

# LE PETIT HEBDO N°5



VILLE DE WASSELONNE  
**Seniors**

Semaine du 25/05/2020

**Et si l'on faisait de cette période particulière un moment d'échange, de partage ...**

Vous avez envie de partager une recette, un poème, une astuce...vous pouvez me les envoyer et je les diffuserai dans les prochains numéros !!

## Sommaire

### Atelier cuisine :

Le poivron farci façon Tante Ginette!!

Le Champagne des Fées : la limonade aux fleurs de sureau!!

Remèdes Naturels: Les bienfaits du sureau

Jeux : sudoku et mots mêlés

Nature et jardin : 10 astuces pour faire pousser des poivrons !

Lutter contre les pucerons

Coin Lecture : Poésie : Pluie de printemps

## Limonade aux fleurs de sureau « le champagne des fées » de ma cousine Martine

10 à 15 fleurs de sureau  
5L d'eau minéral  
350 g de sucre semoule de canne  
3 jus de citron bio



Bien enlever la tige (qui apporte de l'amertume) de la fleur de sureau, et le reste des ingrédients dans un grand récipient et filmer, laisser à la lumière du jour pendant 5-6 jours en remuant chaque jour, puis filtrer la préparation (pétillante) qui a fermenté et mettre en bouteille et laisser encore quelques jours, puis mettre les bouteilles au frais. Une boisson rafraîchissante avec un goût subtil de litchi!!!

On reconnaît le sureau noir par: l'étamine jaune de la fleur et les branches de l'arbuste sont en bois (à ne pas confondre avec le sureau hièble, l'étamine est mauve et les branches vertes(toxique))

### REMEDES NATURELS : Les bienfaits du sureau



C'est un antigrippal, anti-oxydant

Avec les baies de sureau vous pouvez faire :  
un excellent sirop pour la grippe, toux : 50g de baies séchées ou 100 g de frais, 1/2L d'eau, 100g de miel et ½ jus de citron.

Ainsi qu'une tisane : fleurs séchées à faire infuser.

# Jeux : Sudoku et mots mêlés

3

• SUDOKU • GRILLE N°3 • DIFFICILE •

			9				2	8
3	7				4			
5				2			7	4
	1			6		8		
4								3
		7		5			4	
1	8			4				7
			7				9	6
7	3				2			

www.fortissimots.com

S	S	S	A	U	B	A	G	N	E
E	P	A	A	M	V	E	N	C	E
L	U	L	M	I	R	A	M	A	S
R	A	O	G	E	X	A	C	O	E
A	L	N	E	G	N	A	R	O	R
T	O	U	L	O	N	G	L	R	E
N	D	S	T	N	U	E	I	E	Y
I	N	P	E	E	N	I	L	D	H
C	A	S	S	U	J	E	R	F	L
E	B	E	L	S	I	S	S	A	C

www.fortissimots.com

AIX	FREJUS
APT	HYERES
ARLES	LUNEL
AUBAGNE	MIRAMAS
AUPS	NICE
AVIGNON	ORANGE
BANDOL	SALON
CANNES	SORGUES
CASSIS	TOULON
DIGNE	VENCE

## 10 ASTUCES POUR FAIRE POUSSER DES POIVRONS

1. Plantez vos poivrons dans un endroit avec une exposition directe au soleil (au moins 10h par jour).
2. Pour favoriser la circulation de l'air, laissez un espace d'environ 50 cm entre chaque pied, et un peu moins pour les plants de piment. 
3. Faites grimper les variétés les plus grandes sur un tuteur ou un treillage, afin d'éviter que la tige ne casse à cause du vent ou du poids de ses fruits.
4. Maintenez le sol bien humide pour une bonne croissance de vos plants. Veillez à ce qu'ils reçoivent au moins 2,5 cm d'eau par semaine (ou 3,75 litres d'eau par jour en cas de grande chaleur).
5. Les poivrons ont besoin d'un sol riche en terreau et qui se draine facilement. Évitez de faire trop d'apport en azote, car un excès peut entraîner un fort développement du feuillage et peu ou pas de fruits. Le pH idéal du sol doit être entre 6,0 et 6,5. 
6. Ajoutez une couche de paillis (2 à 3 cm) autour des plants, ce qui aide à conserver l'humidité du sol et à réguler sa température.
7. Pincez les fleurs précoces, ce qui a pour effet de produire un rendement plus élevé et des fruits de plus grande taille. 
8. Pour protéger vos plants de la noctuelle, mettez des rouleaux de papier toilette autour de chaque plant, enfoncés dans le sol à environ 2,5 cm de profondeur.
9. Pour cueillir les fruits, coupez la tige avec un couteau ou un sécateur bien tranchant. Si vous tirez sur le poivron, vous risquez d'abîmer les branches.
10. Vous pouvez récolter les poivrons dès qu'ils sont verts. Mais ils seront plus sucrés si vous les laissez mûrir sur le plant. 

## 10 ASTUCES POUR ... lutter contre les pucerons

### Coccinelles



Introduisez des larves de coccinelles (*Adalia bipunctata* et non *Harmonia axyridis*, la coccinelle asiatique). Une seule larve peut dévorer jusqu'à 250 pucerons par jour.

### Fourmis

Stoppez le passage des fourmis sur les troncs avec des bandes de glue ou du scotch double-face sur les tiges des plantes herbacées.

### Savon noir

Mélangez 20 cl de savon noir à 1 litre d'eau et pulvérisez directement sur les pucerons. Renouvelez l'opération tous les 10 jours.

### Tabac brun

Faites macérer pendant une nuit 100 g de tabac brun dans 1 litre d'eau. Filtré puis pulvérisez sur tout le feuillage atteint.



### Liquide vaisselle



Versez l'équivalent d'une cuillère à café de liquide vaisselle bio dans un pulvérisateur d'un demi-litre. Remplissez d'eau et pulvérisez sur les pucerons.

### Purin d'ortie

En arrosage préventif, il renforce les défenses naturelles de la plante. En pulvérisation, il devient un insecticide naturel de premier ordre.

### Absinthe

Plantée aux pieds des rosiers, elle protège les rosiers des attaques. En décoction, elle sera pulvérisée directement sur les pucerons.

### Ail

Décoction : placez 5 gousses d'ail dans un litre d'eau. Portez à ébullition, laissez réduire sur feu doux d'1/3. Filtré et pulvérisez sur les pucerons.



### Fougères



Purin de frondes de fougères : faites macérer 300 g de feuilles dans 2 litres d'eau pendant 10 jours. Filtré et pulvérisez cet insecticide naturel sur le feuillage.

### Feuilles de rhubarbe

Macération : jetez 100g de feuilles de rhubarbe dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez réduire d'1/3. Filtré et pulvérisez sur les pucerons.

## LE COIN LECTURE :

### Pluie de Printemps

*Elodie Santos 2009*

Pluie de Printemps tombe du ciel  
parfumée au Soleil qui vient pointer son nez  
Les plantes sourient à la lueur du jour  
Et viennent offrir leur cœur à ses gouttes  
semées

Pluie de printemps plus belle que l'Automne  
Vient rafraîchir les cœurs, vient inonder les  
cours  
Et bientôt donne tout ce qu'attend la Nature  
L'Eau si précieuse et pure pour tout  
recommencer

Et pour finir un peu d'humour...



Publication réalisée par :  
Rachel Granger  
Animatrice-coordinatrice seniors  
Mairie de Wasselonne  
Contact : [seniors@wasselonne.net](mailto:seniors@wasselonne.net)  
Téléphone : 03.88.59.12.12

Jouez le jeu...ne pas regarder la réponse avant d'avoir fini votre grille!!!

• SUDOKU • SOLUTION DE LA GRILLE N°3 • DIFFICILE •

6	4	1	9	7	5	3	2	8
3	7	2	6	8	4	5	1	9
5	9	8	3	2	1	6	7	4
9	1	3	4	6	7	8	5	2
4	2	5	8	1	9	7	6	3
8	6	7	2	5	3	9	4	1
1	8	9	5	4	6	2	3	7
2	5	4	7	3	8	1	9	6
7	3	6	1	9	2	4	8	5