



# Les cueillettes de Valo

## La consoude

Après la prêle et l'ortie en traitements préventifs, après l'extrait fermenté en soutien de croissance, c'est au tour de la consoude de donner un coup de pouce au jardin. En effet, si l'ortie est plutôt riche en azote, la consoude l'est en potasse (100% assimilable par les plantes, contrairement aux engrais chimiques qui finissent en grande partie lessivés) sans parler des autres éléments. Elle soutiendra donc les floraisons et les fructifications.

Son système racinaire puissant descend jusqu'à deux mètres pour remonter des éléments minéraux et des oligo-éléments qu'elle stocke dans ses feuilles d'une richesse incomparable, en protéines notamment. C'est pour cela qu'elles sont utilisées pour cela dans l'alimentation humaine, de la volaille et du bétail depuis longtemps.

La consoude la plus utilisée est la grande consoude (*symphytum officinalis*) qui pousse à l'état naturel dans toutes les zones fraîches. Malheureusement, elle est très sensible à la rouille et ses feuilles deviennent très vite amères. Le mieux est de se procurer quelques éclats de souche de consoude de Russie chez un ami jardinier. Les consoudes de Russie sont des hybrides vrais, donc stériles, issus d'un croisement entre la grande consoude et la consoude hérissée (*S. asperum*), plus vigoureux, plus résistants et plus productifs. 3 à 4 pieds suffisent pour un petit jardin. Avec des apports de compost et un arrosage les 2 à 3 premières années, ils proliféreront et résisteront aux sécheresses estivales.

### Extrait fermenté de consoude

Procéder comme pour l'ortie : plonger 1 kg de feuilles fraîches coupées en gros morceaux dans 10 l d'eau. Brasser régulièrement jusqu'à disparition des bulles. Filtrer et conserver à l'abri de l'air et de la lumière. Diluer à 10% pour l'arrosage au pied des plantes.

### Jus de consoude

Hacher finement des feuilles fraîches et les placer dans un seau percé de petits trous dans le fond. Tasser à l'aide d'un gros caillou. Placer le seau dans un autre récipient pour en récolter le jus. Utilisé pur, celui-ci est un excellent cicatrisant des plaies de tailles des arbres. Dilué à 2%, c'est un très bon engrais «coup de fouet». Attention, les limaces adorent la consoude. Ses feuilles peuvent être utilisées comme appâts dans le jardin et les limaces ramassées la nuit à la lampe de poche.



## Le sureau\*

Il devrait être présent dans tous les jardins et toutes les haies : c'est l'**abri écologique** par excellence. Voici pourquoi :

- certains insectes, surtout les guêpes prédatrices, nichent dans ses rameaux creux, remplis d'une espèce de moëlle sèche. Ces guêpes parasitent pucerons et chenilles (piérides, défoliatrices).
- Ses baies nourrissent quantités d'oiseaux et ses branches abritent merles et fauvettes qui mangent des chenilles et des larves.
- Il ombre utilement le compost : ses feuilles fournissent un bon humus et les micro-organismes vivant à proximité de ses racines participent à une bonne décomposition de la matière organique.

### Champagne de sureau

5 corymbes de fleurs, 450grs de sucre et le jus d'un citron dans une bouteille en verre transparent de 5l remplie d'eau, exposés pendant 3 jours au soleil, puis mis à fermenter dans des bouteilles capsulées pendant 15 jours.

Vous n'en avez pas encore planté un dans votre jardin ? Et si j'ajoute que :

- son extrait fermenté utilisé pur en arrosage éloigne mulots et campagnols.
- l'arrosage d'une préparation à partir de ses feuilles (macérées pendant 3 jours dans l'eau d'arrosage) et le paillage de ses résidus sont des répulsifs pour les altises, les chenilles et divers insectes.
- la décoction de 500 g de feuilles et de rameaux verts dans 3l d'eau pendant 30 minutes, utilisée pure, est très efficace contre la maladie des taches noires du rosier (marsonia).
- le « champagne », issu du sureau est un délice léger et rafraîchissant à savourer cet été (recette ci-contre).

Alors, convaincu ?

**A lire :** "Sous la protection du sureau" et "La Consoude, trésor du jardin", de Bernard Bertrand - Ed. de Terrand, collection Le Compagnon végétal

\*A ne pas confondre avec le sureau yèble, plante herbacée qui disparaît l'hiver. Lire "Les plantes sauvages" page précédente.

# La cueillette de Valo

## L'ortie (*Urtica dioica*)

Urticante et parfois envahissante, souvent détestée et arrachée, l'ortie en a exaspéré plus d'un ! Mais elle a résisté à toutes les campagnes d'éradication, et repousse partout où on ne l'attend pas. Et pour cause, c'est une plante rudérale : elle pousse sur les décombres, c'est-à-dire partout où l'homme passe. Elle rééquilibre un sol bouleversé par les activités humaines et concentre dans ces tissus des éléments nutritifs et des minéraux qu'elle restitue à sa décomposition sous forme assimilable par les végétaux moins rustiques (*ne pas la récolter sur site pollué*). Une touffe d'ortie est un écosystème riche en biodiversité : 30 espèces d'insectes lui sont directement inféodées, c'est-à-dire qu'ils disparaîtraient sans elle. Elle nourrit plus de 120 espèces au total. Sans parler des chenilles : petite tortue, paon du jour, vulcain, vert doré, belledame, pyrale de l'ortie, écaille mendiante, écaille martre, chorentide de l'ortie, plusieurs noctuelles... Elle abrite aussi des cicadelles et des psylles.

Elle disparaîtrait devant ces estomacs affamés s'il n'y avait leurs prédateurs : l'ichneumon pond sur ou dans les chenilles, les cécidomies parasitent les cicadelles et de nombreux oiseaux insectivores se régalent de tous (surtout au printemps pendant la nidification). Prédateurs qui se feront un plaisir de vous débarrasser des pucerons et autres nuisibles de votre jardin.

Dans la lutte contre les ravageurs des cultures, le prédateur s'appelle auxiliaire. Voilà l'insecte réhabilité comme « bonne bête », comme la coccinelle qui n'a jamais connu l'opprobre. Pourtant, on oublie que ces insectes très utiles quand il y a des ravages au jardin, mangent toute l'année. D'où l'intérêt de laisser des espaces en friche, plein d'herbes folles, dont l'ortie, pour servir de nourriture à leurs proies. De tous temps, l'homme a récolté l'ortie pour sa consommation et celle de ses animaux (pour stimuler la ponte hivernale par exemple), pour filer de bonnes cordes imputrescibles, produire de fins tissus, des papiers de qualité, un engrais et un produit de traitement phytosanitaire.



### Une association :

**Les Amis de l'ortie** (lire *Les Nouvelles* N°65 sur le film "L'ortie fée de la résistance") : [www.lesamisdellortie.fr](http://www.lesamisdellortie.fr)

### Deux festivals de printemps :

- **"Les Z'Orties"** 27-28 Mars à la Haye-de-Routot, Eure (le "berceau" d'Orties Folies !).
- **"Orties Folies"** 24-25 avril, Potager du Roi, Versailles.

### Cueillette et préparations...

Au printemps, cueillez les sommités des jeunes orties, et faites vous une soupe (facultatif : ajoutez de la crème). Avec le reste de la récolte, faites une tisane que mélangerez moitié-moitié avec une décoction de prêle. Dégustez-en un verre, préparez un bain pour vos graines avant semis et pulvérissez le reste sur les jeunes plants en pépinière et au jardin. Vous pouvez aussi traiter les fruitiers qui ne sont pas en fleurs. Recommencez tous les dix jours environ. Quand les orties commencent à fleurir, coupez-les à 15 cm du sol. Elles repousseront et donneront une seconde récolte de fleurs. N'oubliez pas de faire sécher une partie de votre récolte pour le début du printemps suivant et de laisser une partie de vos orties monter en graines que vous récolterez ensuite. Faites fermenter 1 kg d'orties dans 10 l d'eau, filtrer et conserver à l'abri de l'air et de la lumière. Cette préparation diluée à 10%, en arrosage au pied des plantes, protégera et stimulera vos cultures. Renouvelez le traitement sur les plantes en souffrance tous les 10 jours.

### Recette de la bière à l'ortie

Faire bouillir 1 kg de jeunes orties et 2 citrons dans 10 l d'eau pendant 40 min et filtrer. Ajouter environ 600 g de sucre brun et une c-à-s de levure de bière, préalablement diluée dans un peu d'eau tiède. Mettre dans des bouteilles à bière ou à champagne. Attendre 15 jours. Attention à la pression à l'ouverture !

### Bibliographie

- **Les secrets de l'ortie**, de Bernard Bertrand, Ed. de Terran.
- **Purins d'ortie et compagnie**, de B. Bertrand, E. Petiot, JP Collaert, Ed. de Terran.
- **Les quatre saisons du jardin bio**, Ed. Terre Vivante.
- **Manuel pratique de biodynamie**, P. Masson, Ed. Mouvement de culture bio-dynamique.
- **Les vertus de l'ortie**, d'Yves Tissier, Ed. Le Courrier du Livre.



# La cueillette de Valo

## La prêle



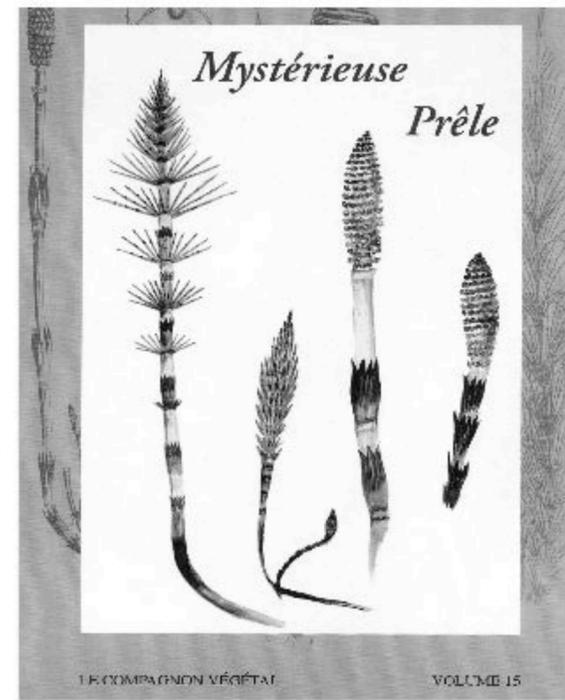
Inconnue ou méprisée, voire haïe, la prêle est une plante très particulière dans le règne végétal. Sa famille, les Articulés, existe depuis plus de 360 millions d'années. Avec les algues, les mousses et les fougères, ce sont les premiers végétaux chlorophylliens.

Les prêles ne sont pas, comme on les appelle souvent à tort, des *plantes fossiles*. Les formes contemporaines, herbacées, ne ressemblent en rien aux prêles du Carbonifère qui pouvaient mesurer jusqu'à 20 à 30 mètres de haut et plus d'un 1 mètre de diamètre.

Idem pour les fougères, d'ailleurs.

La prêle pousse au bord des rivières et dans les sols gorgés d'eau. Elle affectionne les sols argileux, lourds, souvent dégradés par de mauvaises pratiques agricoles (compactage, érosion) et les sols pollués. Aucun herbicide n'arrive à l'éradiquer : elle sacrifie ses parties aériennes et ses racines de surface pour protéger celles de profondeur (elle descend jusqu'à plusieurs mètres). Quand les conditions redeviennent meilleures, elle envahit tout, avant que toute autre plante puisse pousser. C'est une plante coriace qui a résisté à tout depuis des millions d'années !

Pour la réguler, il faut beaucoup de patience : décompacter le sol, voire le drainer, lui apporter de la matière organique bien décomposée et lui installer un couvert végétal rustique et varié. Bref, faire revivre le sol, ce qui peut prendre des années selon son état de dégradation.



Cette plante qui a résisté aux champignons, aux insectes, aux herbivores

depuis tout ce temps ne craint plus les attaques des prédateurs. Sa grande résistance en fait une alliée de choix pour protéger les végétaux, de quoi séduire de nombreux jardiniers. La décoction de prêle stimule le système de défense des plantes et régule les populations de cryptogames (ce n'est pas un fongicide). Elle renforce aussi les parois cellulaires des plantes (au détriment des limaces) grâce à la silice minérale qui se concentre dans les cellules superficielles, favorise une meilleure croissance végétative et une meilleure résistance aux attaques parasitaires.

La plus utilisée est **la prêle des champs** (*Equisetum arvense*) qui se compose de rameaux articulés entre eux et à chaque entre-noeud, des rameaux simples à section à quatre côtes profondément marquées. Les tiges fertiles poussent au printemps, puis disparaissent. On attendra le mois de juin pour récolter les tiges stériles sans épis terminaux.

Si on ne trouve pas de prêle des champs, on pourra utiliser la prêle vendue pour l'herboristerie, qui est souvent un mélange de différentes espèces.

### Culture en bac

Si vous ne disposez pas d'un endroit gorgé d'eau où la prêle se complaît, enterrez une poubelle ou tout autre grand conteneur rempli de terre gorgée d'eau. Ne percez surtout pas le récipient ! Inondez régulièrement en été et "rafraîchir" (diviser la touffe) tous les trois ans.

### Décoction de prêle

Faire tremper 100 g de prêle fraîche, ou 15 g de prêle sèche, dans 1 l d'eau pendant quelques heures, faire bouillir 20 min à feu doux, laisser refroidir. Diluer à 20% et pulvériser sur les plantes et le sol. Au printemps, faire un ou deux passages sur le sol à 10 l pour 100 m<sup>2</sup>, puis deux passages sur jeunes plants à 2 l/100 m<sup>2</sup> en préventif, complétés par des tisanes ou des extraits fermentés d'autres plantes (ortie, consoude,...)

### Bibliographie

- Mystérieuse prêle*, de Bernard Bertrand, Ed. du Terran, collection Le compagnon végétal
- Purin d'ortie et compagnie*, Ed. Du Terran
- Le livre des bonnes herbes*, de Pierre Lieutaghi, Ed. Actes Sud
- Les plantes sauvages*, de Thierry Thévenin, Ed. Lucien Souny