

Edito.

Par Julia.

Oyez, oyez braves gens !!

Voici sous vos yeux ébahis la 3ème édition du Bouq1 !

Sonnez clairons et trompettes, voici le mois de juin qui arrive avec son cortège de festivités ; le bal folk organisé par Coline et Vincent, la Fête de la Musique, sans oublier l'été qui arrive.

Venez apprendre les pas de danse et dansez le 11 juin au bal folk sur la place de la mairie du village. C'est ouvert à tout le monde, les petits comme les grands. Il y a aura une buvette qui servira de soutien pour le groupe qui vient jouer : Les Witloof (chicon en flamand). Voici une recette qui vous mettra en joie pour ce mois de juin.

Mélangez une bonne dose d'article sur les papillons, faites revenir dans la marmite norvégienne, conçue par vos soins ensuite saupoudrez de pissenlits,

une plante sauvage qui vous ravira les papilles, puis finissez avec le marc de café de Francine.

Prenez-en une bonne dose et réglez-vous et bonne lecture !

A bientôt dans le prochain numéro !

Du Foin dans l'Ampli
BOUQUEHAULT place du village
dimanche 11 juin 2023
Le bal
DES Cigales
2 Euros
gratuit pour :
- les Bouquehaultier.e.s
- les enfants de -12ans
16 h
initiation danse
17h à 20h
Bal Folk avec
Witloof
Buvette et petite
restauration sur place
I.P.N.S ne pas jeter sur la voie publique

Festivités

Bal folk avec le groupe



(Les « **chicons** » en flamand)

"Witloof, ce sont deux cornemuses, une flûte traversière, un accordéon diatonique, une guitare électrique et une batterie. Ils entraînent les danseurs dans un bal déjanté pour le plus grand plaisir des oreilles et des pieds !"

Coline des « *Witloof* »

Astuce**Marmite norvégienne**

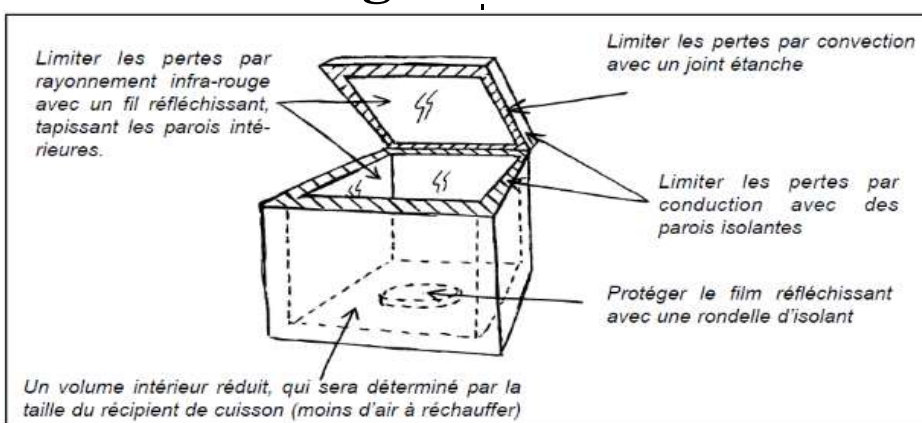
Fabriquez vous-même une marmite norvégienne !

Écologique et économique en ces temps de pénurie énergétique annoncée, sans parler du coût de cette dernière, la marmite norvégienne permet de cuire ses aliments sans nouvel apport d'énergie après seulement quelques minutes de cuisson classique.

Un peu plus longue en temps de cuisson, mais 40 à 75% d'énergie en moins...qu'une cuisson classique !

Trouvez ci-dessous des liens explicatifs et des conseils pour la fabriquer

Par Estelle



Pour une description complète :



Pour une vidéo :

Recyclage**Café, Café, ma jolie, ma jolie...**

Ne jetez pas le marc de café, gardez -le précieusement car il vous donnera les mains douces et fera du bien à votre porte-monnaie.

Gardez un bol de marc du café du jour près de l'évier, prêt à servir : on se frotte les mains avec du marc de café et de l'eau du robinet, et hop ! comme un savon il dégraisse et nettoie mais, à la différence du savon il vous laissera les mains douces comme une peau de bébé tout en les parfumant de café. Se laver les mains au marc de café, c'est s'offrir un gommage naturel au quotidien, tout en douceur grâce à son fin grain, et un soin car il est riche en nutriments tels que potassium, phosphore et magnésium. Pour un nettoyage plus intense on peut bien sûr l'associer à une base lavante,



comme le savon, ou même à de l'huile végétale pour retirer les tâches du mécanicien, car l'huile attire l'huile.

N'hésitez pas à l'utiliser dans le jardin : c'est un engrais naturel pour les fleurs comme au potager ! Saupoudré ou étalé à la surface de la terre, associé aux semis de carottes, haricots etc. il repousse et trompe les

nuisibles, et surtout il stimule l'activité de nos précieux alliés les vers de terre qui retournent, aèrent et enrichissent notre belle terre de leurs

abondantes crottes. Par contre, testé et observé, le marc de café ne repousse pas les fourmis ni les limaces, c'est un mythe !!

Les utilisations du marc de café, humide ou sec, sont multiples, récurer l'évier avec une éponge gratte-gratte... les «survivalistes» fabriquent des bûchettes pour le feu avec des rouleaux cartonnés remplis de marc de café sec.

Voici quelques pistes, il y en a bien d'autres à explorer et à partager.

Ecrit par Francine

Les plantes à Manu

Chose promise chose due !
Voici donc pour la rubrique plante de ce nouveau numéro du « Bouq1 » une première fiche présentant un végétal sauvage que tout le monde connaît : Le pissenlit !

Les anciens le cultivaient au potager pour en faire de la salade, mais il est consommé pour l'alimentation et utilisé en médecine depuis au moins l'antiquité, car c'est « l'alicament » en puissance !

Il est encore très consommé dans le monde. La racine est par exemple très appréciée au Japon (sautée dans l'huile avec de la sauce soja... Idéal par exemple pour accompagner le riz : Un régal !). Il existe aux États-Unis un festival annuel du pissenlit. Et les anglo-saxons font avec les fleurs un vin de

pissenlit, le « Dandelion wine », sorte de bière composée d'eau, de miel de levure et de fleurs qu'on laisse fermenter pendant plusieurs jours. Mais il est aussi encore très utilisé dans toute l'Europe pour l'alimentation, les feuilles étant même parfois vendues sur les marchés. Certains d'entre vous, j'en suis sûr, connaissent très certainement bien des manières encore de l'utiliser...

La plante contient un genre de latex blanc. Saviez-vous que ce suc, riche en caoutchouc, a été utilisé industriellement en ex-URSS, durant la 2ème guerre mondiale, pour en faire des pneus de camions !

Bref, on peut les manger presque toute l'année, mais c'est encore au printemps qu'ils sont les

meilleurs. Si ce n'est pas déjà fait, c'est le moment d'aller fureter dans votre jardin à la recherche de quelques belles grosses feuilles bien tendres pour les incorporer, après les avoir bien nettoyées, crues ou cuites dans vos plats.

Et si vous souhaitez connaître des recettes spéciales pour le pissenlit, ou connaître des références de livres en rapport avec les utilisations médicinales des plantes sauvages, n'hésitez pas à nous envoyer un petit message sur la boîte mél de l'association, Nous nous ferons un plaisir de vous répondre...

Ecrit par Manu.

Fiche-Plante numéro 1

LE PISSENLIT

Taxacum officinale - Famille des Astéracées

Habitat naturel : Prairies grasses, chemins, champs ; extrêmement fréquent, plaines et montagnes.

Répartition géographique : Toute l'Europe

Le reconnaître : Plante vivace haute de 3 à 40 cm de haut. Il naît d'une racine charnue, profondément enfoncée dans le sol. La plante renferme dans toutes ses parties un latex caoutchouteux blanc.

Les feuilles, groupées en rosette, sont généralement divisées en lobes aigus dirigés vers la base, parfois seulement dentées, voire presque entières. Elles sont glabres.

La hampe florale simple, creuse, totalement dépourvue de feuilles, se termine par un gros capitule formé de fleurs toutes ligulées, d'un beau jaune d'or.



Les capitules sont entourés d'un involucre de bractées allongées et aiguës, recourbées vers l'extérieur.

Les fruits sont des akènes allongés et rugueux, terminés par

un bec très fin surmonté d'une aigrette. Ils s'envolent au moindre vent.

LE CUEILLIR... Quoi, quand ?

Racines : Toute l'année

Feuilles : Presque toute l'année

Comment le déguster ? : Dans le pissenlit, tout se mange, de la racine aux capitules, en passant par les feuilles et les boutons floraux. Les **feuilles** servent à préparer de saines

salades et se font cuire en légumes. Elles sont très douces lorsqu'elles sont cueillies jeunes. Ensuite, elles restent tout



à fait comestibles toute la saison, mais ceux qui n'aiment pas l'amertume préféreront les cuire comme un légume (par exemple à la manière des épinards...). Les **boutons floraux** sont confits

comme des câpres en Europe de l'Est et les fleurs épanouies sont transformées en un « miel » d'un beau jaune ou en un « vin » aromatique. Les **racines**, quoi qu'amères, se consomment comme les carottes ou sont grillées pour confectionner un succédané du café.

Ce qu'il renferme :

Les **feuilles** sont riches en flavonoïdes, en provitamine A et en vitamine C, en sels minéraux (en particulier du calcium) et en protéines complètes.

Propriétés thérapeutiques : Traitement de l'insuffisance hépatique, des crises hépatiques douloureuses. Régularise les fonctions intestinales et combat efficacement la constipation. Agit efficacement contre différentes dermatoses et la cellulite. Utilisé dans le traitement de l'hypercholestérolémie et de l'athéromatose. Vertus diurétiques, dépuratif. Efficace par conséquent en cas de problèmes cutanés et rhumatismaux. Vertus apéritives et toniques. / Stimulation des sécrétions digestives.

Biodiversité**Les joyaux ailés !**

Voici d'autres amis ailés magnifiques, des joyaux éphémères : les papillons. Ce sont une famille



incroyable, les lépidoptères ! Certains sont migrateurs et peuvent aller jusqu'en Argentine, comme le grand Monarque ! Certains ne vivent que quelques heures ou jours. D'un autre côté, les papillons les plus grands, comme les papillons monarque, peuvent, quant à eux, atteindre une espérance de vie qui oscille entre **les 9 et les 10 mois** de vie.

En outre, leur cycle vital mérite d'être observé car ils font parties des animaux qui se métamorphosent, d'œuf en chenille, puis de chrysalide pour arriver au



stade final celui de papillon. La végétation abondante est cruciale

pour l'alimentation des papillons. Les papillons consomment leur nourriture au travers d'un petit tube

qui s'enroule et s'allonge, qui est très fin et qui se trouve situé au niveau de leur tête. Mais que mangent ces beautés ? Ils se nourrissent du nectar des fleurs

grâce à leur appareil buccal, en effet,



grâce à ce petit tube, ils sont capables de déplier leur trompe afin de l'introduire entre les pétales.

Entre les curiosités les plus étonnantes des papillons, se retrouve le fait qu'ils font partie de la grande famille des insectes pollinisateurs. Le **paon du jour** par exemple. Les ailes fermées, il ressemble à une feuille morte afin de se dissimuler des prédateurs. Mais en ouvrant ses ailes, il imite l'œil d'un prédateur pour le surprendre et lui permettre de fuir.

Papillon printanier de 5 à 6 cm, il est facilement identifiable par ses ocelles vifs multicolores sur un fond brun-rouge Le Paon du jour dépose ses œufs sur les Orties (source réserve naturelle baie de St Brieuc) Le nom de genre *Aglais* vient du grec ancien Aglaïa le voit, arbuste qu'il affectionne (mais qui n'est pas local). Il se pose parfois sur des excréments !!

Le sublime **argus bleu** ou **azuré commun**, superbe avec ses reflets iridescents, on dirait qu'il est pailleté et sa couleur varie du bleu au mauve



Qui est qui ? A vous de jouer ! Ils sont bien présents dans le village ! Le citron, le machaon, le paon du jour, l'argus bleu

Ecrit par Julia

Source : la salamandre, planète animale et la réserve naturelle de st Brieuc