutefois systématiquement de consulter en tout premier lieu afin d'apprendre à bien vous connaître.

**Boostez votre énergie, au fil des saisons, S. Stulzaft, Rustica éd., 144 p., 14,95 €.**



Vient de paraître

SEA WAVE/SHUTTERSTOCK



## L'essence de citron

► L'essence de citron (*Citrus limon*) est surtout connue pour son effet stimulant hépatobiliaire (relatif au foie et aux voies biliaires). Elle est utile en cas de ballonnements, dyspepsie ou nausées et son action s'étend à toute la sphère digestive y compris au pancréas. On sollicite son pouvoir fluidifiant sanguin et diurétique lors de prises en interne. Prenez une goutte dans une cuillerée à café d'huile d'olive à jeun, chaque matin, pendant 3 semaines. Elle pourra donc être conseillée en cas de cellulite, calculs rénaux et troubles de la circulation. Dans ces cas précis, Sarah recommande de suivre les conseils avisés de son médecin et de son pharmacien.

► **Contre-indications:** interaction avec les fluidifiants et anticoagulants; substance interdite durant les trois premiers mois de grossesse.





## La tisane de chardon-Marie

► Le chardon-Marie (*Silybum marianum*) constitue un protecteur et régénérant puissant du foie, souvent associé au desmodium en cas de troubles hépatiques avérés. Dans cette situation précise, une cure de deux ou trois mois peut s'avérer judicieuse et salubre sous une forme plus concentrée que la tisane (en ampoule, par exemple). Pour la tisane de chardon-Marie, comptez 1 g de feuilles séchées par tasse, à raison de

trois tasses par jour pendant trois à huit semaines. Associez-la à la fumeterre et au romarin, par exemple, pour une synergie d'action. Afin d'obtenir les effets d'une détox, comptez de trois à huit semaines de cure.

► **Contre-indications :** cette tisane est déconseillée aux personnes allergiques aux Astéracées, à celles souffrant de calculs biliaires ou d'hypertension, et aux femmes enceintes ou allaitantes.

M. LUNOV/SHUTTERSTOCK



## Le jus de radis noir

► Le radis noir (*Raphanus sativus niger*) représente la cure la plus adaptée pour les foies "fainéants" à relancer. Coupez un radis noir en 2 dans le sens de la largeur. Évidez chaque moitié avec une cuillère, posez chacune dans un verre en les calant bien. Remplissez les cavités de sucre en poudre. Laissez reposer toute la nuit. Le lendemain, le sucre fondu aura produit un sirop de radis. Avalez ce sirop à jeun. N'en buvez pas plus de 100 ml ou 6 cuill. à s. par jour.

► **Contre-indications :** ce sirop ne convient pas aux personnes souffrant de calculs biliaires, de même qu'aux femmes enceintes et allaitantes.

STUDIO GRAND WEB/SHUTTERSTOCK



# L'hydrolat de romarin

► Pour une cure dépurative, comptez une cuillerée à soupe dans environ 1 l d'eau chaude à boire toute la journée pendant 40 jours. Le romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis*), sous forme d'hydrolat, agit en douceur sur toutes les fonctions du foie comme stimulant hépatobiliaire et détoxifiant général. Stimulant digestif général, il sera d'une grande aide en cas de peau acnéique, de ballonnements, de fermentations intestinales, ainsi que pour les voies respiratoires. Gros plus énergétique et psychoémotionnel de l'hydrolat, il aide les personnes fatiguées (particulièrement par une alimentation trop riche) à sortir de leur léthargie.

► **Contre-indications**: cet hydrolat ne doit pas être consommé par les enfants de moins de trois ans et les femmes enceintes et allaitantes.



L. BLINOVA/SHUTTERSTOCK

## Nouveautés



**1. Bouquet** parfumé au narcisse sauvage (200 ml), avec tiges en rotin. Collines en Provence, 35€ env.

**2. Infusion** mêlant thés, écorces de citron, citronnelle, pousses d'ortie. Prêt à infuser (25 g), 8€ env.

**3. Crème** bio au potimarron, pour une peau éclatante et régénérée. Pump'Skin (50 ml), 35€ env.

**4. Hydrolat** à la fleur d'oranger qui rafraîchit et assouplit l'épiderme. Tadé (200 ml), 14€ env.

**5. Shampoing** doux aux notes d'olivier et de verveine, sans silicone. L'Olivier de Léos (290 ml), 25€ env.

**6. Kit** d'épilation: eau rafraîchissante, 40 bandes de cire froide et huile. Wilkinson, 13€ env.

**7. Savon** bio aux éclats de rose, enrichi aux huiles de coco et de colza. Pure (100 g), 8,50€ env.

**8. Gommage** pour le corps au marc de raisin, laissant un film soyeux. Vinésime (200 ml), 60€ env.

**9. Sérum** visage au concombre bio équilibrant les peaux à imperfections. Pulpe de vie (30 ml), 14 € env.





1



2



3



# Les bouquets d'Houbline, une ode au naturel

Cette passionnée de nature a pris la clé des champs. Dans les Flandres, ses cueillette de fleurs se métamorphosent en jolis bouquets secs.

**D'**humeur sportive, Sophie, après son école de commerce, a choisi de travailler pour une grande enseigne de produits dédiés au sport. Puis, elle a eu envie de créer sa propre entreprise. Originaire des Flandres et passionnée par la nature, elle s'installe à Bailleul (59) et fait germer Houbline, dont le nom est la contraction de deux cultures emblématiques de sa région: le houblon et le lin. Avec les fleurs séchées, le but de son entreprise est de proposer des décorations écoresponsables pour les lieux qui accueillent du public, tels que les restaurants, hôtels, bureaux... Mais le confinement l'oblige à redéfinir sa cible. Sophie se tourne alors vers la clientèle particulière à qui elle propose des réalisations sur mesure. Car ses

bouquets sont vendus dans des vases chinés: *"Cela donne une déco authentique et unique. Nos créations se passent de vases standards du commerce. La seconde main est aussi liée à une préoccupation écologique."*

## Une déco responsable

C'est ce même souci qui pousse Sophie à se fournir, pour les fleurs qu'elle ne cueille pas elle-même, auprès de producteurs locaux ou de France (Bretagne, Var). Ainsi, le houblon est cultivé par un voisin agriculteur. Cette plante est très liée à son enfance. Outre le fait que des guirlandes de houblon étaient accrochées au plafond des estaminets du Nord, et le sont toujours, elle lui rappelle ses quatre grands-parents qui, agriculteurs, en produisaient pour les brasseries.

*"Les fleurs séchées laissent place à une grande créativité. Il n'y a pas la contrainte de l'eau, on peut en mettre sur les murs, le plafond. Ce sont des décorations intemporelles. J'aime leur côté durable."* Toujours dans une optique écologique, les bouquets de Houbline, dont les fleurs ne subissent aucun traitement, sont emballés dans du papier kraft recyclé, tenu par une ficelle. Sophie n'emploie pas de mousse des fleuristes: *"C'est une catastrophe écologique, car les microparticules de plastique non filtrées par les stations d'épuration sont rejetées dans la nature."* Et les rubans qu'elle utilise pour les accessoires de cérémonie sont colorés grâce à des teintures végétales. *"Voici la belle saison, le temps des floraisons et des cueillette, et aussi des brocantes, de quoi compléter les réserves de mon atelier!"* ■

**1.** Sur un cercle à broder en bois, cette couronne décline les tons bleus et roses de statice, phalaris, gypsophile, rucus...

**2.** Dans une ancienne cafetière, ce bouquet se compose d'hortensia, nigelle, lavande, delphinium et solidago.

**3.** Houblon, eucalyptus, achillée, blé, avoine et statice sont assemblés pour composer un joli bouquet à offrir.



Bracelet en tissu pour un mariage orné de houblon.



**1.** Pour réaliser cette décoration murale, Sophie commence par prendre une feuille de palmier sèche brute (aucun traitement).

**2.** Après avoir taillé la tige, elle l'habille d'un grillage à poule. Puis, à l'aide de clous cavaliers, elle le fixe pour masquer la base de la tige.

**3.** Sur le grillage, elle insère les tiges des plus gros éléments: ici, de l'herbe de la pampa.

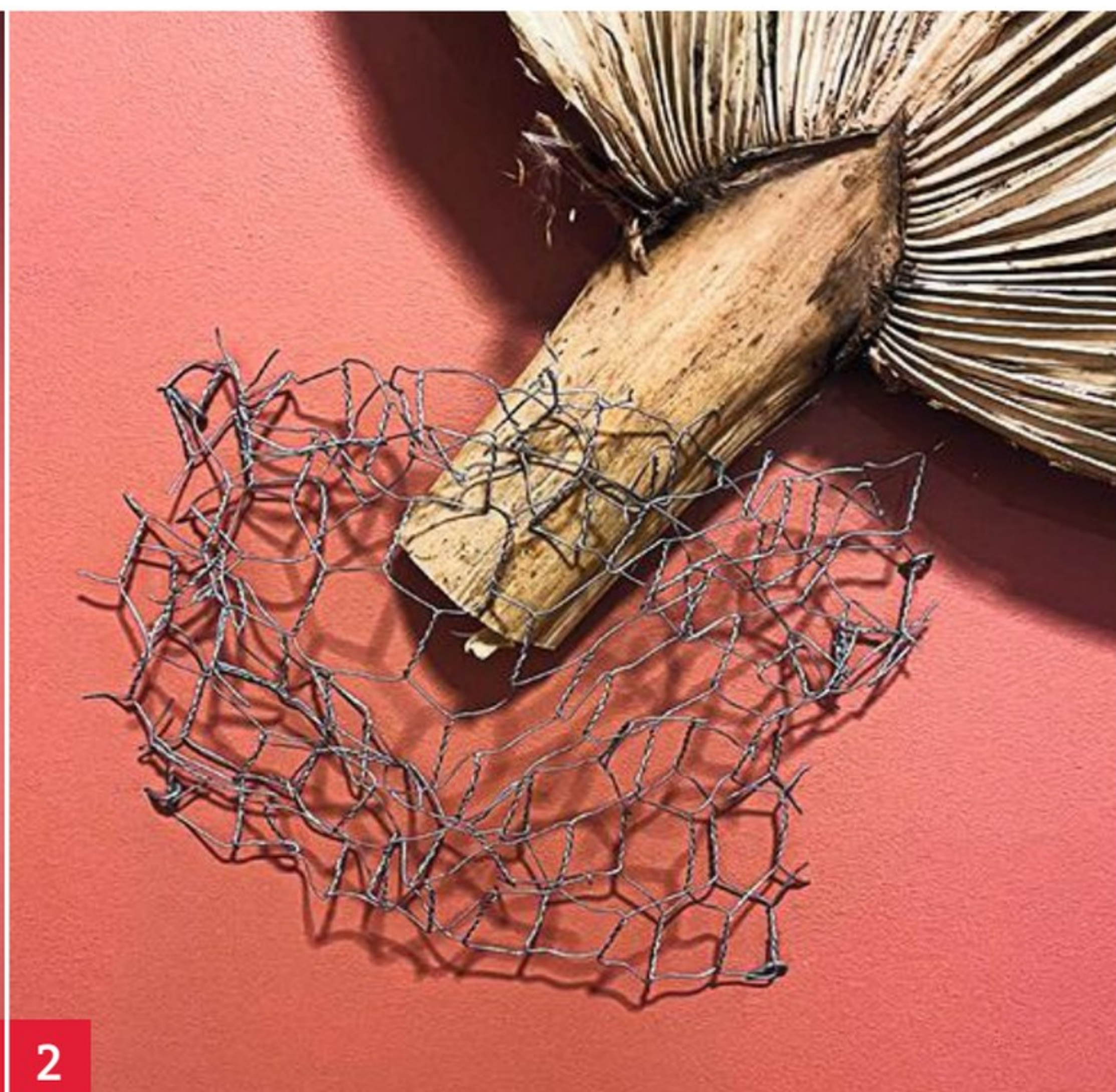
**4.** Le grillage étant léger, il permet de mettre

les éléments en volume, sans déséquilibrer la structure. Les autres fleurs séchées sont disposées par Sophie "au feeling" (sans croquis).



1

2



3

4







5



6



7

**5.** Suspension pour un mariage d'eucalyptus, monnaie-du-pape, statice, hortensia, et miscanthus. "Pour un effet waouh, il vaut mieux un seul gros élément que plein de petits."

**6.** Ces cartes-cadeaux sont découpées dans

les chutes de papier entourant les bouquets à offrir auxquels elles sont jointes.

**7.** Dans le grenier, le houblon est mis à sécher sur les poutres pendant un mois. Sa couleur va passer du vert pâle au blond sable.

## Bon à savoir



Sophie ne reçoit pas à son atelier; ses créations ne sont visibles que sur son site internet. En revanche, elle anime de nombreux ateliers pour les particuliers. Ils lui permettent de

garder un contact humain. Elle aime partager son savoir-faire et le transmettre. Ces échanges sont aussi enrichissants pour elle et lui permettent de progresser dans ses techniques.

Houblin, tél.: 06 89 25 42 08 ou [www.houblin.fr](http://www.houblin.fr)



# Voyage initiatique au cœur des marais de France

Envie de vous évader et de découvrir des réserves naturelles reconnues pour leur incroyable biodiversité ? Ces grands sites sont à privilégier pour vous ressourcer ou les visiter en famille.

**L**a France jouit de nombreux marais dont la superficie est estimée à trois millions d'hectares. Parmi ceux-ci, elle compte l'un des plus grands d'Europe, le Marais poitevin. Plus de la moitié de ces zones humides bénéficie des labels Natura 2000. La convention Ramsar - d'après le nom de la ville iranienne - les a définis, à sa signature en 1971, selon les termes suivants : *"Comme des étendues de marais, de fagnes, de tourbières, d'eaux naturelles ou artificielles, permanentes ou temporaires, stagnantes ou courantes, douces, saumâtres ou salées, mais également les étendues d'eaux marines dont la profondeur à marée basse n'excède pas six mètres."* Cette dénomination est importante et précise car elle protège ces lieux

de toute construction et permet aussi à la faune et flore locales d'être adaptées à ce type milieu pour s'y déployer en toute tranquillité. Il en existe plusieurs sortes : les littoraux à l'instar de la baie du Mont-Saint-Michel ou le marais du Cotentin, les embouchures de fleuves comme la baie de Somme, celles de rivières à l'exemple du marais de Goulaine en plein cœur du vignoble nantais, mais encore des étendues telles que la Brenne ou la Dombes.

## Préserver l'écosystème

Aussi, la journée mondiale des zones humides ayant lieu le 2 février sensibilise les citoyens à la richesse naturelle de ces zones et à la nécessité de les protéger. Ces marais sont des refuges pour nombre d'animaux, comme les

poissons et les amphibiens, sans oublier les insectes qui nourrissent oiseaux et chauve-souris. N'oubliez pas de vous munir de jumelles pour les apercevoir. Certaines zones disposent de circuits de randonnées pour des balades à pied, à vélo ou en barque. Dans une démarche écoresponsable, respectez les itinéraires proposés pour ne pas abîmer les passages protégés et fragiles. Les marais se visitent aussi bien sur terre que sur l'eau. En période de beau temps, réservez une balade conviviale et originale en barque. Privilégiez celle aux aurores ou au crépuscule avec un batelier qui servira également de guide. Il vous expliquera l'histoire de ce lieu atypique et apaisant. Demandez-lui aussi de vous conter les légendes qui habitent les lieux. ■

## Les Hortillonnages d'Amiens ressuscités

C'est en plein cœur de la ville picarde que s'étendent sur 300 ha les célèbres hortillonnages. Surnommés la petite Venise du Nord, ils étaient réservés depuis le Moyen Âge au maraîchage. Ainsi, chaque fin de semaine, les hortillons vendaient leurs produits sur l'eau, en barques à cornet (embarcations traditionnelles). On n'en compte plus aujourd'hui qu'une dizaine qui cultivent 25 ha seulement. Ces jardins sur l'eau s'étendent sur les communes de Rivery, Camon, Longueau et Amiens. Depuis 2010, de mai à octobre, le Festival des Hortillonnages accueille plasticiens et paysagistes, ce qui redonne à ces lieux exceptionnels ses lettres de noblesse pour le plus grand plaisir des visiteurs. Notez aussi que le 3<sup>e</sup> dimanche de juin les hortillons parcourent les marais en costumes et en barques traditionnelles pour vendre leur production. Renseignement sur le site : [www.leshortillonnages-amiens.com](http://www.leshortillonnages-amiens.com)







Coulon est un charmant village qui fait partie des Petites Cités de caractère.

## Paradis poitevin entre terre et mer

Protégé par la mer, entre la Vendée, les Deux-Sèvres et la Charente-Maritime, le Marais poitevin est renommé pour sa nature d'exception. Labellisé Parc naturel régional, Grand Site de France, il s'étend sur 9 600 ha. À pied, à vélo, par les sentiers ou en barque en suivant les circuits de la rivière et des écluses, on y découvre les plantes des rives (reine des prés, iris jaune), les aquatiques (renoncule, lentille d'eau), celles des prairies (iris bâtard, renoncule à feuille d'ophioglosse), celles du littoral

(salicorne, aster maritime) ou encore les envahissantes (bacharis, jussie).

### Riche biodiversité

Ce sont 126 espèces – certaines très rares – qui peuplent et préservent l'écosystème des lieux. Le littoral dont la baie de l'Aiguillon est notamment constitué de plages de sable, de dunes et même de forêts. Les zones inondables se distinguent par les bocages, les terrées (petites parcelles boisées entourées de fossés), les tourbières, les trous

de bri (anciens sites d'exploitation d'argile grise). On y reconnaît d'ailleurs les frênes têtards ou autres peupliers. La zone humide et la plaine de bordure comptent 337 sortes d'oiseaux. Hérons, gorgebleues à miroir, hiboux des marais, échasses blanches y cohabitent selon les périodes. Du gardon à l'anguille, 34 variétés de poissons s'y côtoient. Gardez-vous de marcher sur la couleuvre à collier, ou la jaune et verte. Venez y écouter le canard colvert et y admirer le cygne tuberculé. ■

### Infos pratiques

[www.parc-marais-poitevin.fr](http://www.parc-marais-poitevin.fr)

#### À VISITER

- Zoo: [naturzoomervent.com](http://naturzoomervent.com)
- La maison du Marais poitevin: [maison-marais-poitevin.fr](http://maison-marais-poitevin.fr)

#### À FAIRE

- Guide Natur'all:

[team-naturall.com](http://team-naturall.com)  
[reservenaturelle-saintdenisdupayre.fr](http://reservenaturelle-saintdenisdupayre.fr)

- Circuits de randonnées: le "marais sauvage" à Saint-Hilaire-la-Palud; la "Venise verte", à Coulon; "Au fil de la Sèvre",

"De lavoirs en châteaux" à Niort, rens. sur: [niortmaraispoitevin.com](http://niortmaraispoitevin.com)

#### AGENDA

- La fête de l'Angélique en mai, à Bessines.
- Le 2<sup>e</sup> week-end de juin et 3<sup>e</sup> week-end d'octobre: la fête

des plantes et du jardin

- En juin: le rallye du Marais/Culon, jeu de piste nocturne en canoë-kayak, [ckniort.com](http://ckniort.com)
- Fin juillet: Le Marché sur l'eau, au Vanneau-Irleau.







P. HUDELLE/PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAPS ET MARAIS D'OPALE

Le marais est reconnu depuis 2013 par l'Unesco au titre de réserve de biosphère.

## Un lieu magique de l'Audomarois

Situé à 40 minutes de Calais (62), ce marécage de 3400 ha est sillonné de watergangs (petits canaux de drainage). Il s'étend sur 15 communes qui se partagent les parties maraîchères et habitées. Visitez-le grâce aux transports locaux comme les bacôves et les escutes. Ces bateaux à fond plat permettent de naviguer au fil de l'eau et de transporter bœufs ou légumes du cru. Cette étonnante traversée – sur les 160 km de labyrinthe d'eau et de végétation – a favorisé de nombreuses légendes, en particulier

celle de la sorcière Marie Groët. Venez y découvrir les modes de vie d'hier et d'aujourd'hui comme la culture maraîchère du chou-fleur (récolté deux ou trois fois par an) ou de la carotte géante de Tilques.

### Balade ornithologique

Labellisé "Man and Biosphere" depuis 2013, pour la cohabitation entre l'Homme et la Nature, l'endroit possède une faune et une flore exceptionnelles. On y recense plus de 200 espèces d'oiseaux, 13 de chauve-souris, 29

de poissons et 400 variétés de plantes. À pied ou en bateau, vous découvrirez des familles de cygnes ou de hérons cendrés pourvus en nourriture. La réserve naturelle nationale des étangs du Romelaëre, au cœur du marais, regorge d'espèces : poules d'eau, foulques, aigrettes, butors étoilés, martins-pêcheurs, canards colverts, sarcelles. De magnifiques plantes flottantes y prennent aussi racine tels les hélrophytes aux rhizomes immergés ou les roseaux à balais (*Phragmites*). ■

### Infos pratiques

#### À VISITER

- Le camp du Drap d'Or, tél.: 0321357373.
- Les greniers à blé souterrains (ou Poires), achistoireardres@free.fr

#### ADRESSES DU WEB

- visite-marais.fr
- parc-opale.fr
- mab-france.org

- lesfaiseursdebateaux@gmail.com
- paysdesaintomer.com

#### À FAIRE

- Randonnées pédestres: GR 120 – le sentier du littoral, GR Pays Tour de l'Audomarois, autour de Saint-Omer et dans l'Audomarois

#### AGENDA

- Le 15 avril, l'atelier "espace fleuri pour les abeilles chez soi", tél.: 0321879090.
- Du 15 au 23 avril: le festival des cerfs-volants de Berck-sur-Mer (62), cote-dopale.com.

- 16 juin: découverte du tilleul, tél.: 0321879090 ou info@parc-opale.fr
- Du 23 au 25 juin: "escale à Calais", fête maritime.
- 30 juillet: le cortège nautique de Saint-Omer, la fête de la beurière.





Des marécages transformés en jolis jardins et cultivés par la main de l'homme.

## La pépète verte de Bourges

C'est un petit paradis de verdure avec ses jardins potagers au pied de la vieille ville. Un espace à la fois de détente, de découvertes et de distractions hors pair. Au Moyen Âge, ces anciens marécages, traversés par l'Yèvre, assuraient la défense de la ville. Les Jésuites les achetèrent et les louèrent aux particuliers. Ils furent reconvertis en jardins d'ouvriers, qui – une fois devenus propriétaires – y développèrent la culture de légumes et de fleurs. Les 135 ha se découvrent à pied ou à vélo mais

aussi en barque pour les marais du Haut, d'où la présence de points d'amarrage.

### Poumon vert

La zone humide pullule de plusieurs espèces d'oiseaux tels le martin-pêcheur, le grèbe castagneux, le cygne, le héron cendré mais également le lapin, le renard et le hibou. Restez vigilant aux berges qui, creusées par les ragondins, peuvent parfois s'écrouler sous vos pas. À ne pas confondre avec les mammifères comme la musaraigne aquatique

ou le campagnol amphibie qui, eux, fourmillent dans le marais. Des plantes aquatiques s'y épanouissent comme le potamot, le nénuphar jaune, la sagittaire ou le rubanier d'eau. Tandis que le long des sentiers s'implantent plutôt l'armoise, le lierre terrestre ou encore la benoîte commune. L'arboriculture est aussi omniprésente dans cet espace, tout comme de nombreux arbres à l'instar de saules, peupliers et frênes. La faune et la flore y sont inscrites comme zone naturelle d'intérêt écologique. ■

### Infos pratiques

[bourgesberrytourisme.com](http://bourgesberrytourisme.com)

#### À VISITER

- Le moulin de la Voiselle
- La cathédrale Saint-Étienne de Bourges

#### À FAIRE

- La trouée verte,

un parcours nature depuis le centre-ville.

- Balade en barque : d'avril à septembre, tél.: 02 48 48 00 23
- La route Jacques-Cœur (ancien circuit des châteaux de France): itinéraire de 150 km en région

Centre-Val de Loire (château de Menetou-Salon, château de Mehun-sur-Yèvre, Palais Jacques Cœur...)

- La découverte du canal de Berry

#### AGENDA

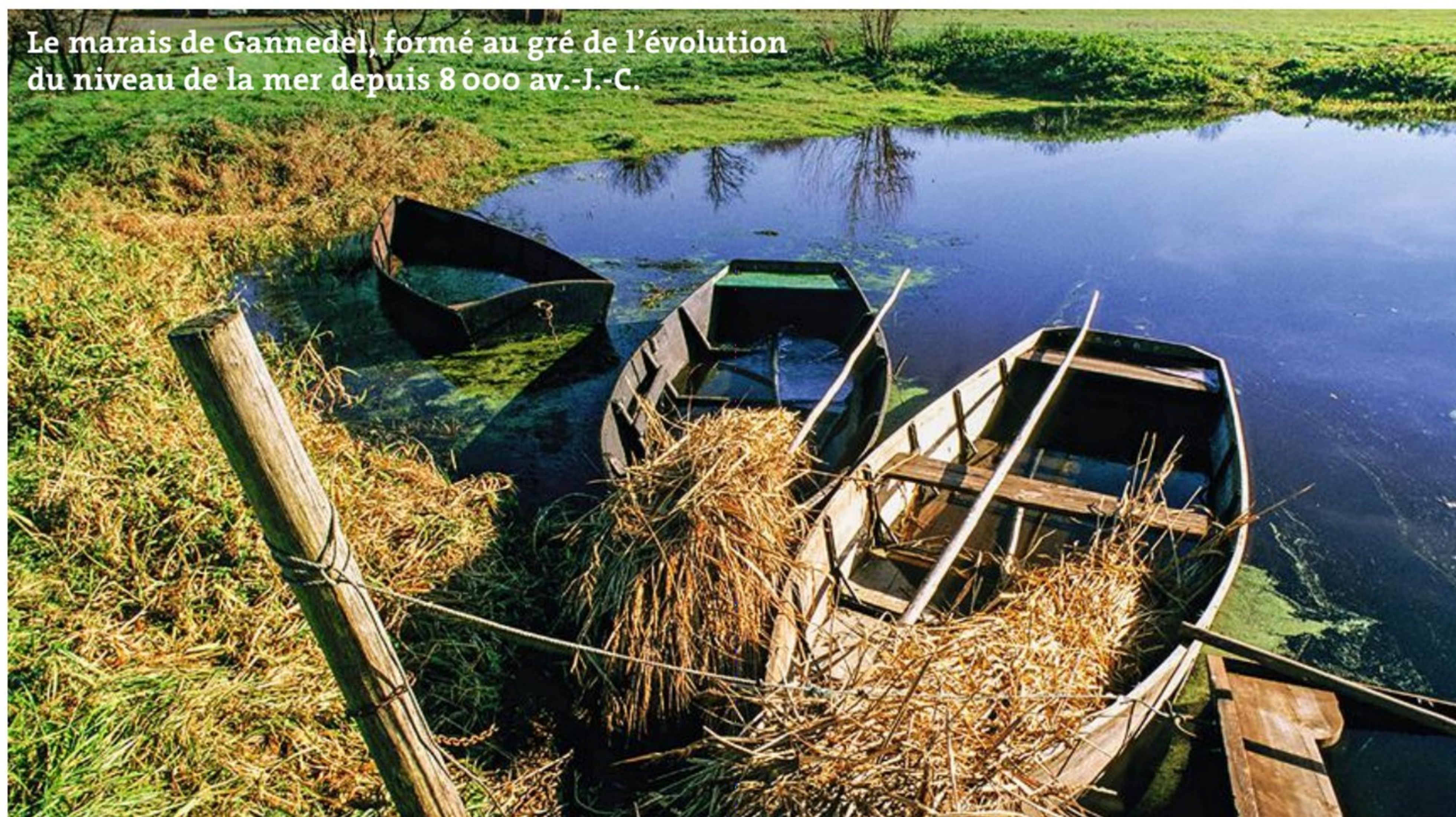
- 18 au 23 avril: le Printemps

de Bourges

- Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août: les Nuits Lumière
- En septembre: la fête des Marais, balade à dos de poneys, en barque, structures gonflables, concours, saynètes.







F. LE DIVENAH/PHOTONONSTOP

Le marais de Gannedel, formé au gré de l'évolution du niveau de la mer depuis 8 000 av.-J.-C.

## Les marais en étoile de Redon

À l'extrême sud de l'Ille-et-Vilaine se trouvent les marais de Redon. En son cœur, s'étend la plus grande zone humide du département, le marais de Gannedel avec ses deux plans d'eau entourés de prairies humides (inondées en hiver), sa roselière de 80 ha, ses cours d'eau de faible profondeur et ses coteaux. Classé en zone naturelle d'intérêt écologique faunistique et floristique (ZNIEFF), le site est une grande réserve ornithologique où l'on peut apercevoir des centaines d'espèces d'oiseaux comme la

gorgebleue à miroir, la locustelle lusciniôïde, la marouette ponctuée... Les grenouilles vertes y sont légion – surtout pendant la reproduction – de même que le pique-prune (scarabée), ou la loutre qui bénéficie d'une protection nationale. La flore y est luxuriante avec l'étoile d'eau ou l'élatine fausse alsine protégée en Bretagne.

### Lieu spectaculaire

Ce site couvrant 500 ha fait partie des espaces spectaculaires à contempler pour ses marais

(Glénac) et ses falaises. Il propose des chemins escarpés sur les hauteurs boisées et de charmantes balades le long du chemin de halage du canal de Nantes à Brest. Les deux rives, Bains-sur-Oust ou l'île aux Pies à Saint-Vincent-sur-Oust, offrent promenades, parcours d'escalades et vue éblouissante sur les bruyères, frênes, tilleuls... Venez découvrir en famille cet environnement naturel préservé en canoë au fil de l'eau et y rencontrer chauves-souris ou truites de mer. ■

### Infos pratiques

#### ADRESSES DU WEB

- [tourisme-pays-redon.com](http://tourisme-pays-redon.com)
- [canaux.bretagne.bzh](http://canaux.bretagne.bzh)
- [morbihan.com](http://morbihan.com)
- [tourismebretagne.com](http://tourismebretagne.com)

#### À VISITER

- La maison Mégalithes et Landes à Saint-Just.
- Redon: l'abbaye

de Saint-Sauveur, le pont Saint-Nicolas, les greniers à sel.

#### À FAIRE

- Le canal de Nantes à Brest en vélo et ses 236 écluses, distance: 364 km, niveau débutant à confirmé.

- L'armoire aux jeux et balades à poney à la ferme du Ménéhy: [fermemenehy.wordpress.com](http://fermemenehy.wordpress.com)
- Excursions à vélo pour une journée ou un week-end: Redon, la Gacilly, Saint-Just, [roulvilaine.com](http://roulvilaine.com)

- Le site d'escalade de l'île aux Pies

#### AGENDA

- 7 mai: visite du moulin à eau à Saint-Jacut-les-Pins
- 4<sup>e</sup> week-end d'octobre: festival de la Bogue d'Or, chant, conte, musique, danse traditionnels.





Biches et autres mammifères jouissent de ce cadre d'exception dans l'Indre.

## La Brenne, au “pays des mille étangs”

Ils sont nombreux à composer le Parc naturel régional de la Brenne, dans le Centre-Val de Loire. Conçues par la main de l'homme au Moyen Âge, ces immenses étendues d'eau ont été créées par les moines des abbayes environnantes (Saint-Cyran, de Saint-Michel-en-Brenne, Saint-Pierre de Méobecq) afin d'élever des poissons d'eau douce pour se nourrir les “jours maigres.” Aux beaux jours, ce paysage fantastique est sublimé par les orchidées sauvages ainsi qu'une multitude de

papillons et libellules. Le soir, des grues cendrées volent par milliers en formation serrée au-dessus de la Mer rouge (nom donné à ces étendues au retour des Croisades).

### Activités variées

Les tortues d'Europe (cistudes), les cygnes, les cormorans y cohabitent tout au long de l'année avec des mammifères comme la genette, le loir, le campagnol de Gerbe, la loutre, le castor, de même que le cerf, le chevreuil et le sanglier. Les amphibiens y

sont aussi présents comme les tritons, le pélobate brun, la rainette verte, le crapaud calamite... Nombre d'activités vous sont aussi proposées à la maison de la Nature qui a pour but de sensibiliser au patrimoine de la région. Ne manquez pas les deux zones d'observation pour des vues panoramiques du parc. Le temps d'une balade à pied ou à vélo, allez découvrir l'écomusée au château Naillac. Empruntez l'itinéraire vert de plus de 70 km et dégustez le fromage de chèvre AOP Pouligny-saint-Pierre. ■

### Infos pratiques

#### ADRESSES DU WEB

- [parc-naturel-brenne.fr](http://parc-naturel-brenne.fr)
- [destination-brenne.fr](http://destination-brenne.fr)
- [domaine-de-la-crapaudine.fr](http://domaine-de-la-crapaudine.fr)
- [chateaudupin.fr](http://chateaudupin.fr)
- [reserve-cherine.fr](http://reserve-cherine.fr)

#### À VISITER

- D'avril à novembre : réserve zoologique

de la Haute-Touche, [zodelahautetouche.fr](http://zodelahautetouche.fr)

- La briqueterie du Pic : [briquesduplic.fr](http://briquesduplic.fr)

#### À FAIRE

- Du 1<sup>er</sup> avril au 31 août : balade à l'étang Cistude, [maison-nature-brenne.fr](http://maison-nature-brenne.fr)
- Observatoire de l'étang Ricot :

[reserve-cherine.fr](http://reserve-cherine.fr)

- Observatoire des étangs Foucault, tél. : 02 54 28 12 13.

#### AGENDA

- Du 8 au 17 avril : chasse aux météorites, [poledesetoiles.fr](http://poledesetoiles.fr)
- 10 avril : randonnée du lundi de Pâques,

tél. : 02 54 38 18 61.

- 1<sup>er</sup> mai : la fête de l'asperge avec une brocante.
- 14 mai : randonnée de printemps en Brenne.
- 28 mai : randonnée pédestre avec les ânes à Lignièrès, [berryprovince.com](http://berryprovince.com)



# Adresses

## Jardin

### Repéré pour vous

**ALGOFLASH**, [www.algoflash.fr](http://www.algoflash.fr)

**BACSAC**, [www.bacsac.com](http://www.bacsac.com)

**JARDIN PRIVÉ**, [www.jardinprive.com](http://www.jardinprive.com)

**JARDIPOLYS**, [www.jardipolys.com](http://www.jardipolys.com)

**LEATHERMAN**, [www.leatherman.com](http://www.leatherman.com)

**OVIOLA**, [www.oviala.com](http://www.oviala.com)

### Arbustes à fleurs et feuillage

**GLOBE PLANTER**,  
tél.: 02 38 29 54 55 ou  
[www.globeplanter.com](http://www.globeplanter.com)

**JACQUES BRIANT**,  
tél.: 0 892 16 49 49 ou  
[www.jacques-briant.fr](http://www.jacques-briant.fr)

**JARDINS D'OLLIVIER**,  
tél.: 01 60 82 30 66 ou  
[www.au-jardin-bio.com](http://www.au-jardin-bio.com)

**PÉPINIÈRE BOTANIQUE  
BROCHET-LANVIN**,  
tél.: 03 26 59 43 39 ou  
[www.pepinier-brochetlanvin.com](http://www.pepinier-brochetlanvin.com)

**PÉPINIÈRES CHATELAIN**,  
tél.: 01 39 88 50 88 ou  
[www.pepinieres-chatelain.com](http://www.pepinieres-chatelain.com)

**PÉPINIÈRES CÔTE SUD DES LANDES**,  
tél.: 05 58 57 33 30  
ou [www.pcsdl.fr](http://www.pcsdl.fr)

**PÉPINIÈRES DAUGUET**,  
tél.: 02 43 05 32 20 ou  
[www.pepinieresdauguet.fr](http://www.pepinieresdauguet.fr)

**PÉPINIÈRES DE KERFANDOL**,  
tél.: 02 97 39 44 56 ou  
[www.pepinieresdekerfandol.com](http://www.pepinieresdekerfandol.com)

**PÉPINIÈRES EMMANUEL CROUX**,  
tél.: 01 64 38 86 01  
ou [www.croux.fr](http://www.croux.fr)

**PÉPINIÈRES JEAN GISSINGER**,  
tél.: 03 89 49 62 18 ou  
[www.pepinieres-gissinger.fr](http://www.pepinieres-gissinger.fr)

**PÉPINIÈRES LE MEUR**,  
tél.: 02 98 94 70 89  
ou [www.pepiniereslemeur.fr](http://www.pepiniereslemeur.fr)

**PÉPINIÈRES LES HORTENSIA  
DU HAUT BOIS**, tél.: 02 97 93 55 12  
ou [www.hortensia.fr](http://www.hortensia.fr)

**PÉPINIÈRES LEMMONIER**,  
tél.: 02 33 27 05 01 ou  
[www.pepinieres-lemmonier.fr](http://www.pepinieres-lemmonier.fr)

**PÉPINIÈRES MAYMOU**,  
tél.: 05 59 55 95 24 ou  
[www.pepinieres-maymou.com](http://www.pepinieres-maymou.com)

**PÉPINIÈRES OLIVIER FILIPPI**,  
tél.: 04 67 43 88 69 ou  
[www.jardin-sec.com](http://www.jardin-sec.com)

**PÉPINIÈRES PESCHEUX-THINEY**,  
tél.: 01 60 12 42 39 ou [www.pepinieres-pescheux-thiney.com](http://www.pepinieres-pescheux-thiney.com)

**PÉPINIÈRES ROUÉ**,  
tél.: 02 98 79 11 18 ou  
[www.rouepepinieres.com](http://www.rouepepinieres.com)

**PÉPINIÈRES STERVINO**,  
tél.: 02 98 07 28 00 ou  
[www.stervinou.fr](http://www.stervinou.fr)

**PÉPINIÈRES THUILLEAUX**,  
tél.: 01 30 52 36 16 ou  
[www.thuilleaux.com](http://www.thuilleaux.com)

**PÉPINIÈRES DU VAL D'EDRE**,  
tél.: 02 40 77 48 63 ou  
[www.pepinieres-valderdre.fr](http://www.pepinieres-valderdre.fr)

**PROMESSE DE FLEURS**,  
tél.: 03 61 76 08 10 ou  
[www.promessedefleurs.com](http://www.promessedefleurs.com)

**THOBY PÉPINIÈRES BOTANIKES**,  
tél.: 05 58 89 06 62  
ou <http://pack.aspeco.net/thoby>

### Dans les jardineries :

**BOTANIC**, [www.botanic.com](http://www.botanic.com)

**DELBARD**, [www.delbard.fr](http://www.delbard.fr)

**GALLY**, [www.ferme.gally.com](http://www.ferme.gally.com)

**GAMM VERT**, [www.gammvert.com](http://www.gammvert.com)

**JARDILAND**, [www.jardiland.com](http://www.jardiland.com)

**TRUFFAUT**, [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)

### Reportage

**LE JARDIN DES VIGNEAUX**,  
Éric et Catherine Bouteloup-Provost,  
Le Colombier-du-Vigneau,  
72210 Souigné-Flacé.

Tél.: 06 32 49 82 99 ou  
[lejardindesvigneaux.over-blog.fr](http://lejardindesvigneaux.over-blog.fr)  
Jardin ouvert à l'occasion des  
Rendez-vous aux jardins.

### Graines de carotte

**ALSAGARDEN**, [www.alsagarden.com](http://www.alsagarden.com)

**FABRE GRAINES**, tél.: 03 87 74 07 65  
ou [www.fabre-graines.com](http://www.fabre-graines.com)

**GERMINANCE**, tél.: 02 41 82 73 23  
ou [www.germinance.com](http://www.germinance.com)

**GRAINES BAUMAUX**,  
tél.: 03 83 15 86 80  
ou [www.baumaux.com](http://www.baumaux.com)

**GRAINES BOCQUET**,  
tél.: 03 27 80 11 36  
ou [www.graines-bocquet.fr](http://www.graines-bocquet.fr)

**GRAINES CAILLARD**,  
[www.graines-caillard.com](http://www.graines-caillard.com)

**KOKOPELLI**, tél.: 04 66 30 00 55  
ou [www.kokpelli.semences.fr](http://www.kokpelli.semences.fr)

**LA FERME DE SAINTE MARTHE**,  
[www.ferme-de-sainte-marthe.com](http://www.ferme-de-sainte-marthe.com)

**LE BIAU GERME**, tél.: 05 53 95 95 04  
ou [www.biaugerme.com](http://www.biaugerme.com)

**LE PAYSAN**,  
[www.graines-lepaysan.com](http://www.graines-lepaysan.com)  
**MAGELLAN**, tél.: 0 892 395 100  
ou [www.magellan-bio.fr](http://www.magellan-bio.fr)

**VILMORIN**, [www.vilmorin.com](http://www.vilmorin.com)

**WILLEMSE FRANCE**,  
[www.willemse.france.fr](http://www.willemse.france.fr)

### Dans les jardineries :

**BOTANIC**, voir ci-contre

**DELBARD**, voir ci-contre

**GALLY**, voir ci-contre

**GAMM VERT**, voir ci-contre

**JARDILAND**, voir ci-contre

**TRUFFAUT**, voir ci-contre

## Cuisine

### Veau

**ANNE DE SOLÈNE**,  
tél.: 03 20 77 87 03  
ou [www.anne-de-solene.com](http://www.anne-de-solene.com)

**BRABANTIA**, [www.brabantia.com](http://www.brabantia.com)

**ÉMILE NOËL**, tél.: 07 80 97 87 26

ou <https://emilenoel.bio>

**LE GAULOIS**, [www.legaulois.fr](http://www.legaulois.fr)

**LE TEMPS DES OLIVIERS**,  
<https://huileetoliveenvrac.fr>

**LIMA**, [www.limafood.com](http://www.limafood.com)

**LUMINARC**, tél.: 0 969 320 620

ou [www.latabledarc.com](http://www.latabledarc.com)

**OPINEL**, tél.: 04 58 25 01 16

ou [www.opinel.com](http://www.opinel.com)

**THERMOMIX**, tél.: 02 518 547 47  
ou [www.vorwerk.com](http://www.vorwerk.com)

### Petit déjeuner

**AIX&TERRA**,  
[www.aixeterra.com](http://www.aixeterra.com) ou  
[www.nougat-chabert-guillot.com](http://www.nougat-chabert-guillot.com)

**DADDY**, [www.daddy.fr](http://www.daddy.fr)

**FAMILLE MARY**,  
tél.: 02 41 55 35 79  
ou [www.famillemary.fr](http://www.famillemary.fr)

**FER À CHEVAL**,  
tél.: 04 65 84 45 81  
ou [www.savon-de-marseille.com](http://www.savon-de-marseille.com)

**FLORALINE**, tél.: 01 81 89 00 20  
ou <http://floraline.fr>

**KITCHEN AID**,  
tél.: 00 800 3810 4026  
ou [www.kitchenaid.fr](http://www.kitchenaid.fr)

**KIVA**, [www.leanature.com](http://www.leanature.com)

**LES 300 LAITIERS BIO**,  
tél.: 03 86 97 40 40  
<https://les300laitiersbio.fr>



**MALONGO**, tél.: 09 69 32 20 36  
ou [www.malongo.com](http://www.malongo.com)  
**TERRES&CÉRÉALES**,  
tél.: 02 99 00 02 66  
[www.terres-et-cereales.fr](http://www.terres-et-cereales.fr)  
**SUZI WAN**, tél.: 09 69 390 260  
ou <https://fr.suziwan.com>  
**VIVRE VERT**, [www.vivrevert.com](http://www.vivrevert.com)

## Nature Pâquerettes

**PROMESSE DE FLEURS**,  
voir ci-contre  
**LE CHATEL DES VIVACES**,  
tél.: 02 38 34 20 97 ou  
[www.le-chatel-des-vivaces.com](http://www.le-chatel-des-vivaces.com)  
**LE JARDIN DU PIC VERT**,  
tél.: 03 20 59 49 74 ou  
[www.jardindupicvert.com](http://www.jardindupicvert.com)  
**Dans les jardinerie :**  
**BOTANIC**, voir ci-contre  
**DELBARD**, voir ci-contre  
**GALLY**, voir ci-contre  
**GAMM VERT**, voir ci-contre  
**JARDILAND**, voir ci-contre  
**TRUFFAUT**, voir ci-contre

## Bien-être Nouveautés

**COLLINES EN PROVENCE**,  
tél.: 04 92 76 57 62  
ou [www.collinesdeprovence.com](http://www.collinesdeprovence.com)  
**L'OLIVIER DE LÉOS**,  
tél.: 01 53 93 96 40  
ou [www.lolivierdeleos.com](http://www.lolivierdeleos.com)  
**PRÊT À INFUSER**,  
[www.pretainfuser.com](http://www.pretainfuser.com)

**PULPE DE VIE**,  
[www.pulpedevie.com](http://www.pulpedevie.com)  
**PUMP'SKIN**,  
tél.: 06 25 02 28 27,  
ou [www.pumpskin.fr](http://www.pumpskin.fr)  
**PURE**, tél.: 02 41 29 42 70  
ou [www.pure.bio](http://www.pure.bio)  
**TADÉ**, tél.: 04 94 62 19 41  
ou [www.tade.fr](http://www.tade.fr)  
**VINÉSIME**, tél.: 03 80 78 69 21  
ou [www.vinesime.com](http://www.vinesime.com)  
**WILKINSON**, [www.wilkinson-sword.fr](http://www.wilkinson-sword.fr)



F. STRAUSS/BIOSPHOTO

## RUSTICA PRATIQUE

Rustica SA, filiale du groupe Média participations, 57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19  
bureaux : 32, avenue Pierre-Grenier, 92100 Boulogne-Billancourt – [www.rustica.fr](http://www.rustica.fr)

### Standard:

0153 26 33 00

**Président-directeur  
général de la société  
Rustica SA et Directeur  
de la publication**  
Vincent Montagne

**Directrice générale**  
Caroline Thomas

**Directeur des rédactions**  
Alain Delavie

**Rédactrice en chef**  
Corinne Beaudouin  
[c.beaudouin@rustica.fr](mailto:c.beaudouin@rustica.fr)

**Direction artistique**  
Xavier Peyrottes

**Rédacteur en chef adjoint**  
Pierre Nessmann  
[p.nessmann@rustica.fr](mailto:p.nessmann@rustica.fr)

### Rédaction

J.-M. Groult,  
S. Lenormand,  
A. Li

**Cheffe du Pôle Image**  
Karine Israël,  
[k.israel@cambium-media.com](mailto:k.israel@cambium-media.com)

**Secrétariat de rédaction**  
C. Bourdel (1<sup>er</sup>),  
F. Blondel (2<sup>e</sup>)

**Régie publicitaire intégrée**  
Régie Média Passions,  
tél.: 0153 26 30 05

**Directrice commerciale  
B2B**  
Laurence Gabourit,  
[l.gaboury@cambium-media.com](mailto:l.gaboury@cambium-media.com)

### Directeur de publicité

Thierry Vimal de Flechac,  
[t.vimaldeflechac@cambium-media.com](mailto:t.vimaldeflechac@cambium-media.com)

**Chargé de diffusion VAN**  
Rodolphe Durand  
[r.durand@rustica.fr](mailto:r.durand@rustica.fr)

**Contact diffuseurs  
et dépôts de presse**  
Service ventes Rustica,  
tél.: 0153 26 32 64

**Photogravure**  
Key graphic,  
4, allée Verte,  
75011 Paris

**Impression**  
Roto France,  
77185 Lognes.  
Papiers 100% PEFC

Provenance papier  
intérieur : Finlande  
Taux de fibres recyclées : 0%.  
Impact sur l'eau : 0,004 kg/  
tonne. Dépôt légal mars 2023  
Vente au numéro MLP  
Commission paritaire  
n° 0227 K 91262 ISSN 2262-3019  
Dans le cadre de la loi  
sur l'économie circulaire,  
nos magazines sont imprimés  
avec des encres "blanches".





PROCHAIN  
**Rustica**  
PRATIQUE  
en kiosque  
le 30 juin 2023

# Retrouvez notre numéro d'été

*avec son dossier : fleurir sans dépenser*



Et aussi vos rubriques préférées : **Actu** • **Jardin**  
• **Recettes** • **Nature** • **Maison** • **Bien dans ma vie**





J.M. Franck - Rustica

**JEAN-MICHEL GROULT :**  
VOTRE EXPERT RUSTICA,  
Il est journaliste horticole,  
spécialisé dans le végétal et le  
jardin. Il est également auteur de  
livres sur le jardin et producteur de  
végétaux (sa pépinière Palmiers et  
Compagnie est dédiée aux plantes  
exotiques, rares et de collections)



Shutterstock

**769 €**  
**tout compris**  
Hébergement,  
pension complète,  
activités et cours,  
excursions...

**NOUVEAUTÉ** VISITE D'UN JARDIN D'EXCEPTION AVEC UN DÉJEUNER SURPRISE !



SDP Moulin de St Céré

**Le Moulin à huile de noix de St Céré**



Photos non contractuelles

**Votre lieu d'hébergement 4\*\*\*\***

### CONFÉRENCES AUTOUR DU JARDINAGE

Avec Jean-Michel, découvrez comment faire pour rendre le jardin plus simple. Pendant 3 demi-journées, vous aborderez les thèmes suivants : démystifier la taille, opter pour des végétaux qui se passent d'entretien, ne plus travailler la terre, agir avec la nature.

**Préparer vos questions jardin pour des conseils personnalisés.**

### DES SITES INCONTOURNABLES

Visites guidées de Cardaillac (classé Plus Beau Village de France), Rocamadour à la beauté vertigineuse, du village d'Autoire ainsi que Figeac, cité de Champollion.

**Coup de cœur : visite de la ville de St Céré et de son huilerie.**

### VOTRE LIEU

#### DE RÉSIDENCE 4\*\*\*\*

Installé dans des anciennes habitations atypiques du Quercy, Terrou, village de vacances original, saura vous séduire. Vous profiterez du **pôle bien-être** : piscine intérieure avec hydrojets, sauna, hammam... Vous apprécierez également une cuisine variée, équilibrée, de saison et locale avec des menus préparés sur les conseils de **Grands Chefs**.



**CAP FRANCE**  
VILLAGES VACANCES et HÔTELS DE FRANCE

### INFORMATIONS RÉSERVATIONS

**05 65 40 25 25**

(prix d'un appel local depuis un poste fixe)

OU

<https://www.capfrance-terrou.com/nos-sejours/sejours-a-theme/sejours-rustica-detente-et-jardin-du-lot>

Ou par courrier postal ou email à :

**CAP France Terrou**  
Le bourg 46120 Terrou  
[contact@cfterrou.fr](mailto:contact@cfterrou.fr)

769 € : Prix par personne base chambre double, 2 personnes par chambre. Supplément chambre individuelle 140 €. Ce prix comprend : hébergement en pension complète, repas comprenant vin et café midi et soir, lits fait à l'arrivée et linge de toilette fourni pour la durée du séjour, trajets aller/retour en bus vers les sites de visite et accompagnement local personnalisé, cours de jardinage, ateliers de cuisine. Ce prix ne comprend pas : la taxe de séjour, l'assurance annulation, le supplément chambre individuelle, l'adhésion (14 + 6,16 €). Dans la limite des places disponibles.



# CROISIÈRE AU FIL DES JARDINS SUR LE GUADALQUIVIR

par  Voyages d'exception

**UNE CROISIÈRE POUR VIVRE DES MOMENTS D'EXCEPTION**

**DÉPART EN SEPTEMBRE 2023**

Voyages d'exception vous propose d'embarquer pour une croisière fluviale magique sur le Guadalquivir avec Rustica. Grâce aux conférences animées par Alain Baraton, Jardinier en Chef du Domaine de Trianon et du Grand Parc de Versailles, et par Pierre Nessmann, rédacteur en chef adjoint de Rustica Pratique et paysagiste, vous enrichirez vos connaissances dans l'art des jardins, les plantes et le jardinage.



**DEMANDEZ NOTRE BROCHURE DÉTAILLÉE**

au 01 75 77 87 48, par e-mail à [contact@voyages-exception.fr](mailto:contact@voyages-exception.fr),  
sur [www.voyages-exception.fr/brochures](http://www.voyages-exception.fr/brochures), (code GUADL à renseigner).

