



S E N S I V E

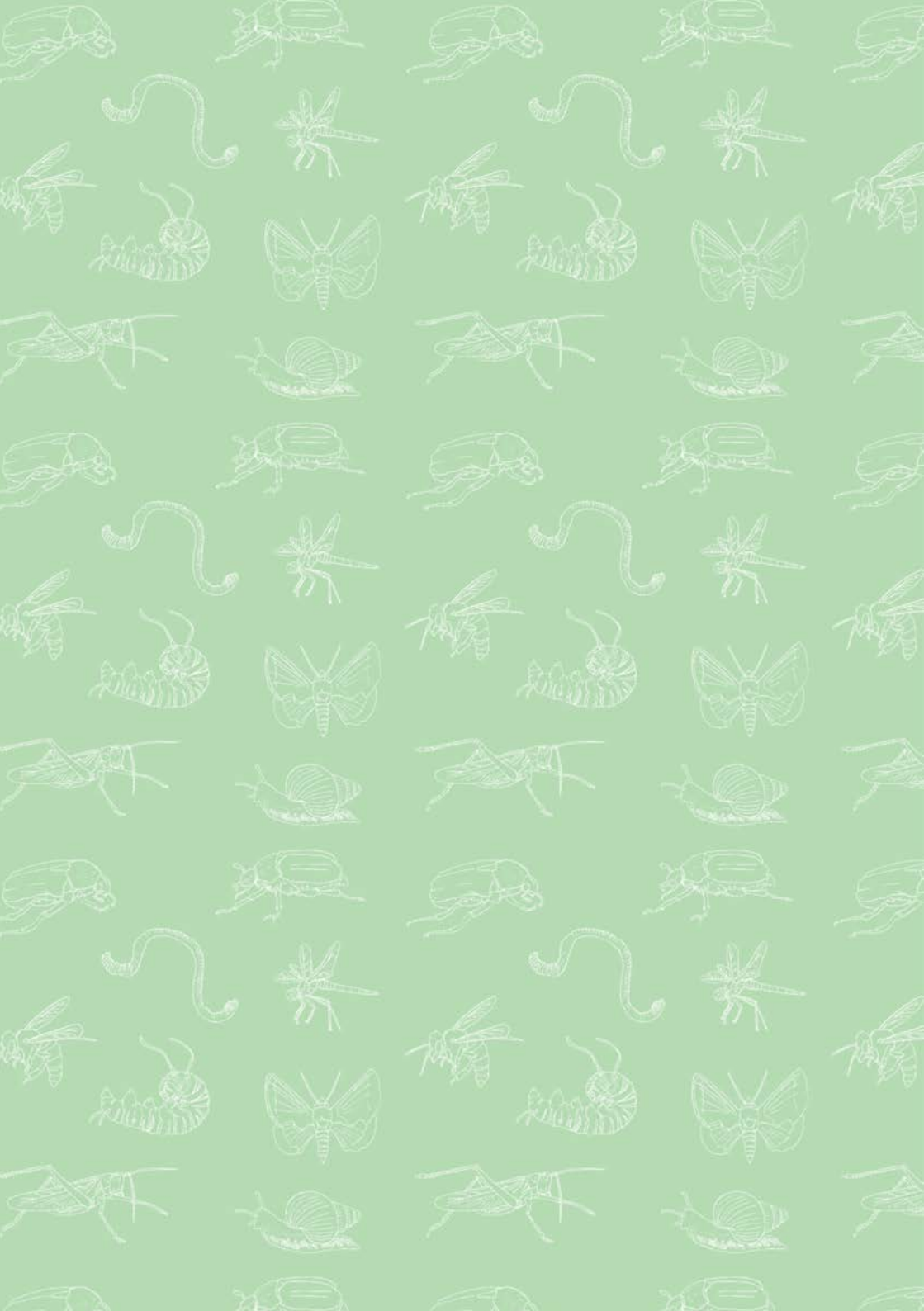
T E R R

AGENDA DU
JARDINIER

AGENDA DU JARDINIER
DE SENSITIVE TER'



JANVIER



SEMER EN TERRE :

Ameublir la terre et l'enrichir de compost

.....

.....

PLANTER :

Prévoir les cultures de l'année et les commandes de graines

.....

.....

RÉCOLTER :

Poireau, chou, mâche, épinard...

.....

.....

À SAVOIR : ça peut être le moment de nourrir les oiseaux mais attention, si l'on commence il faut le faire tous les hivers car les oiseaux se transmettent l'information à travers les générations ! Il faut suivre les conseils de la LPO* pour s'assurer de bien faire les boules de graines : rendez-vous à la recette de novembre pour savoir comment s'y prendre !

*Ligue Protectrice des Oiseaux



NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

LA RECETTE DE JANVIER:

SOUPE DE BUTTERNUT, CRÈME DE COCO ET CURRY

> 30 minutes de préparation, 30 minutes de cuisson

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de curry

100 cl d'eau

Sel

1 Brique de crème coco de 20 ml

1 oignon rouge

1 butternut

Pas à Pas :

Couper l'oignon rouge et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Découper la courge butternut en dés, garder les graines à part. Faire revenir les dés de butternut avec l'oignon à couvert pendant 15 min.

Ajouter 100 cl d'eau, le curry, le sel et le poivre. Mixer le tout. Ajouter la brique entière de crème de coco et mélanger le tout. Goûter et ajouter du sel ou du curry si nécessaire.

On peut faire griller les graines de butternut au four à température moyenne et les disposer sur chaque assiette de soupe.

FÉVRIER



SEMER EN TERRE :

Petits pois, fèves...

.....
.....

PLANTER :

Echalote, ail rose, oignon...

.....
.....

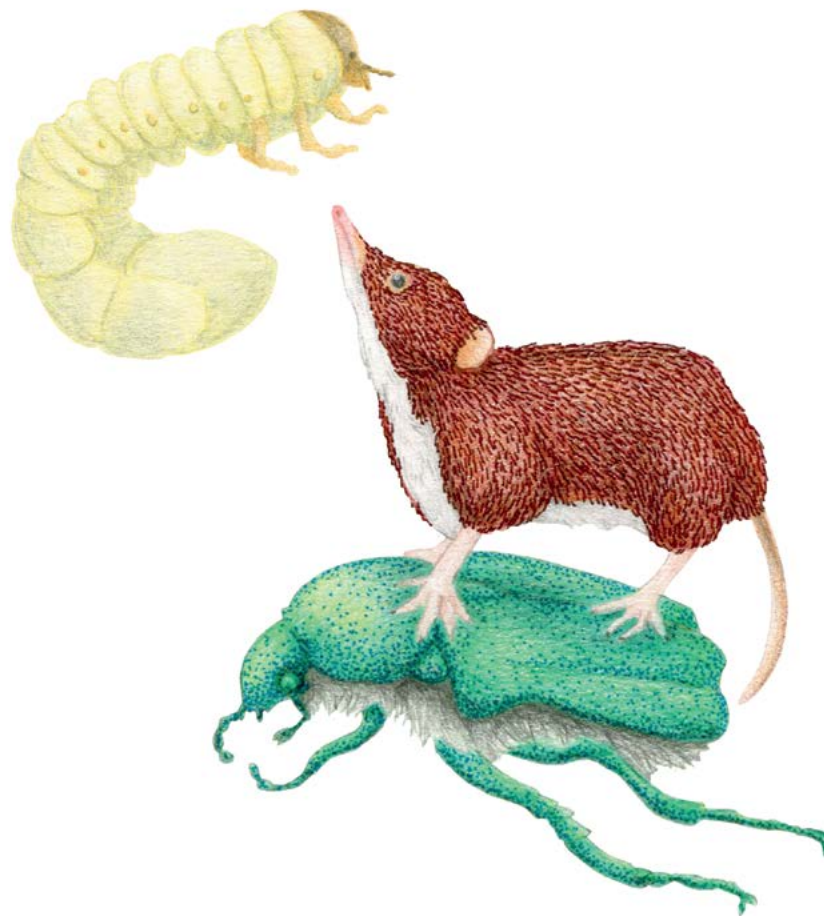
RÉCOLTER :

Poireau, chou...

.....
.....

À SAVOIR :

.....



NOTES :

- ...C'est le bon moment pour :
- Etaler du compost
- Pailler dans les bacs ou broyat sur les côtés pour les
- fruitiers
- Préparer son plan de culture (période semis et
- plantation) et le futur plan du jardin (rotation)

MA RECETTE DE FÉVRIER:

MARS



SEMER EN TERRE :

carotte, pois, radis, thym, fève, laitue

.....

.....

PLANTER :

fraisier, pomme de terre et fleurs...

Faire des semis en godet : courges, tomates, piments...

.....

.....

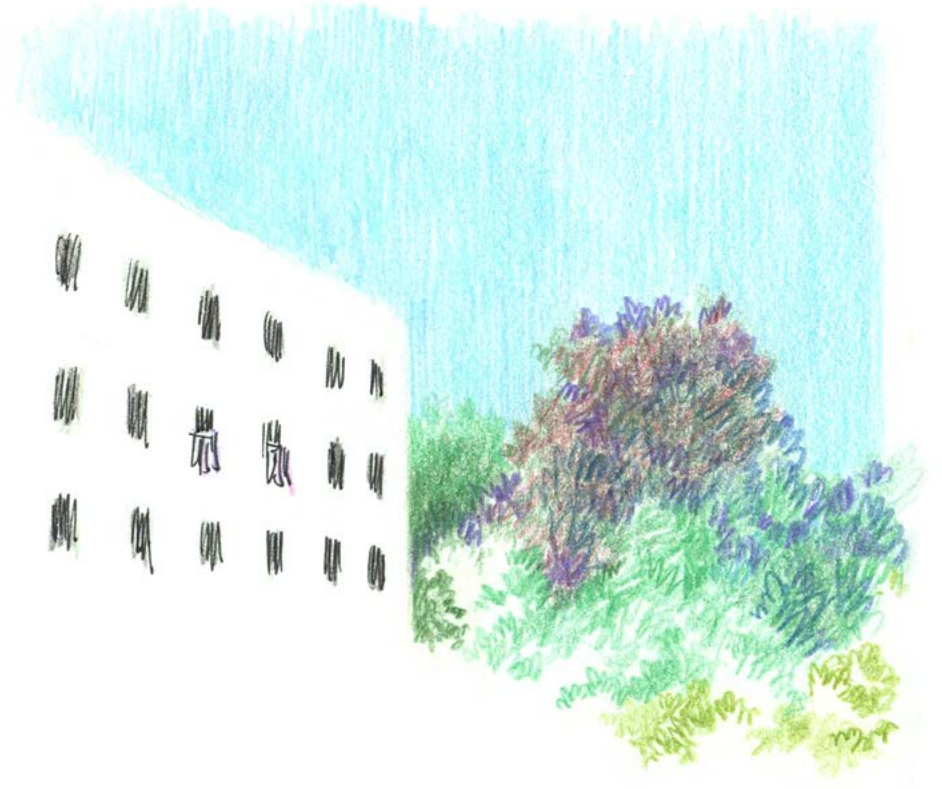
RÉCOLTER :

poireau, chou...

.....

.....

À SAVOIR : Avant d'éliminer les mousses ou les lichens présents de manière trop importante, c'est intéressant de faire un relevé de leur emplacement : ça donne des indications sur la présence d'humidité et la qualité de l'air !



NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

LA RECETTE DE MARS:

LASAGNES CHÈVRE ET ÉPINARDS

>50 minutes de préparation, pour 6 personnes

Ingrédients :

200 g de gruyère râpé

1 paquet de lasagnes

poivre sel

1 kg d'épinards

400g de fromage de chèvre en bûche

2/3 L de béchamel

Pas à pas :

Préchauffer le four à 200°C (Th 6-7). Cuire les épinards, puis enlever l'eau résiduelle (ne pas hésiter à appuyer pour la faire sortir). Hâcher grossièrement.

Emietter la bûchette de chèvre.

Dans un grand plat à four beurré, poser une couche de lasagnes, puis une couche d'épinards, puis une couche de miettes de chèvre, puis un peu de béchamel, puis un peu de sel et de poivre, puis à nouveau une couche de pâtes...

Faire ainsi 2 ou 3 couches, en terminant par la béchamel et en recouvrant de gruyère râpé.

Laisser cuire environ 30 min et servir chaud, avec une salade aux noix.

AVRIL



SEMER EN TERRE :

carotte, radis, thym, pois, persil, navet...

.....
.....

PLANTER :

poireau, piment, tournesol (pour les fleurs cet été et les graines pour les oiseaux à l'automne)...

.....
.....

RÉCOLTER :

poireau, laitue, oignon nouveau

.....
.....

À SAVOIR :



NOTES:

.....
.....
.....
.....
.....

MA RECETTE D'AVRIL:

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below the title and extending down the page.

MAI



SEMER EN TERRE :

carotte, courge, haricot, melon, navet, persil, pois, potiron, radis...

.....

.....

PLANTER :

Basilic, concombre, courge, laitue, poireau, tomate, aubergine...

Réaliser des tuteurs pour les tomates et les grimpants

.....

RÉCOLTER :

fraise, radis, petit pois, fève...

.....

.....

À SAVOIR :

Quand on plante, on attend 15 jours à un mois pour remettre le paillage au pied.



NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

LA RECETTE DE MAI:

DÉSSERT CRUMBLE AUX FRAISES, POMMES ET POIRES

>30 minutes de préparation + 25 minutes de cuisson, pour 4 personnes

Ingrédients :

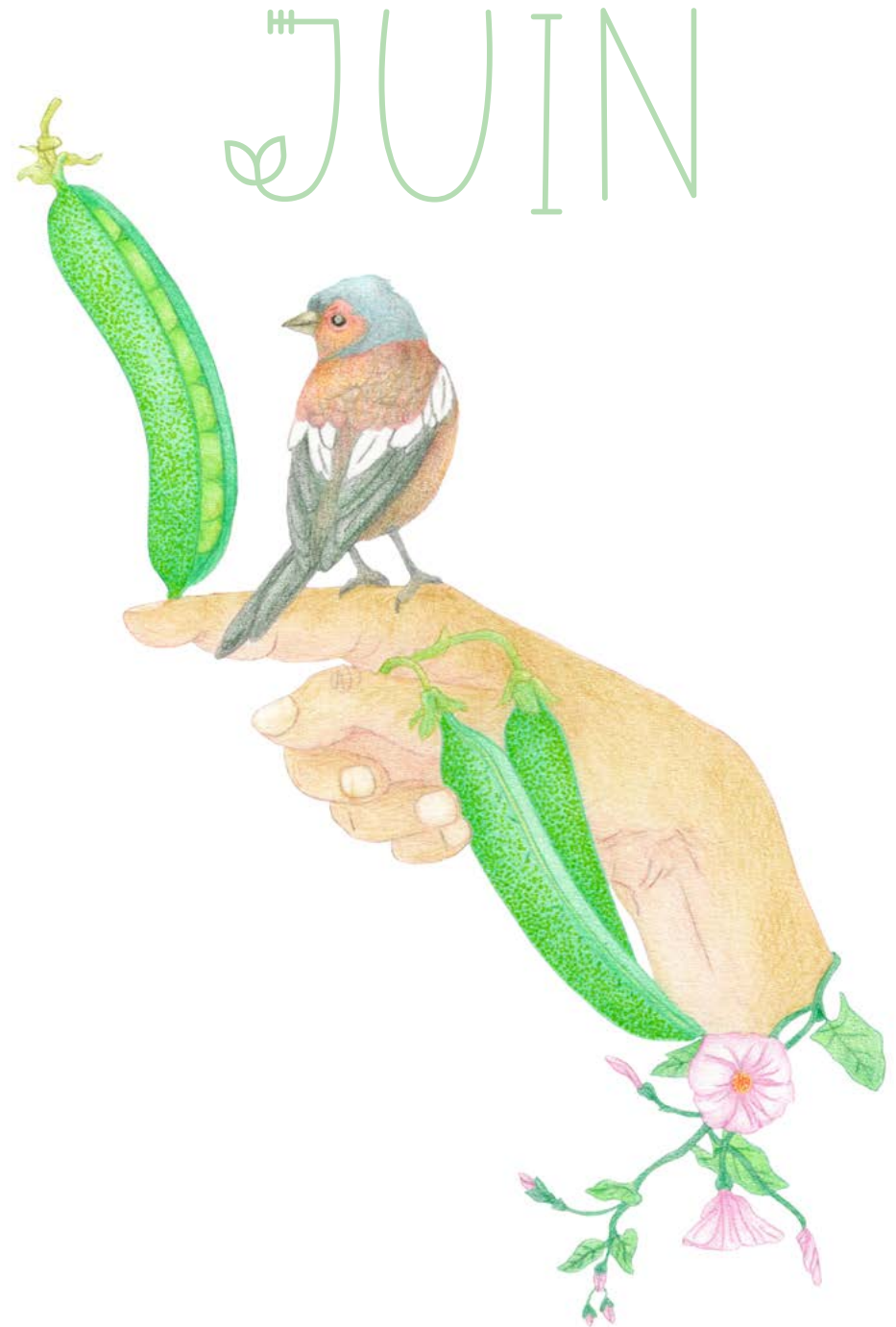
- 1 pomme
- 200 g de fraises
- 1 poire
- du jus de citron
- 80 g de cassonade
- 60 g de beurre salé
- 50 g de poudre de noisettes
- 40 g de farine de petit épeautre ou farine de sarrasin
- 40g de farine blanche

Pas à pas :

Couper en cubes la poire, la pomme et les fraises et les arroser d'un peu de jus de citron pour ne pas qu'ils noircissent. Les répartir au fond d'un plat à tarte.

Préparer la pâte à crumble en malaxant ensemble les farines, la cassonade, la poudre de noisette et le beurre pour obtenir une pâte sablée. Parsemer les fruits de la pâte à crumble.

Enfourner à 210°C (thermostat 7) pendant 20 minutes puis prolonger pour 5 minutes sous le grill.



SEMER EN TERRE :

haricot, navet, poireau, pois, radis...

.....

PLANTER :

chou, laitue, poireau, fleurs (oeillets près des tomates)...

.....

RÉCOLTER :

.....

À SAVOIR : Pour le basilic, pincer à l'embranchement au-dessus des petites feuilles pour que celles-ci se développent davantage que les fleurs.



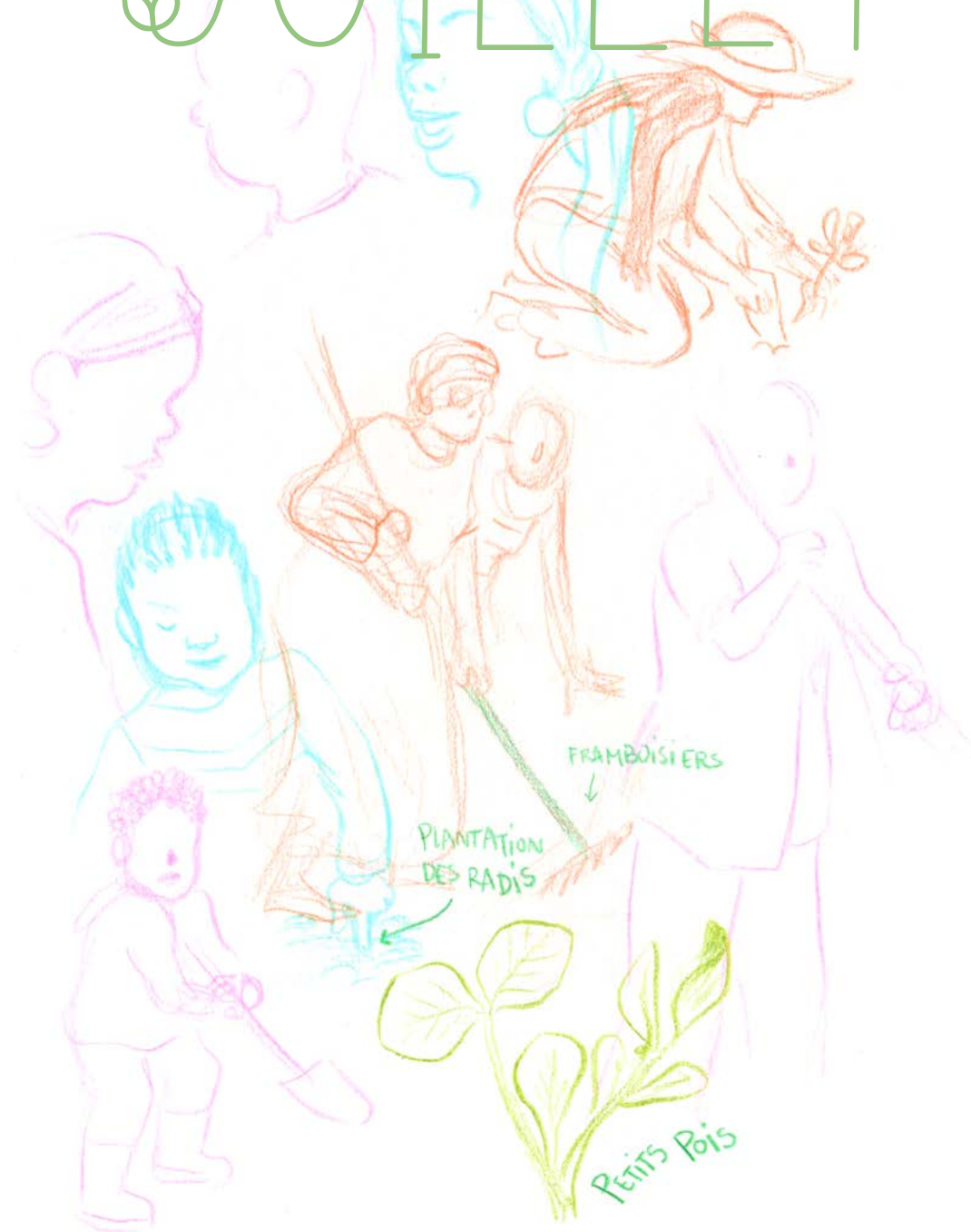
NOTES:

Ébourgeonner et enlever les feuilles qui gênent.....
 la maturation des fruits.....

.....

MA RECETTE DE JUIN:

JUILLET



SEMER EN TERRE :

.....
.....

PLANTER :
légumes d'hiver

.....
.....

RÉCOLTER :
concombre, tomate, pomme de terre, oignon, aromates...

.....
.....

À SAVOIR :

.....
.....



NOTES:

gérer l'arrosage par rapport à la météo.....
.....
.....
.....
.....

LA RECETTE DE JUILLET :

LA TARTE AUX LÉGUMES :

> pour 4 personnes, 30 minutes de préparation, 50 minutes de cuisson

Ingrédients :

- pâte brisée : 250 g de farine de blé ou d'épeautre, 5 cl d'huile d'olive, 1 oeuf, 1 petite cuillère à café de sel non raffiné, 2 à 3 cuillères à soupe d'eau froide.

- Garniture : 150g de fromage frais (chèvre ou vache), 2 oeufs, 3 courgettes, 4 belles carottes, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel non raffiné, poivre rose

Pas à pas :

Dans un bol, verser la farine puis le sel, l'huile d'olive et un œuf. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. Ajouter un peu d'eau froide si nécessaire.

Abaisser la pâte et l'étaler dans un moule à tarte en formant un bord. La piquer et la placer au moins 15 minutes au congélateur ou 30 minutes au frigo.

Tailler les légumes lavés dans la longueur, en bandelettes fines. Enfourner la pâte brisée à blanc 10 minutes à 180°C, la retirer et baisser le four à 140°C.

Mélanger le fromage, 2 œufs et une pincée de poivre rose écrasé à la main. Étaler sur le fond de tarte. Poser les légumes par-dessus en les enroulant et en alternant les couleurs. Saler. Finir avec un filet d'huile d'olive. Enfourner 40 minutes.

A O U T



SEMER EN TERRE :

.....
.....
.....

PLANTER :

.....
.....
.....

RÉCOLTER :

tomate, pomme de terre, concombre, courgette, oignon, poireau, aubergine, aromates.....

.....
.....
.....

À SAVOIR :

gérer l'arrosage par rapport à la météo.



NOTES:

- observer les plantes et les potentiels ravageurs et maladies.....
- utiliser les plantes pour se soigner.....

.....
.....
.....
.....

LA RECETTE D'AOÛT:

SALADE EXTRA FRAÎCHE

ingrédients : quantités à adapter en fonction du nombre de personnes

- 1 pastèque
- de la menthe
- de la féta

Couper en cubes la chair de la pastèque, la féta et émincer la menthe : mélanger le tout, et c'est tout !

SEPTEMBRE



RÉCOLTER :

tomate, courge, aubergine, poivron, radis, etc. et récolter leurs graines.

À SAVOIR :

- Éliminer les 'autres' herbes et plantes pour ne pas qu'elles se replantent d'elles-même
- Installer dans un coin des petits fagots de branches ou de paille pour servir d'abris aux **insectes butineurs** et aux **coccinelles**
- Le **hérisson** est un auxiliaire indispensable pour éliminer les invertébrés indésirables au potager ; il est facile de lui proposer un lieu accueillant : privilégier une végétation diversifiée (gazon, pissenlits, mousses, fleurs, plantes diverses, buissons, haies, arbustes, arbres...) Elle peut à la fois fournir un abri et elle favorise le développement d'insectes, ressource alimentaire principale du hérisson. Stocker un tas de bois contre un mur, avec un espace dessous pour installer un nid
- Faire un tas de compost, il constituera une source de chaleur et de nourriture abondante pour les jeunes.



NOTES:

.....

.....

.....

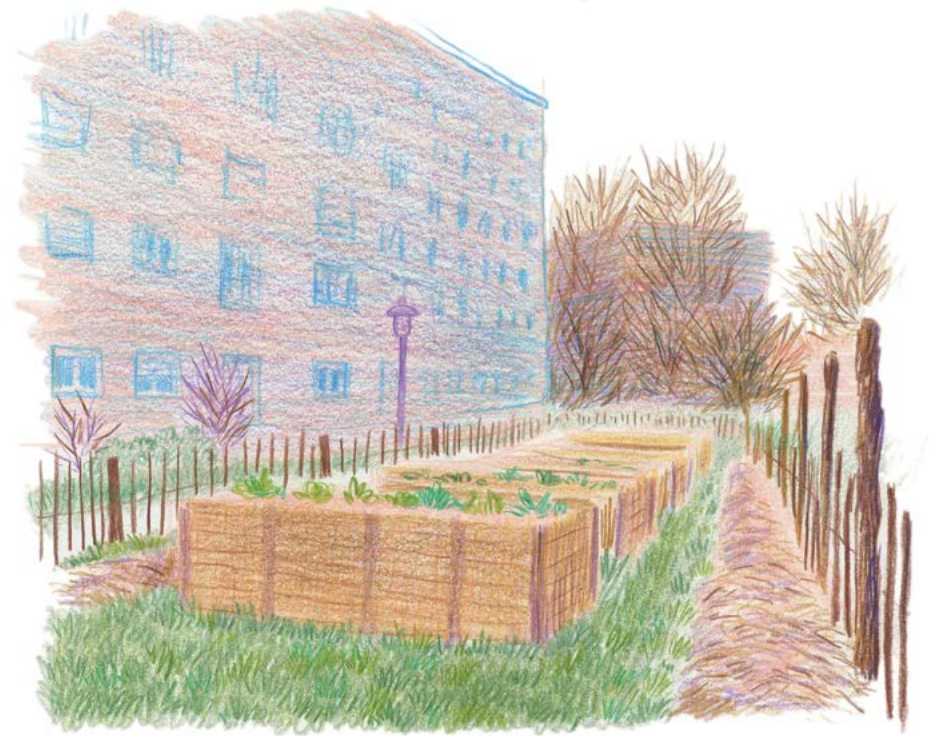
.....

.....

MA RECETTE DE SEPTEMBRE:

A series of horizontal lines for writing, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated down the page.

OCTOBRE



SEMER EN TERRE :

.....
.....
.....

PLANTER :

.....
.....
.....

RÉCOLTER :

poireau...et selon la météo, il peut rester encore des légumes d'été!

.....
.....
.....

À SAVOIR :

.....
.....
.....



NOTES:

.....
.....
.....
.....
.....

LA RECETTE D'OCTOBRE:

LA SOUPE PATATE DOUCE-POIRE

Ingrédients :

- patates douces (2/3)
- poires(1/3)
- coriandre

Pas à pas :

Éplucher les patates douces et les faire cuire dans une casserole avec de l'eau (l'eau doit à peine dépasser les patates). En attendant, éplucher les poires puis les ajouter dans la casserole. Laissez cuire au moins 20-30 minutes, en fonction de la quantité. En fin de cuisson, ajouter la coriandre, fraîche ou en poudre ; la cuisson est terminée lorsque les patates sont ramollies. Mixer le tout et servir !

> Cette recette se conserve très bien au congélateur !

NOVEMBRE



Le jardin rentre dans son 'repos' hivernal !

- Nettoyer les outils et faire un tour régulier au jardin pour voir si tout va bien
- Nourrir les oiseaux
- Ramasser les feuilles mortes après la pluie pour mettre sur le terreau et le protéger ainsi du froid

PLANTER :

fleurs à bulbes (tulipes, jonquilles...) pour floraison au printemps...

.....

.....

RÉCOLTER :

poireau, chou, potiron...

.....

.....

À SAVOIR :

.....



NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

LA RECETTE DE NOVEMBRE:

FAIRE UNE BOULE DE GRAISSE POUR LES OISEAUX

Ingrédients :

- Margarine sans sel (ou beurre sans sel)
- Un mélange de graines pour oiseaux
- Moule (ex. moule à cupcake, pot de yaourt nettoyé, etc.)
- Ficelle

Pas à pas :

Dans un saladier, mélangez la margarine ramollie avec les graines pour former une pâte épaisse. Glissez votre mélange dans vos moules et tassez bien. Puis utilisez une paille en verre ou métal ou encore un bâton pour faire un trou dans votre boule de graisse. Cela permettra d'y glisser une ficelle pour pouvoir l'accrocher sur une branche d'arbre. Ensuite, laissez le tout au congélateur pendant 12 à 24h pour que cela ait bien le temps de durcir. Et laissez les autres boules au frigo pour assurer leur conservation le temps de les utiliser.

> Vous pouvez aussi proposer de l'eau aux oiseaux tout le long de l'année, été comme hiver.

> Le pain est à éviter !

> Vous pouvez répartir dans plusieurs endroits des boules de graisse afin que ça ne soit pas trop la bagarre entre oiseaux, et veillez à toujours proposer la nourriture aux mêmes endroits, pour ne pas les perturber.

DÉCEMBRE



- Faire un tour au jardin
- Réaliser des cabanes à oiseaux

RÉCOLTER :

poireau, chou, potiron...

.....

.....

À SAVOIR :

.....



NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

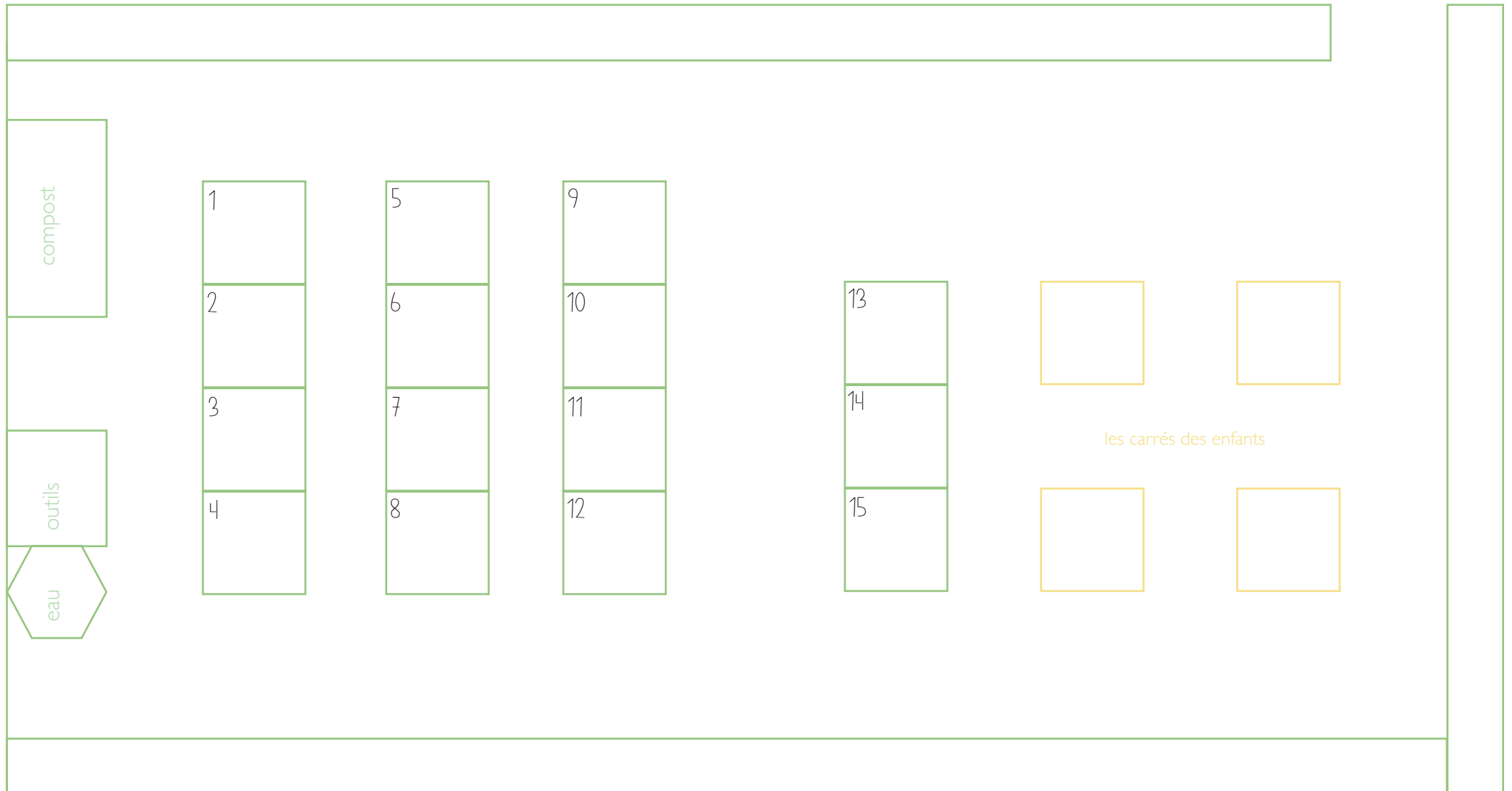
MA RECETTE DE DÉCEMBRE:

A series of horizontal dotted lines for writing a recipe.



LE PLAN DU POTAGER DE SAISON EN SAISON

Voici le plan vierge du potager,
n'hésitez pas à le photocopier avant de le compléter d'une saison à l'autre, ou bien
écrire au crayon bois pour pouvoir effacer.



LES CONTACTS DU JARDIN:

- > ...ECOS : creation@ecosnantes.org.....
- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >

Cet agenda du jardinier de la Sensitive Ter' a été créé en 2022 pour les usagers du jardin potager collectif de la petite Sensitive par [Anna Conzatti](#) et [Delphine Vaute](#), artistes sur l'invitation d'[Olga Legars](#), jardinière au potager partagé de la Petite Sensitive. Projet artistique financé dans le cadre de l'appel à projet « Habitants en action » Un grand merci à Claire-Elise de l'association Ecos pour la relecture. Partenariat : Fondation de l'Abbé Pierre / Confédération Syndicale des Familles Fédération Nationale et section Nantes Nord.



En collaboration avec Nantes Métropole Habitat et l'association Ecos



