



MOINS ON ENDIVE,  
PLUS ON EN FÈVE...

**DANS QUELQUES MOIS,** la Ferme du Saut du Loup aura 10 ans.

Initiée et soutenue par la Municipalité de Chevilly-Larue, elle a au fil des mois, des années, déployé son projet et proposé des activités liées à la nature et à l'environnement.

« Le bonheur est un bien que nous vend la nature » dit le proverbe. Sans aucun doute, nombre d'enfants, d'adolescents, d'adultes, de personnes en difficulté passagère, trouvent, depuis toutes ces années, à La Ferme, dans son potager, son rucher, sa vigne, au contact de nos brebis, des poules, des hérissons en convalescence, durant les ateliers cuisine, une émotion nouvelle ou une sensation oubliée.

Plaisirs simples, essentiels qu'on peut qualifier de « p'tits bonheurs », qui lorsqu'ils sont mis bout à bout, partagés avec d'autres, changent parfois la vie ou l'agrément.

S'inscrire dans le projet de la Ferme, participer aux activités, échanger des savoirs, apprendre, partager des passions, donner des conseils, prendre du plaisir ensemble, ne serait-ce pas tout simplement une des nombreuses formes du bonheur ???!

Michel JOLIVET et Olivier AZÉMA  
Président et directeur



*Pigûre de rappel*

INFOS DARE-DARE !

LES CHIFFRES  
EN LANGAGE ABEILLE



Entre  
**20 000**  
et **90 000**

le nombre  
d'abeilles  
par ruche

Environ  
**2 000**

le nombre d'œufs que peut  
pondre la reine en 1 jour

**200**

le nombre de  
battements d'ailes  
par seconde

**3 km**

son rayon  
de butinage,  
ce qui fait environ  
6 000 terrains  
de foot!

**50 km/h**

sa vitesse de pointe...  
comme la vitesse  
d'une voiture en ville

**0,1 g**

son poids,  
ce qui fait environ  
5 grains de riz

**700**

le nombre de fleurs  
qu'une abeille visite  
par heure

**6 900**

le nombre de petits  
« yeux élémentaires »  
d'une abeille.

Une abeille a 5 yeux :  
3 yeux simples  
et 2 yeux composés...  
de milliers de ces petits  
yeux élémentaires

**1 kilo de miel**

c'est 6 000 abeilles, qui butinent 5 500 000 fleurs  
et parcourent 150 000 km.  
Et 150 000 km, c'est 4 fois le tour de la terre.

c'est aussi la même valeur énergétique  
que 5,5 litres de lait ou 3 kg de viande  
ou 25 bananes ou 40 oranges ou 50 œufs



Le monde  
APPARTIENT  
A CEUX QUI  
S'LOUVETEAU

*L'actualité des activités*

## OISEAUX DE BON AUGURE

**Une espèce d'oiseau sur huit est menacée dans le monde.** La population d'oiseaux en Europe décline dramatiquement depuis 30 ans. D'après de récentes études menées par le CNRS et le Muséum d'Histoire naturelle, un tiers des oiseaux auraient disparu dans les zones agricoles à monocultures intensément traitées, avec un pic alarmant en 2016 et 2017. Très communs, les oiseaux font partie de notre environnement urbain. Cependant, ils deviennent là aussi de plus en plus rares et méritent d'être accueillis et protégés. Le manque d'insectes (riches en protéines) en ville pourrait être l'une des principales causes du déclin des oiseaux.

Nourrir les oiseaux en hiver quand la nourriture est peu disponible peut être une très bonne initiative.

La Ligue de Protection des Oiseaux (LPO) préconise un nourrissage de novembre à mars. Elle conseille d'utiliser des mangeoires sur pied ou suspendues accessibles et de disposer également un petit abreuvoir type coupelle même en été. En hiver, les oiseaux recherchent principalement des graines riches en lipides. Les mieux adaptées sont les graines de tournesol, les cacahuètes/arachides (non grillées et non salées), le millet, le maïs concassé, les graines de nyger et les pains de graisse (éviter ceux contenant de l'huile de palme bien sûr!). Il est largement conseillé de bannir le pain, les gâteaux et les croûtes de fromage.

Voilà quelques conseils pratiques pour encore espérer observer les oiseaux dans nos jardins ou sur nos balcons. N'oublions pas qu'ils sont très utiles à la nécessaire biodiversité!

“ Il est largement  
conseillé de bannir le  
pain, les gâteaux et les  
croûtes de fromage. ”

*Le rare mot d'Olivier*

## VRAI AVIS DE BRÈVES

Les abeilles, les apicultrices et apiculteurs de la Ferme, les jardiniers du dimanche et les professionnels des espaces verts qui ont fleuri la ville ont bien travaillé! **128 kg de miel** ont été récoltés dans nos ruches au mois de juillet 2019. Un miel pur d'une qualité rare... sans s'vanter!

La lutte engagée contre la présence du frelon asiatique dans notre commune a été efficace en 2019. Grâce aux nombreux Chevillais et services municipaux qui se sont associés à cette opération, plus de **100 pièges à frelons** ont été placés sur notre territoire. Ce n'est qu'un début, continuons le combat... il reprendra en janvier 2020! Venez chercher votre piège à la Ferme ou n'oubliez pas d'entretenir celui que vous avez déjà (1/3 de mauvais vin blanc, 1/3 de mauvaise bière, 1/3 d'un sirop très sucré).

Les dimanches et jours fériés, lorsque notre espace est fermé, vous pouvez venir seul-e ou en famille nourrir les brebis, les poules et le lapin... entretenir et nettoyer l'espace de nos animaux chéris. Il suffit de s'inscrire à la Ferme puis de passer prendre les clés dans la semaine qui précède votre permanence. Ceux qui s'occupent des animaux ces jours-là repartent avec les œufs frais de nos poulettes!

N'oubliez pas, dès maintenant, de prendre ou renouveler votre adhésion à la Ferme du Saut du Loup pour l'année 2020... le coût reste inchangé (minimum 5€ / maximum 10 millions de dollars).

C'est officiel! Le site internet de la Ferme du Saut du Loup sera mis en service en fin d'année 2019 ou au tout début de l'année 2020! Nous avons souhaité construire un outil qui ressemble à notre espace... à la fois participatif, solidaire, accessible et convivial dans sa forme... informatif, pédagogique et sérieux dans son contenu... clic!

La Ferme du Saut du Loup présentera ses vœux de Bonne Année 2020 aux adhérents et aux partenaires le mercredi 15 janvier à partir de 18h à la Ferme.



## CUISTOTS DE CHEVREUL

Année scolaire 2019/2020 – Partenariat sur 6 séances avec deux classes de 5<sup>e</sup> du collège Eugène Chevreul de L'Hay-les-Roses

**Des collégiens qui passent du bon temps à la Ferme du Saut du Loup, tout en apprenant... c'est possible ça ?**

Le collège Eugène Chevreul est en partenariat depuis de nombreuses années avec la Ferme du Saut du Loup, mais plus particulièrement depuis l'année scolaire 2018-2019, autour du projet « De la Terre à l'Assiette ». Cela concerne des élèves de deux classes de 5<sup>e</sup> : ils viennent sur les différents sites d'activités de l'association, encadrés par



les animateurs ou les bénévoles de la Ferme, afin de mieux comprendre les cycles naturels dans un jardin. Ils ont pu ainsi jardiner au potager, préparer des semis, s'initier à l'apiculture ou s'occuper des différents animaux de la Ferme. Ces différentes séances leur permettent de plus de sortir de l'établissement et de connaître des structures dans leur environnement local. Ils reviennent toujours de ces séances avec le sourire et le ventre plein, après le goûter !

« Pour moi, la Ferme du Saut du Loup est un lieu où on travaille dans la bonne humeur, avec des animateurs sympas, mais on a les chaussures sales en partant ! »

HEDI

AVEC SON GROUPE, A NETTOYÉ DES PARCELLES ET RÉPANDU DU BRP (BOIS RAMÉAL FRAGMENTÉ) APRÈS L'AVOIR PASSÉ AU CRIBLAGE.

## Mets d'hiver et variés

### Ni TROP LONG, ni TROP COURGE

#### VELOUTÉ DE BUTTERNUT AU LAIT DE COCO ET CURRY

Pour 2 repas de 4 personnes :

- 1 courge butternut (750 g de cubes pelés et lavés)
- 1 oignon
- 20 cl de crème de coco
- 20 cl de lait de coco
- 35 cl de bouillon de volaille (maison ou reconstitué avec un cube)
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour servir :

- 1 pincée de piment d'Espelette

- ① Enlevez la peau de la courge, lavez-la et coupez-la en dés.
- ② Épluchez l'oignon et ciselez-le.
- ③ Versez l'huile dans une cocotte. Quand elle est chaude, faites-y blondir l'oignon ciselé 2 minutes puis ajoutez les cubes de butternut. Mouillez avec le lait de coco, la crème de coco

et le bouillon de volaille. Ajoutez la poudre de curry, mélangez et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes, à très faible ébullition.

- ④ Mixez au blender.
- ⑤ Servez et saupoudrez la soupe dans chaque assiette d'une pincée de piment d'Espelette.



#### CRÈME CARAMEL AU POTIMARRON

Pour 8 personnes :

- 500 ml de lait entier
- 250 g de potimarron
- 70 g de sucre roux
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 1 gousse de vanille
- Caramel liquide

- ① Préchauffez le four thermostat 5 (150 °C)
- ② Portez le lait et la gousse de vanille grattée à ébullition. Laissez reposer le temps de la cuisson du potimarron.
- ③ Épluchez et enlevez les graines du potimarron. Coupez-le en gros morceaux. Cuire les dés de potimarron dans une casserole d'eau et portez jusqu'à ébullition. Cuire environ 20 minutes.
- ④ Faites chauffer une casserole d'eau (elle servira en fin de recette).
- ⑤ Fouettez les œufs, les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ⑥ Mixez le lait et le potimarron, puis reversez le tout sur les œufs tout en mélangeant.
- ⑦ Versez un peu de caramel au fond de 8 ramequins. Répartissez le mélange au potimarron dessus.
- ⑧ Placez les ramequins dans un grand plat, puis versez autour un fond d'eau bouillante. Enfouissez pendant environ 30 min. Dégustez les crèmes froides.

## DÉCEMBRE 2019

16	🌱 jusqu'à 13h, 🌱 ensuite
17	🌱
18	🌱
19	🌱
20	🌱
21	🌱
22	🌱
23	🌱 jusqu'à 14h, 🌱 ensuite
24	🌱
25	🌱
26	🌱
27	🌱
28	🌱
29	🌱
30	🌱
31	🌱

## JANVIER 2020

1	🌱 jusqu'à 13h, 🌱 ensuite
2	🌱
3	🌱
4	🌱
5	🌱
6	🌱 jusqu'à 14h, 🌱 ensuite
7	🌱
8	🌱
9	🌱
10	🌱
11	🌱
12	🌱
13	🌱
14	🌱
15	🌱

### Légende du calendrier

- Zone bleutée : lune descendante (repiquage, piochage, bêchage)
- Zone blanche : lune montante (semis)
- Ne pas intervenir sur le jardin

### Légende des pictos

🌱 **Jours racines** : période idéale pour semer, planter, soigner et récolter les légumes à racines et les fleurs à bulbes (ail, betterave, carotte, céleri-rave, échalotes, endive, navet, oignon, pomme de terre, radis, salsifis...)

🌿 **Jours feuilles** : période idéale pour tailler, tondre, cueillir, semer, repiquer les végétaux à feuillage (gazon, arbuste/haies sans fleur, persil, salade, chou, artichaut, céleri branche, chicorée, épinard, poireau, aromatiques à feuillage, lierre, conifère...)

🌸 **Jours fleurs** : période idéale pour planter, semer, repoter, bouturer, récolter vos fleurs et légumes-fleurs (artichaut, brocoli, chou-fleur, fleurs, arbres/arbustes/buissons/aromatiques à fleurs)

🍎 **Jours fruits et graines** : période idéale pour semer, planter, cueillir, récolter les arbres fruitiers, les petits fruits et les légumes-fruits (noisette, châtaigne, tomate, pois, aubergine, concombre, courge, fève, fraise, framboise, haricot, melon, piment, pois, citrouille, blé, maïs, riz, arbres fruitiers...)

## De la terre à la lune

### PARCELLE ET CAS D'ASTRE

**Jardiner avec la lune est un mode de jardinage ancestral.** Il a toujours existé, même s'il a été délaissé au XX<sup>e</sup> siècle au profit de la culture intensive. Le calendrier lunaire est compatible avec la culture biologique car il respecte le cycle naturel de notre planète. Le calendrier lunaire est tout simplement une échelle de temps réglée sur les phases de la Lune. Dans ce calendrier, un mois est égal à une lunaison. Une lunaison dure en moyenne 29 jours. Ce calendrier est le premier mode de calcul du temps.

Au jardin, le calendrier lunaire correspond à un agenda décrivant jour par jour les différents travaux à effectuer, en tenant compte des phases de la Lune. Si l'on plante au bon moment ses végétaux, ils seront plus beaux, auront une excellente croissance et seront plus vigoureux. Certains disent même que les fruits et légumes seraient meilleurs.

Pour autant, utiliser le calendrier de la lune au jardin est un sujet assez controversé. Certains pensent que la lune a une influence très importante dans la croissance des plantes et d'autres pensent qu'elle n'en a aucune.

Pour le reste, c'est à vous de décider si, oui ou non, vous voulez tenter la lune !

## Tous ensemble, tous ensemble !!

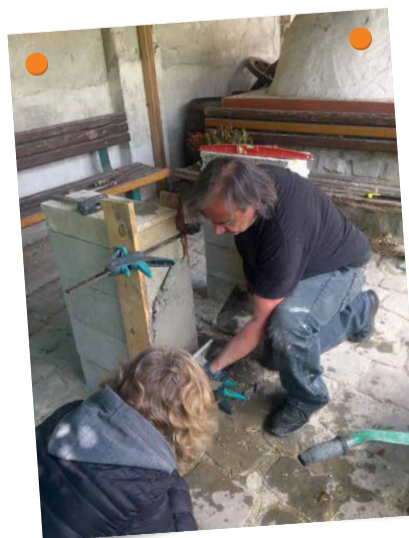
### LA MAIN À LA PÂTE (À PIZZA?)

L'association **A.E.F. 94 (Actions, Emplois, Formations)** est spécialisée dans l'accompagnement individuel des demandeurs d'emploi. Elle développe un ensemble de services pour favoriser l'aide à l'insertion sociale et professionnelle.

Elle est partenaire de la Ferme du Saut du Loup depuis mars 2013, lorsque deux chargés d'insertion d'AEF94 ont lancé le projet « Four à Pain » avec une équipe de stagiaires bénéficiaires du R.S.A. Ce chantier, qui a démarré à la fin du mois d'avril 2013, s'est poursuivi jusqu'au mois de juin 2014 avec le succès que l'on sait.

En 2016, nos équipes et celles d'AEF94 ont continué l'aménagement de cet espace en bâtissant une charpente et un toit recouvrant le four à pain. L'ouvrage s'est terminé dans un partenariat élargi aux collaborateurs de L'Oréal en juin 2017, lors de leur Citizen Day.

Début 2019, de nouveaux stagiaires d'AEF 94 ont entamé la réalisation d'une table en béton ciré tout à côté du four à pain. Elle sert aujourd'hui de plan de travail pour la réalisation de nos délicieuses pizzas...



Ils ont de la suite dans leurs bonnes idées, les collègues d'AEF94 ! Et nous, nous constatons, tous les jours de notre place, combien le projet des uns fait le bonheur de tous les autres !

