

Calendrier 2021 / 1^{er} semestre

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
01 V Jour de l'An	01 L	01 L	01 J	01 S Fête du Travail	01 M
02 S	02 M	02 M	02 V	02 D	02 M
03 D	03 M	03 M	03 S	03 L	03 J
04 L	04 J	04 J	04 D Pâques	04 M	04 V
05 M	05 V	05 V	05 L Lundi de Pâques	05 M	05 S
06 M	06 S	06 S	06 M	06 J	06 D
07 J	07 D	07 D	07 M	07 V	07 L
08 V	08 L	08 L	08 J	08 S Victoire 1945	08 M
09 S	09 M	09 M	09 V	09 D	09 M
10 D	10 M	10 M	10 S	10 L	10 J
11 L	11 J	11 J	11 D	11 M	11 V
12 M	12 V	12 V	12 L	12 M	12 S
13 M	13 S	13 S	13 M	13 J Ascension	13 D
14 J	14 D	14 D	14 M	14 V	14 L
15 V	15 L	15 L	15 J	15 S	15 M
16 S	16 M	16 M	16 V	16 D	16 M
17 D	17 M	17 M	17 S	17 L	17 J
18 L	18 J	18 J	18 D	18 M	18 V
19 M	19 V	19 V	19 L	19 M	19 S
20 M	20 S	20 S	20 M	20 J	20 D
21 J	21 D	21 D	21 M	21 V	21 L
22 V	22 L	22 L	22 J	22 S	22 M
23 S	23 M	23 M	23 V	23 D Pentecôte	23 M
24 D	24 M	24 M	24 S	24 L Lundi de Pentecôte	24 J
25 L	25 J	25 J	25 D	25 M	25 V
26 M	26 V	26 V	26 L	26 M	26 S
27 M	27 S	27 S	27 M	27 J	27 D
28 J	28 D	28 D	28 M	28 V	28 L
29 V		29 L	29 J	29 S	29 M
30 S		30 M	30 V	30 D	30 M
31 D		31 M		31 L	

Nouvelle lune ● Premier quartier ☾ Pleine lune ☽ Dernier quartier ☾ Éclipse lunaire ☾

Zone A (Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers)

Zone B (Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg)

Zone C (Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles)

Calendrier 2021 / 2^e semestre

Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
01 J	01 D	01 M	01 V	01 L Toussaint	01 M
02 V	02 L	02 J	02 S	02 M	02 J
03 S	03 M	03 V	03 D	03 M	03 V
04 D	04 M	04 S	04 L	04 J	04 S
05 L	05 J	05 D	05 M	05 V	05 D
06 M	06 V	06 L	06 M	06 S	06 L
07 M	07 S	07 M	07 J	07 D	07 M
08 J	08 D	08 M	08 V	08 L	08 M
09 V	09 L	09 J	09 S	09 M	09 J
10 S	10 M	10 V	10 D	10 M	10 V
11 D	11 M	11 S	11 L	11 J Armistice 1918	11 S
12 L	12 J	12 D	12 M	12 V	12 D
13 M	13 V	13 J	13 M	13 S	13 L
14 M Fête Nationale	14 S	14 M	14 J	14 D	14 M
15 J	15 D Assomption	15 M	15 V	15 L	15 M
16 V	16 L	16 J	16 S	16 M	16 J
17 S	17 M	17 V	17 D	17 M	17 V
18 D	18 M	18 S	18 L	18 J	18 S
19 L	19 J	19 D	19 M	19 V	19 D
20 M	20 V	20 L	20 M	20 S	20 L
21 M	21 S	21 M	21 J	21 D	21 M
22 J	22 D	22 M	22 V	22 L	22 M
23 V	23 L	23 J	23 S	23 M	23 J
24 S	24 M	24 V	24 D	24 M	24 V
25 D	25 M	25 S	25 L	25 J	25 S Noël
26 L	26 J	26 D	26 M	26 V	26 D
27 M	27 V	27 L	27 M	27 S	27 L
28 M	28 S	28 M	28 J	28 D	28 M
29 J	29 D	29 M	29 V	29 L	29 M
30 V	30 L	30 J	30 S	30 M	30 J
31 S	31 M		31 D		31 V

Petite plante très commune et pourtant souvent ignorée, la pariétaire, cousine de l'ortie, est une médicinale très intéressante, à portée de main.

La plante est une puissante reminéralisante : riche en silice, en fer, en magnésium, en calcium, elle est surnommée « casse-pierre » car elle pousse en se nourrissant de la roche qu'elle affectionne. On la trouve ainsi accrochée aux vieilles pierres, au pied des murs et aux abords des maisons. Elle est réputée diurétique et dissolvante, en particulier pour les calculs urinaires.

On peut l'utiliser en infusion pour bénéficier de ses propriétés. Comestible, la pariétaire a un goût plutôt insipide mais elle est très douce, riche en mucilage. Elle peut être **cuisinée comme un légume vert** et participer à la richesse nutritionnelle de notre assiette, notamment par ses protéines végétales. Elle se cueille à peu près à toute saison, mais évitez de glaner la plante en fleur, en été, car son pollen est réputé allergisant pour les personnes sensibles.

Lundi **07**Mardi **08**Mercredi **09**Jeudi **10**Vendredi **11**

Apéro cubes au sarrasin, pariétaire et tomates séchées

20 cubes

*100 g de graines de sarrasin - 20 cl d'eau chaude
- 1 petit saladier de tiges de pariétaire, lavées
soigneusement et émincées - 4 tomates séchées
à l'huile - 70 g de cantal râpé - 1 petit poireau
en brunoise - 3 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à s.
de graines de sésame noir - 1 pincée de curry vert
- sel, poivre du moulin*

Rincer les graines de sarrasin. Les recouvrir avec de l'eau bouillante salée. Laisser tremper au moins 4 h.

Faire revenir dans une poêle le poireau dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes. Ajouter la pariétaire et laisser revenir encore quelques instants. Ajouter le curry, saler et poivrer.

Mixer les graines de sarrasin. Ajouter le cantal, les tomates séchées, les légumes. Bien mélanger.

Glisser la préparation dans un petit moule carré chemisé d'un papier sulfurisé, sur une épaisseur d'environ 1,5 cm. Parsemer de graines de sésame noir.

Enfourner à 180 °C pendant environ 30 min.
Laisser refroidir avant de découper en cubes.
À déguster pour un apéro original et nutritif!

Samedi **12**Dimanche **13**

Vendredi **19**

*Premières feuilles
d'ail des ours en chips!*

Lorsque l'hiver est doux, ses premières feuilles surgissent dès mi-février dans les sous-bois humides. Boutons floraux, tiges et fleurs se cuisineront le mois suivant (voir semaine 15).

Vous pouvez réaliser de délicieux pestos avec les jeunes feuilles. Une autre idée simple pour les mettre en valeur dans l'assiette et au palais :

Cuisiner des chips d'ail des ours

Laver et sécher soigneusement de jolies feuilles d'ail des ours. Mélanger 2 c. à s. d'huile d'olive avec une pincée de sel et une pincée de paprika doux. Préchauffer le four à 170 °C. Enduire les feuilles avec l'huile et les mettre sur une plaque allant au four, chemisée d'une feuille de papier sulfurisé. Laisser cuire environ 10 min. Les croquer une fois refroidies!

Dimanche **21**

Savourez les fleurs d'ail des ours

Après avoir mangé les feuilles d'ail des ours (voir semaine 7), c'est au tour des fleurs et des tiges de s'accommoder dans nos assiettes, pour le plaisir des papilles. Tout se consomme dans cette plante aux vertus toniques et antiseptiques. N'hésitez pas à cueillir de grandes tiges car celles-ci sont excellentes. Les fleurs sont délicieuses, craquantes, à la saveur doucement ailée. Elles décorent les salades et les canapés. Vous pouvez les préparer en pesto, en incorporant les tiges, ou les utiliser dans de nombreuses recettes.



Pour 4

Frittata aux fleurs d'ail des ours et au chorizo

8 œufs - 1 gros bouquet de fleurs d'ail des
ours avec leur tige, soigneusement lavées
- 1 belle cébette - 2 tranches de chorizo
coupées en petits dés - 100 g de comté râpé
- 5 cl de crème de soja - 3 c. à s. d'huile
d'olive - 1 pincée de paprika doux -
sel, poivre du moulin

Faire chauffer doucement l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter la cébette émincée, ainsi que les tiges des fleurs d'ail des ours ciselées. Saupoudrer de paprika doux. Ajouter le chorizo et laisser cuire quelques minutes. Saler et poivrer.

Dans une jatte, battre les œufs avec la crème de soja. Saler. Ajouter le fromage, les fleurs d'ail des ours et le contenu de la poêle. Dans un plat rectangulaire chemisé de papier sulfurisé, glisser la préparation. Cuire 20 min à four chaud (180 °C). Déguster cette frittata tiède ou froide, accompagnée d'une salade ou coupée en dés pour l'apéro.

Lundi **12**Mardi *13*Mercredi **14**Jeudi **15**Vendredi **16**

Samedi **17**

Dimanche **18**

Le printemps parsème champs et chemins de fleurs sauvages. Le regard s'en trouve réjoui : belle diversité de couleurs et de formes. Beaucoup d'entre elles sont comestibles. Certaines, très communes, vous sont déjà familières : pâquerette, pissenlit, violette, primevère... N'hésitez pas à décorer vos assiettes de touches florales. Richesse nutritive et plaisir seront au rendez-vous. Couleurs et saveurs sont déterminées par un processus complexe qui confère à la plante des qualités nutritionnelles. Le mauve atteste la présence de collagène, atout contre le vieillissement et la régénération de la peau ; le jaune est le fruit d'une molécule bienfaitrice pour la vue. Chaque couleur a sa caractéristique bienveillante !

Vendredi **07**

Taboulé de sarrasin aux fleurs des champs

250 g de graines de sarrasin cuites - 1 bol de fleurs des champs : pâquerette, pissenlit, lierre terrestre, asphodèle, cardamine, lamier, violette... - 1 oignon blanc nouveau avec sa tige émincé - 1 jus de citron - 3 c. à s. d'huile d'olive - 1 jolie pincée de cumin en poudre et une autre de coriandre moulue - 1 bouquet d'herbes potagères - menthe, persil, ciboulette - émincé - gomasio - sel, poivre du moulin

Rincer délicatement les fleurs et les laisser s'égoutter. Mélanger le citron, l'huile d'olive, les épices, le sel et les herbes. Ajouter l'oignon et les graines de sarrasin. Bien mélanger. Ajouter les fleurs, saupoudrer de gomasio et déguster.

Dimanche **09**



Les lavandes

Pour ceux qui ont la chance de cueillir la lavande sauvage sur les plateaux élevés du sud de la France, profitez de leur richesse: leurs propriétés sont souvent plus efficaces que leurs cousines cultivées, même si la sauvageonne est d'aspect moins développée, et pour cause: elle est moins bichonnée. Mais à défaut, les lavandes de vos jardins, si elles sont éloignées d'une source de pollution, peuvent vous faire bénéficier de leurs vertus. La plante s'apprécie simplement **en tisane**. Ses sommités fleuries sont préconisées en médecine populaire pour la digestion et les refroidissements. On leur reconnaît également des propriétés vermifuges. Une alliée pour notre santé, agréablement parfumée, qui peut s'inviter dans les **crèmes desserts et les sorbets**.

Lundi 26

Mardi **27**

Mercredi 28

Jeudi 29

Vendredi **30**

Sablés crème végétale à la lavande et au thym

150 g de pâte sablée (voir encadré) - 15 cl de lait de riz - 3 c. à s. de tofu soyeux - 3 c. à s. de graines de tournesol - 1 c. à c. d'agar-agar - 2 c. à s. de sirop d'agave - 10 sommités fleuries de lavande (plus ou moins selon leur parfum) - 15 sommités fleuries de thym frais - fleurs pour le décor

La veille, rincer les graines de tournesol et les laisser tremper au frais dans un récipient couvert. Mixer le tofu soyeux avec le lait de riz. Porter à ébullition, éteindre et laisser les plantes infuser pendant au moins 1 h. Filtrer. Mettre cette préparation parfumée à bouillir quelques instants avec l'agar-agar en remuant régulièrement. Éteindre le feu. Ajouter le sirop d'agave et laisser refroidir. Égoutter les graines de tournesol et les rincer soigneusement. Les mixer avec la préparation infusée figée grâce à l'agar-agar. Glisser la crème devenue onctueuse dans une poche à douille. Garder au frais.

Étaler délicatement la pâte sablée entre deux feuilles de papier sulfurisé. Découper des formes de petits biscuits rondes ou carrées. Cuire 15 min à four chaud (170 °C). Laisser refroidir. Recouvrir les sablés avec la crème. Décorer de pétales de fleurs fraîches.

**Pour
15 sablés**



Pâte sablée

150 g de farine de petit épeautre
+ 1 pincée de sel - 45 g de sucre -
60 g d'amandes en poudre - 50 g
d'huile d'olive - 1 petit œuf battu

Mélanger l'œuf et le sucre.
Ajouter la farine, le sel et la
poudre d'amandes. Sabler la
pâte du bout des doigts ou à
l'aide d'un robot en actionnant
par à-coups. Si besoin, ajouter
un tout petit peu d'eau pour
réaliser une boule. Laisser
reposer la pâte au moins 1 h
avant de l'étaler.

Samedi **31**Dimanche **01**

[illegible]

L'ortie, la toute bonne!

S'il fallait ne retenir qu'une seule plante, je choisirais sans hésiter l'ortie. D'abord pour la saveur si appréciable qu'elle apporte en cuisine. Ensuite pour ses propriétés médicinales impressionnantes, et enfin pour son large spectre d'utilisation, en cuisine, en soins humains ou pour le jardin.

L'ortie se cueille pour ses usages culinaires de préférence avant qu'elle ne monte en graines. L'automne et le printemps sont des périodes privilégiées pour la trouver à ce stade, mais généralement, on peut en ramasser toute l'année, en choisissant un temps sec et des lieux de cueillette éloignés des sources de pollution. Il est possible d'en cultiver dans son jardin, où une cueillette régulière favorise les jeunes pousses. On s'assure ainsi d'une récolte fraîche en toute saison.

Ses vertus sont nombreuses, on peut citer entre autres ses capacités reminéralisantes, drainantes, tonifiantes. L'ortie est également très riche en protéines végétales complètes, en chlorophylle et en minéraux.

Je l'utilise très régulièrement en infusion, en prenant soin d'en garder un peu pour l'utiliser en lotion tonique pour le visage, le matin.

À cette saison, j'aime l'associer en soupe avec les dernières courgettes un peu grosses, ou en ajoutant un petit panais.

Pour 1,5 l de soupe

Soupe aux orties

*1 poireau - 300 g de panais - 1 beau saladier d'orties - 3 c. à s.
d'huile d'olive - 1 l d'eau - laurier - 1 c. à s. shoyu - sel, poivre du
moulin*

Nettoyer soigneusement les orties.

Dans une cocotte, mettre l'huile à chauffer doucement et faire revenir le poireau émincé. Ajouter le panais coupé en petits morceaux, puis 1/3 des feuilles d'ortie. Une fois

celles-ci tombées, ajouter l'eau
la feuille de laurier. Porter à
ébullition, baisser le feu et ajouter
deuxième tiers des feuilles d'orties.

Laisser mijoter doucement environ 15 min. 3 min avant la fin, ajouter le dernier tiers des feuilles d'orties.

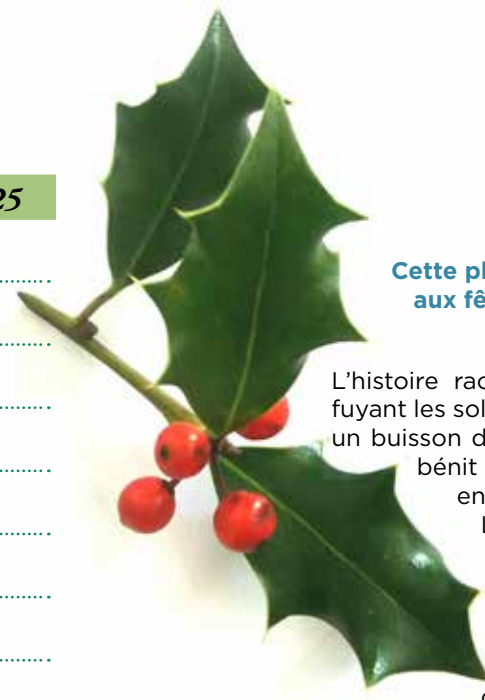
Une fois le feu éteint, saler, poivrer,
ajouter le shoyu, Goûter pour ajuster
l'assaisonnement.



Lundi **21**Mardi **22**Mercredi **23**Jeudi **24**

Vendredi 25

Noël



Le boux

Cette plante est immanquablement associée aux fêtes de fin d'année dans la tradition chrétienne.

L'histoire raconte que l'enfant Jésus et ses parents, fuyant les soldats du roi Hérode, trouvèrent refuge dans un buisson de houx. Marie dans un geste de gratitude bénit l'arbre qui depuis reste vert toute l'année en signe d'immortalité.

Le rouge vif de ses baies est là encore associé à une légende chrétienne. Jésus sur sa croix, portant sa couronne d'épines de houx, aurait teinté à jamais ses fruits de la couleur de son sang.

Le houx est ainsi affublé de bien des légendes touchant à ses pouvoirs protecteurs, tant pour les humains que pour les animaux. Il était de tradition dans les campagnes d'en clouer un rameau au linteau des portes d'entrée, ou encore à la mangeoire d'animaux atteints de dermatose. « Quand le houx est tout à fait sec, le mal aussi » : dicton du Limousin rural.

Si la plante et en particulier les baies sont toxiques, cela n'a pas entaché la réputation de super pouvoir d'éternité que revêt l'arbuste. La baguette magique d'Harry Potter elle-même est façonnée dans du bois de houx ! L'arbre se trouve communément dans toutes les forêts d'Europe, préférant les terrains à tendance acide. Il est recherché à l'approche des fêtes de fin d'année où il sera le bienvenu dans les décorations de Noël : confection de couronnes, chemins de table et autres décorations. Ses baies et feuilles feront joli effet dans des photophores remplis d'eau pour illuminer la table des festivités.

Samedi **26**Dimanche **27**