



La Feuille de Chou

Association La Folle Avoine - Clos des capucins

18 chemin des Villauds - 38240 Meylan

<http://www.lafolleavoine.org>



Décembre 2025



**A tous les adhérents : venez fêter les Rois
samedi 17 janvier 2026 à partir de 15h
salle de la grange au clos des capucins**



Le mot de la Présidente



Je ne peux commencer ce mot sans souhaiter la bienvenue à nos nouveaux adhérents, Loutch, Gwendoline, Marie Louise, Sophie, Anthony, et en tant que présidente de cette association, je suis ravie de vous accueillir dans notre association. Vous rejoignez une association qui est un pilier essentiel dans la vie de notre commune.

Alors que nous accueillons la nouvelle année, je suis impatiente de voir ce que nous pourrons accomplir avec notre conseil d'administration pour faire perdurer et enrichir notre association.

Nous avons déjà un premier rendez-vous le 17 janvier autour de

la galette des rois. Nous pourrons discuter de nos sujets favoris, plants, graines et respect de la biodiversité.

Puis viendront nos rendez-vous pour les travaux collectifs, les mercredis au marché bio de la Louisiane, les commissions pain, botanique et le pique-nique du 14 juin.

Je souhaite à toutes et tous mes vœux les plus sincères et chaleureux pour l'année 2026. □

La Présidente de la Folle Avoine
Geneviève Rosalia

**En décembre le marché bio
place de la Louisiane
de 12h30 à 17h30**

→ **fête de Noël : mercredi 17/12**

Agenda 2026



Fête des rois :

Samedi 17 janvier 15 h 00

Pique nique de l'association :

Dimanche 14 juin 2026

Assemblée générale :

Vendredi 9 octobre 2026 à 17 h 30
(Clos des Capucins)

Réunion du CA :

Mardi 6 janvier

Jeudi 5 février

Mardi 3 mars

Jeudi 2 avril

Mardi 5 mai

Jeudi 4 juin

Mardi 1er septembre

Jeudi 1er octobre

Les réunions sont ouvertes à tous. Elles débutent à 19h (salle du four à pain,)

Commission pain :

17 janvier 21 février 21 mars
25 avril 23 mai 20 juin 26 sept.

Réunions Botanique :

17 janvier

7 février

7 mars

18 avril

folleavoinebotanique@gmail.com



Le trombinoscope du Conseil d'administration 2026



Présidente
Geneviève Rosalia



**Présidente adjointe,
marché bio**
Brigitte Mambelli



Secrétaire
Ludovica Baldi



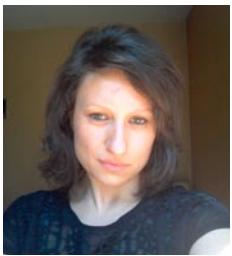
Trésorière
Brigitte Faretra



Commission botanique
Marie-Christine Gouvernel



Commission Pain
Patrick Thiebaut



Alice Meunier



Sara Down



Bernard Llinarès



Guillaume Riveron

Contacts :

- ⇒ association.lafolleavoine@gmail.com
- ⇒ [Botanique : follavoinebotanique@gmail.com](mailto:follavoinebotanique@gmail.com)
- ⇒ [Commission pain : commission_pain@lafolleavoine.org](mailto:commission_pain@lafolleavoine.org)

Historique

La Folle Avoine est née en 1976, ses statuts déposés en Préfecture en juin de la même année. En 1977, une convention s'établit avec la commune dans laquelle le maire, François Gillet, s'engage à mettre à disposition de l'association un local situé à la maison de quartier des Buclos, le four à pain et le potager au clos des capucins..



La Folle Avoine est une association dynamique dédiée à la promotion de l'agriculture durable et de la biodiversité. Nos statuts reflètent notre engagement profond envers la protection de l'environnement et le soutien à la communauté agricole locale. À travers diverses initiatives et projets, nous œuvrons pour sensibiliser le public à l'importance de pratiques respectueuses de l'écosystème. Nos membres, passionnés et engagés, jouent un rôle clé dans la mise en œuvre des actions définies par nos statuts. Chaque année, nous organisons des ateliers éducatifs, des événements de plantation et des conférences pour partager nos connaissances et nos expériences. Rejoindre notre association, c'est adhérer à une vision collective pour un avenir plus vert et plus juste. □

PAILLIS OU MULCHES ?

Quelle est la définition du mulch en français ?

Produit végétal que l'on étale sur le sol au pied des végétaux dans un massif, pour empêcher la pousse des mauvaises herbes, préserver l'humidité du sol et enrichir la terre en se décomposant. (Les déchets de tonte, la paille, certaines écorces sont utilisés comme mulch.)

Le paillis est une épaisse couche de matériau étalée sur le sol et autour des plantes. Il sert à limiter la pousse des mauvaises herbes et à conserver l'humidité du sol, tout en le protégeant des vents desséchants et du soleil direct. Certains paillis contiennent également des nutriments, agissant comme un engrais à libération lente. En enfouissant le paillis dans le sol, les vers de terre contribuent à améliorer sa structure, le rendant plus rétenteur d'humidité, mieux drainé et plus fertile.

Les paillis organiques contiennent eux aussi des nutriments, agissant comme un engrais à libération lente. De plus, en se décomposant, ils attirent les coléoptères, les vers de terre et autres invertébrés du sol, offrant ainsi de la nourriture aux oiseaux.

Types de paillis

Terreau de feuilles

pauvre en nutriments mais excellent amendement, le terreau de feuilles offre un résultat rapide pour un petit effort. Il suffit de ramasser les feuilles en automne ; elles seront prêtes à être utilisées comme paillis autour de vos plantes après environ 12 mois.

Fumier de cheval bien décomposé

Riche en nutriments et retenant bien l'humidité, il est idéal pour pailler les plantes gourmandes comme les rosiers et les légumes, notamment les courges et les potirons. Assurez-vous de l'avoir laissé se décomposer pendant au moins deux ans, sinon il peut brûler les feuilles et même appauvrir le sol en nutriments lors de sa décomposition.

Compost de jardin maison

C'est un paillis polyvalent fantastique, idéal pour retenir l'humidité, limiter la pousse des mauvaises

herbes et améliorer le sol. Ajoutez vos épluchures de cuisine et vos déchets de jardin broyés dans votre composteur et retournez-le tous les deux ou trois mois. Vous obtiendrez un compost utilisable entre six et douze mois plus tard. Pour commencer, consultez nos tests comparatifs des meilleurs broyeurs de jardin et des meilleurs composteurs.

Les copeaux de bois ou l'écorce compostés

constituent un paillis volumineux qui se décompose lentement. Idéal pour améliorer la structure du sol, il favorise le drainage et la rétention d'humidité. De plus, sa couleur foncée met joliment en valeur le vert des plantes.

Le compost de champignons

Souvent vendu comme compost de champignons usagé, est un paillis alcalin léger et facile à utiliser. Grâce à son pH élevé, il est idéal pour les légumes calcicoles, notamment les brassicacées comme le chou frisé, le chou et le brocoli. Évitez de l'utiliser sur les plantes éricacées craignant le calcaire, comme les rhododendrons, les camélias et la bruyère. □
(Traduit de l'anglais du magazine 'Gardeners World')

Article transmis par Sara Down



Les emplacements de compostage

Au Clos des Capucins, chaque niveau possède un lieu dédié à la dépose des plantes mortes, légumes flétris et autres «mauvaises» herbes. Celles-ci devant être débarrassées de toute trace de terre. Afin que les micro organismes puissent jouer leur rôle de décomposition, il est judicieux d'arroser nos tas en période de sécheresse, et de bien répartir nos dépôts.

Suivant les moments de l'année, sachez que vous pouvez utiliser le jeune compost (pas entièrement décomposé, donc) pour pailler plantes vivaces, concombres, courges ou plants de tomates.

Le compost mûr, quant à lui, de couleur sombre et fleurant bon les sous-bois à champignons, s'utilisera au printemps pour vos semis, pour protéger le sol ou le reconstituer.

Ces rôles ne pourront être efficaces qu'à ces conditions: éviter les peaux d'agrumes (souvent traitées), ne jetez pas les restes d'aliments carnés et leurs sau-

ces, les cartons ou emballages imprégnés d'encre ou de colles chimiques. Et bien sûr pas de plantes malades ou de feuillages toxiques. **Un panneau explicatif posé devant chaque compost, rappelle ces consignes.**

Un emplacement dédié à la dépose de tout gros déchet, type branchage d'élagage de rosiers, de framboisiers, de petits fruitiers, tiges de choux non découpées, est disponible près du compost du bas.

A l'aide de ces 3 niveaux équipés de leur «bacs» à compost, nous avons un bon volume de terreau à notre disposition. Sachons le valoriser, et l'utiliser à bon escient. Notre jardin nous le rendra au centuple. □



N'enfouissez pas le compost en bêchant

Bien des jardiniers, pensant bien faire, s'appliquent à enfouir le compost ou le fumier composté lors du bêchage au cours de l'automne et de l'hiver. Il faut reconnaître que cette habitude présente des avantages: en une seule opération, la terre est ameublie, le compost incorporé et les mauvaises herbes enfouies avec lui. Le problème, c'est qu'en profondeur, les micro-organismes qui se chargent de la transformation du compost en humus et de sa minéralisation sont beaucoup moins nombreux en hiver. L'oxygène nécessaire à l'humidification se raréfie, surtout lors des

épisodes pluvieux et dans une terre argileuse humide. Doù un risque de fermentation anaérobique qui altère la valeur fertilisante du compost et produit des substances toxiques pour les plantes. Résultat : un danger accru de maladies, de ravageurs (vers blancs, noctuelles, taupins...) et un humus de piètre qualité. La solution : épandez le compost en surface et incorporez-le par un léger griffage. Les micro-organismes et les lombrics se chargeront de le mêler intimement à la terre. □

Les Quatre Saisons

Une couleuvre dans le jardin : la reconnaître et comment réagir !

Une couleuvre dans le jardin... Voilà une image qui risque de donner des sueurs froides aux ophiophobes. Pourtant, réfrénez votre peur, car la couleuvre est un serpent certes, mais totalement inoffensif, à la différence de la vipère (qui tue toutefois moins que les guêpes ou les frelons !). La couleuvre est même, au même titre que l'orvet ou le lézard, un reptile très utile au jardin potager. Alors si vous en croisez une au jardin, pas de panique ! Elle sera certainement plus effrayée que vous.

Comment faire la différence entre couleuvre et vipère ?

- La couleuvre possède des pupilles rondes et un museau assez rond. Elle a en outre une queue effilée et longue et peut mesurer de 80 à 120 cm pour les couleuvres à collier.
- La vipère a des pupilles verticales et une tête plus triangulaire.

Si vous parvenez à identifier la couleuvre (ce qui implique de pourvoir l'apercevoir de près et la regarder dans les yeux), tranquillisez-vous. La couleuvre est plutôt pacifique, souvent craintive et absolument pas dangereuse.

Les couleuvres aiment se réfugier dans des lieux plutôt sec. Au printemps, elle sort d'hibernation pour se reproduire. Après l'accouplement, entre juin et août, les femelles pondent entre 6 et 30 œufs qui éclosent 2 mois après.

En été, la couleuvre a tendance à chercher un peu de fraîcheur et, en automne, elle se met en quête d'un nouveau refuge pour passer l'hiver.

En termes de régime alimentaire, la couleuvre se nourrit de rongeurs (mulots, rats taupiers, rats et souris), d'insectes, de lézards, de grenouilles... Autant dire qu'elle peut jouer un

rôle non négligeable si votre jardin est infesté de campagnols ou de mulots. Elle participe en effet à la lutte biologique contre les ravageurs et se veut un maillon essentiel de la biodiversité. Donc si vous découvrez une couleuvre dans votre jardin, laissez-la tranquille. Elle deviendra une alliée de poids si votre jardin est accueillant. Sinon, elle ira se nourrir ailleurs.

Quoi qu'il en soit, il est interdit de capturer, blesser ou tuer une couleuvre, une espèce protégée.

Si vous êtes capable de passer outre votre phobie des serpents, et si les rongeurs vous pourrissent votre vie de jardinier, mettez toutes les chances de votre côté pour attirer une couleuvre. Il suffit d'édifier de simples tas de cailloux ou un muret en pierres, de garder une zone sauvage avec quelques broussailles. □

Extrait d'un écrit par Pascale Bigay

Article transmis par Geneviève Rosalia



Deux spécialités alsaciennes pour jardinier(e) gourmand(e)...

(Les recettes de Patrick Thiébaut)

Le Kouglof

Préparation : 2h
Cuisson : 50mn

Ingédients :

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| - 500g de farine | - 10g de sel |
| - 75g de sucre | - 150g de beurre ramolli |
| - 2 oeufs | - 20cl de lait tiède |
| - 25g de levure de bière fraîche | - 125g de raisins secs |
| - 40g d'amandes entières | - sucre glace |

Préparation

Tremper les raisins dans de l'eau tiède pour les faire gonfler. Mélanger la levure à 10cl de lait et un peu de farine pour en faire une pâte que l'on laissera reposer jusqu'à ce qu'au doublement du volume.

Mélanger le reste de farine, le sel, le sucre, les oeufs et les 10cl de lait restants. Pétrir pendant 15mn pour bien aérer la pâte. Ajouter le beurre ramolli et bien mélanger.



Ajouter ensuite le levain et pétrir quelques minutes jusqu'à ce que la pâte se détache bien des bords du récipient.

Couvrir d'un linge et laisser reposer pendant 1h. dans un endroit tempéré.

Faire reprendre à la pâte son volume initial en la tapotant. Incorporer les raisins et bien mélanger.

Beurrer généreusement le moule à Kouglof jusqu'à ce que les cannelures et déposer une amande dans chacune d'elles.

Mettre la pâte dans le moule et laisser reposer dans un endroit tempéré et couverte d'un linge jusqu'à ce qu'elle arrive au bord du moule.

Cuire 50mn au four thermostat 200°C (6/7).

Si la pâte se colore trop, couvrir d'un papier sulfurisé.

À la sortie du four, démoulez immédiatement le kouglof et saupoudrez-le généreusement de sucre glace.

Bonne dégustation



Le Baeckeoffe

Ingédients : (pour un moule de 34 cm sur 12cm):

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| - 900 g d'agneau (épaule) | - 900 g de porc (échine) |
| - 1 kg de bœuf (paleron) | - 500 g d'oignons jaunes |
| - 2,5 kg de pommes de terre | - sel, poivre, farine |
| - 1 pied de porc ou de veau- | |



Prévoir un moule en terre avec couvercle.

La veille préparer la marinade.

Couper la viande en dés. Mettre la viande dans un plat avec tous les éléments de la marinade. Couvrir et garder au frais.

Le lendemain:

Couper les pommes de terre et les oignons en rondelles fines avec une mandoline par exemple.

Retirer la viande de la marinade et la mettre dans un chinois.

Rouler la viande dans de la farine.

Mettre une couche de pommes de terre dans le fond puis une couche de viande puis une couche d'oignons puis une couche de viande puis une couche de pommes de terre.

Mettre tous les légumes de la marinade après avoir retiré les clous de girofle et les feuilles de laurier.

Marinade :

- | | |
|--|-------------------------------|
| - quelques branches de céleri | - 2 poireaux |
| - un oignon piqué de clous de girofle | |
| - thym, laurier | |
| - 3 gousses d'aulx écrasées (facultatif) | |
| - 2 carottes | - 75 cl de vin blanc (alsace) |
| - grains de poivre 5 baies. | |

Mettre le pied de veau ou de porc.

Saler, poivrer.

Verser le liquide de la marinade sur le dessus.

Mettre le couvercle. Puis lutter celui-ci avec une pâte formée de farine et d'eau.

Mettre au four 4 heures à 160°C. (Il est possible de le mettre à four + chaud – longtemps mais avec l'expérience il est meilleur avec un temps + long).

