

Mai 2019

Joli mois de mai

Textes : La Marmotte Chuchote
Dessins : La Marmotte Chuchote, Pixabay
Photos : La Marmotte Chuchote
Mise en page : La Marmotte Chuchote

Ce livret est distribué sous la licence Creative Commons
CC-BY-NC-ND - Attribution - Pas d'utilisation
commerciale - Pas de modification

Avril 2019



1	Férié	2	3	4	5	6	7
8	Férié	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	21
22	23	24	25	26	27	28	28
29	30	31	 Mai				



Mes idées pour mai



•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

Ce que j'ai envie de planter dans mon jardin ou sur mon balcon

Mes idées de sorties du mois de mai

•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

•
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •
 •

Mes idées recettes pour un pique-nique



Etape n°9 : La peau

Souvent négligée, la peau est notre premier rempart face à l'extérieur mais nous la connaissons peu. La peau est composée de l'épiderme, le derme et l'hypoderme. L'épiderme est la couche externe et sert de barrière protectrice. Cette protection est multiple: protection hydrique, photoprotectrice, antimicrobienne, immunologique, physique. Il est donc important d'en prendre soin. Cependant, la peau subit aussi des agressions environnementales. Le soleil, le tabac, le froid, le vent, la pollution de l'air, le stress, le mauvais usage des cosmétiques peuvent également abimer la peau.

Contrairement à ce que l'on croit, l'eau est un faux ami. En effet, une bonne hydratation de la peau passe par une hydratation globale du corps. Mais l'eau utilisée pour se rincer contribue à la dessécher par la présence de calcaire. S'essuyer soigneusement le visage est un bon réflexe.

Connaître son type de peau?

Un examen visuel, tactile et son ressenti permet de connaître son type de peau.

Une peau normale a un teint uniforme, un grain régulier et pas d'imperfections. C'est une peau douce et sans inconfort.

La peau grasse est une peau luisante, épaisse et réactive. Son grain est irrégulier avec des pores dilatés. C'est une peau susceptible de déclencher des imperfections

La peau mixte est une peau difficile à apprivoiser. Elle a des aspect de peau grasse sur la zone centrale du visage et sèche sur les joues. Le teint est non uniforme avec un grain de peau inégal.

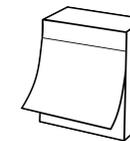
La peau sèche est une peau fine, très inconfortable. Elle est sujette aux tiraillements et aux démangeaisons. Le grain de peau est fin et régulier.

La peau mature est une peau fine manquant de tonicité. Les rides, les tâches et le teint terne en sont les caractéristiques.

Utiliser les cosmétiques adaptés à son type de peau

Pour chaque type de peau, il existe des soins spécifiques : huiles (voir livret de septembre), eaux florales (livret d'octobre), crèmes de jour ou de nuit....

En appliquant les cosmétiques adaptés votre peau vous en sera reconnaissante.



1er
MAI

ALLEZ CUEILLIR DU MUGUET !

Le 1er mai, il est de coutume d'offrir un ou plusieurs brins de muguet. Ce jour-là, la vente par les particuliers sur la voie publique est tolérée. C'est pourquoi les étals fleurissent sur les trottoirs.

90% du muguet vendus en France à cette période est issu de la région nantaise et bordelaise. Le reste est cueilli en forêt. Pour voir fleurir le muguet autour du 1er mai, les pépiniéristes utilisent de nombreux stratagèmes notamment en jouant sur la luminosité et parfois, si la floraison est trop précoce, il est conservé en chambre froide ou trempé dans un "conservateur". Mais rien ne vous empêche d'aller chercher quelques brins en forêt.

Attention : le muguet est toxique.

11-12
13
MAI

LES SAINTS DE GLACE

Saint Mamert, Saint Pancrace et saint Servais sont les saints de glace les plus connus. Ils sont fêtés le 11, 12 et 13 mai. Aujourd'hui, dans le calendrier, ils sont remplacés par Estelle, Achille et Rolande.

Bien connus des jardiniers, ces dates indiquent que le risque de gelées matinales est passé. Les plantes les plus gélives peuvent ainsi être plantées sans crainte. Ainsi c'est à partir de la mi-mai que l'on plante les tomates, courgettes, aubergines, poivrons, concombres...

Pour les régions les plus au nord, on attendra le 25 mai (Saint Urbain). Suivant les régions, les Saints de Glace sont un peu plus nombreux !

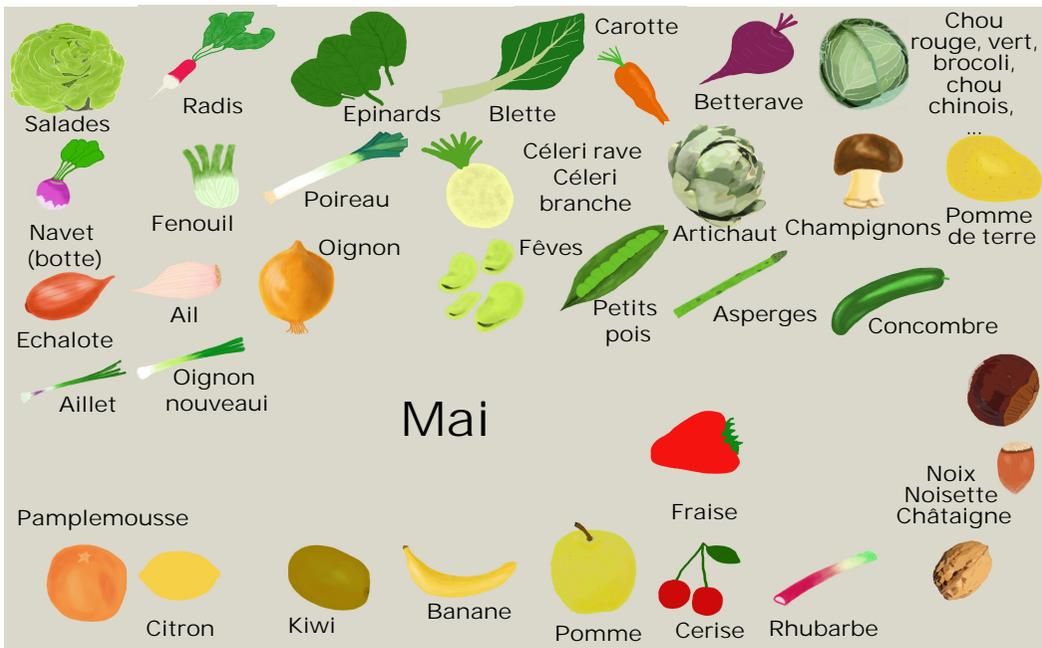
18
MAI

NUIT EUROPEENNE DES MUSEES

En 2019, c'est la 15ème édition de la nuit européenne des musées. Cette nuit-là, de nombreux musées seront ouverts gratuitement une partie de la nuit.

C'est une occasion d'aller au musée et de le découvrir d'une manière différente. En effet, plusieurs événements sont organisés pour déambuler dans les musées de façon ludique et d'y emmener les petits et les grands. Et vous, participerez-vous à la nuit des musées?

Fruits et légumes



Mai

Zoom sur l'ail des ours

L'ail des ours est un ail sauvage qui pousse dans les sous-bois. Mais il est maintenant possible de le planter chez soi dans un endroit abrité du soleil. Si vous faites une cueillette (avec parcimonie), attention à ne pas le confondre avec le muguet ou le colchique d'automne, qui eux sont toxiques.

L'ail des ours est surtout utilisé en cuisine. Il possède une odeur subtile d'ail un peu piquante. Toutes les parties de la plante sont comestibles mais on évitera de prélever les bulbes afin de préserver la ressource.

Il se mange cru, ciselé sur des légumes, des pizzas ou des risottos par exemple. Mais une des recettes les plus connues est sûrement le pesto. Vous pouvez découvrir une recette dans ce livret.

Il est possible de congeler l'ail des ours ou de le sécher. Il est possible aussi de le trouver sous cette forme dans les magasins bios.



Au jardin

Les fleurs au jardin



Généralement nous cultivons les légumes au potager et nous réservons les fleurs au jardin d'agrément. Mais il n'est pas obligatoire de faire une telle séparation. Mélanger fleurs et légumes est bénéfique à toutes les plantes. Les fleurs attireront les pollinisateurs et aideront aussi à lutter en partie contre les insectes indésirables.

- La tagète : plantée à proximité des tomates, elle repousse les nématodes, des petits parasites nuisibles.
- La bourrache : elle est très mellifère et attire les pollinisateurs. Elle pousse très facilement et se resème d'année en d'année. Les fleurs sont comestibles.
- Le souci : il éloigne les pucerons et les aleurodes. Sa fleur est comestible. Le macérât de calendula peut s'utiliser en soin du corps.
- La capucine : naine ou grimpante, elle a toute sa place au potager. Elle a la particularité d'attirer les pucerons qui n'iront pas ainsi sur vos légumes. Les fleurs se consomment en salade.

1	2	3	4	5	6	7
Feuilles	Feuilles	Feuilles	Feuilles	Fruits	Racines	Racines
8	9	10	11	12	13	14
Fleurs	Repos	Feuilles	Feuilles	Fruits	Repos	Racines
15	16	17	18	19	20	21
Racines	Racines	Fleurs	Fleurs	Feuilles	Feuilles	Fruits
22	23	24	25	26	27	28
Repos	Fruits	Racines	Racines	Repos	Fleurs	Fleurs
29	30	31	Calendrier lunaire mai			
Feuilles	Feuilles	Feuilles				



Bricolage Terrarium



Les terrariums sont très à la mode dans les jardinerie et ils sont parfois très chers. Mais il est très facile d'en réaliser un à moindre coût.



Les fournitures :

- Un gros pot de confiture ou de compote ou un pot type Le Parfait.
- Des billes d'argile
- Du terreau
- Du charbon de bois
- Une mini- plante type fittonia par exemple

Le montage :

- 1/ Remplir le fond du pot en verre avec des billes d'argile.
- 2/ Ajouter des petites morceaux de charbon.
- 3/ Placer la plante au centre.
- 4/ Ajouter du terreau tout autour sans enterrer le collet de la plante.
- 5/ Enlever le terreau tombé sur la plante à l'aide d'un pinceau.
- 6/ Arroser modérément.
- 7/ Vous pouvez essayer les bord du pot avec un chiffon.

Remarques :

J'ai utilisé un bâton de charbon actif Binchotan que j'ai réduit en petits morceaux. On trouve du charbon de bois horticole en jardinerie. Toutefois je déconseille le charbon de bois pour le barbecue.
Plus le pot de confiture sera large, plus il sera facile de monter le terrarium.
Vous pouvez laisser le couvercle sur votre terrarium mais dans ce cas il faudra arroser beaucoup moins.



Variations autour du pesto



Pesto à l'ail des ours

Les ingrédients :

- 1 botte d'ail des ours (20 feuilles environ)
- 50 g de graines de tournesol
- 25 g de graines de courges
- 8 CS d'huile de tournesol
- 1 petit gousses d'ail
- 1 CS de jus de citron
- sel, poivre

Temps de trempage : 4 heures
Temps de préparation : 10 minutes



La recette :

- 1/ Faire tremper dans l'eau les graines de tournesol 4 heures environ.
- 2/ Laver au vinaigre les feuilles d'ail des ours.
- 3/ Sécher les feuilles puis les couper en gros morceaux.
- 3/ Egoutter les graines de tournesol et les sécher.
- 4/ Mettre tous les ingrédients dans un blender ou dans un robot avec une lame en S.
- 5/ Mixer en plusieurs fois pour obtenir une texture crémeuse.
- 6/ Au besoin rectifier l'assaisonnement.

Pesto de fanes de radis



La recette :

- 1/ Faire tremper dans l'eau les graines de tournesol 4 heures environ.
- 2/ Laver au vinaigre les fanes de radis.
- 3/ Sécher les feuilles puis les couper en gros morceaux.
- 3/ Egoutter les graines de tournesol et les sécher.
- 4/ Mettre tous les ingrédients dans un blender ou dans un robot avec une lame en S.
- 5/ Mixer en plusieurs fois pour obtenir une texture crémeuse.
- 6/ Au besoin rectifier l'assaisonnement.

Les ingrédients :

- 1 botte de fanes de radis (environ 100g) bio ou sans traitement
- 50 g de graines de tournesol
- 6 CS d'huile de tournesol
- 2 CS de jus de citron
- sel, poivre

Pique Nique

Avec des beaux jours, l'envie de déjeuner sur l'herbe est de retour. Malheureusement, les pique-niques ne sont pas toujours écologiques et si on n'y fait pas attention, ils peuvent générer de nombreux déchets. C'est problématique car déjeuner dans la nature et y laisser des déchets ne sont pas compatibles. Alors voici quelques astuces pour passer un bon moment en famille ou entre amis tout en laissant une empreinte minimale sur l'environnement.



S'équiper

Il est possible de partir en pique-nique et de limiter drastiquement les emballages et la vaisselle jetable. Pour cela, il suffit de s'équiper.

- On bannit le plastique et la vaisselle jetable. On opte pour de la vaisselle réutilisable (en inox par exemple) et les couverts qu'on utilise à la maison.
- On s'équipe de gourdes et de timbales, toujours en inox. C'est plus léger.
- Pour transporter les salades, les sandwiches, les fruits, les tartes, il existe des nombreuses alternatives : des boîtes en verre ou en inox, les tiffins (isothermes ou non) pour les salades et éventuellement les sandwiches, les bee wraps ou autres sacs à sandwiches, des serviettes ou des torchons pour emballer le pain, des sacs à vrac pour les produits secs (gateaux salés et sucrés, fruits) ou le sac à tarte pour transporter la quiche cuite dans un moule en céramique.
- On utilise des serviettes en tissu à la place des serviettes jetables.
- On bannit le film étirable, les sacs plastiques, le papier alu.



Pique-niquer sans laisser de traces

Lorsque l'on décide d'aller se ressourcer dans la nature et y pique-niquer, il faut y laisser le moins d'impact possible.

- Je choisis un endroit où je perturberai le moins la nature. On évite les zones protégées d'un intérêt faunistique et floristique.
- Je ne laisse aucun déchet derrière moi. Je ramène même mes déchets compostables à la maison.
- Si je peux, je pique-nique dans un lieu accessibles en transport doux (marche à pied, vélo, bus, train...)
- Je respecte les autres usagers en limitant le bruit, les odeurs de barbecue.



Quelques idées de repas



Pour moi, le pique-nique doit rester simple et on peut très bien passer un bon moment sans se goinfrer de chips. Voici quelques idées de repas simples à préparer. On privilégiera toujours les fruits et les légumes de saison.

- Des salades à base de céréales (boulghour, pâtes, riz) ou de légumineuses (lentilles), le tout agrémenté de tomates, de concombres en été.
- Des sandwiches ou des wraps avec du houmous, des pestos, des tartinades de légumineuses, du caviar d'aubergines.
- Des tartes, des quiches ou des cakes. Il existe de multiples déclinaisons suivant la saison.
- Des fruits de saison, des salades de fruits ou des gâteaux et des tartes pour le dessert.

Quelques adresses utiles :

- pour s'équiper : l'e-shop Sans BPA (www.sans-bpa.com) propose des accessoires en verre et en inox pour les repas nomades. Vous pouvez aussi récupérer des contenants en verre ou vous en procurer de seconde main.

- trouver des idées recettes spécial pique-nique :

- . en pique nique sur vegan pratique : <https://frama.link/um8NnKwJ>
- . pique-nique et sandwiches veganes sur cuisine végétale pour débutant <https://frama.link/H48b1e4u>
- . la rubrique pique-nique sur Envie d'une recette végétalienne : <https://frama.link/BwDUCcEf>
- . Une sélection de recettes chez France végétalienne : <https://frama.link/SVxa2Q8D>

