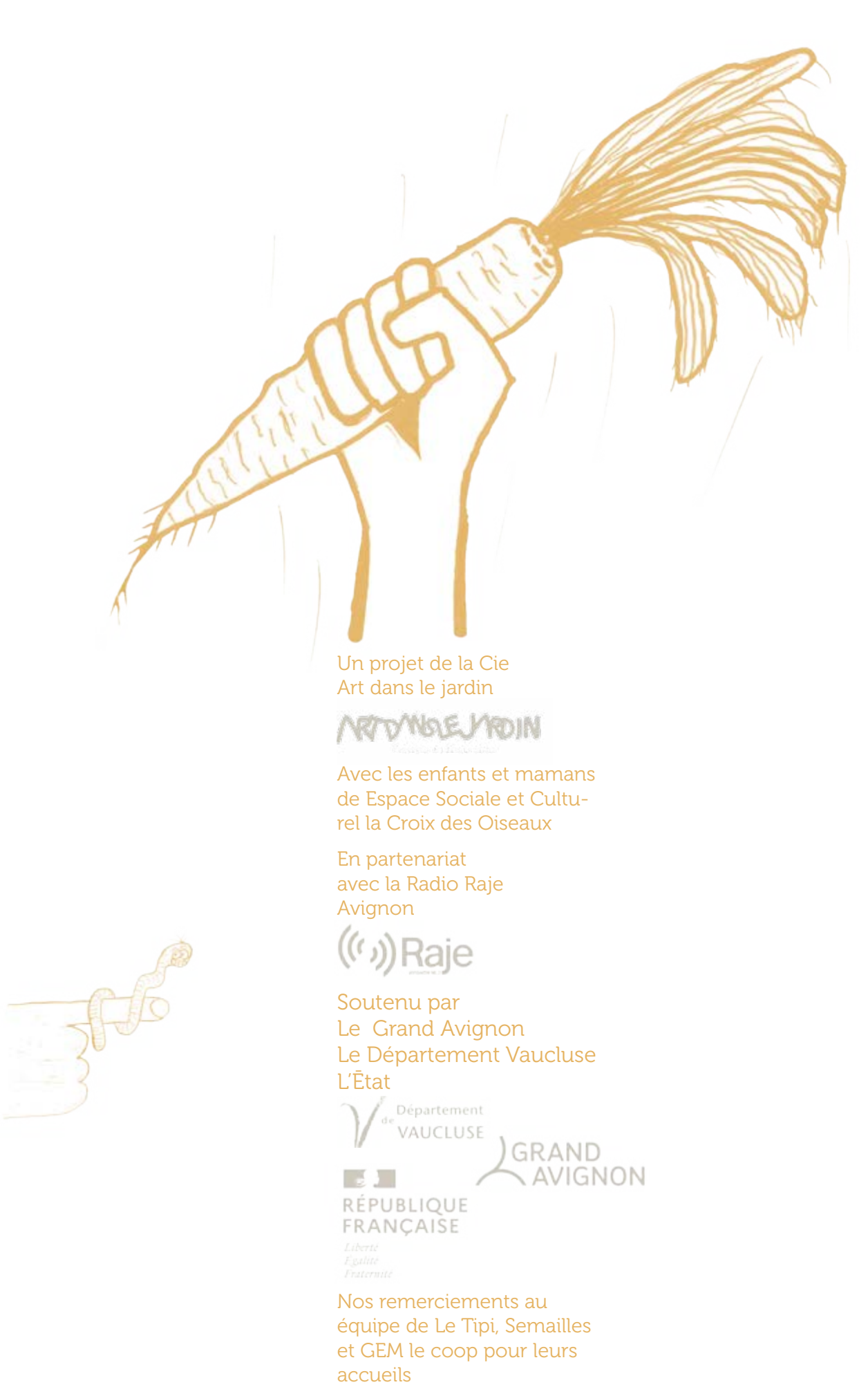




Le Tipi - Une ferme urbaine

C'est un endroit propice à la détente, à l'évasion et à la convivialité, où chacun peut se reconnecter à la nature et apprendre des pratiques écologiques

Bienvenue au TITI ! Ici, on plante des légumes, des fleurs, des plantes aromatiques et des fruits aux mille vertus. Ça veut dire : des produits avec des propriétés particulières, qui ont un bon goût et qui font du bien à l'esprit, au corps et aux émotions.

Regardez les légumes qui sont de saison !

C'est un lieu ouvert à tous ! Le jeudi et le samedi, c'est pour les gens qui viennent aider. Et ils repartent avec leur petit panier rempli !

Ici, on utilise nos sens pour reconnaître les plantes. On froite entre ses mains, entre ses doigts, et on sent !

- Là, c'est le géranium rosat.
- Moi, je trouve qu'il sent un peu la citronnelle.
- Moi, je trouve qu'il sent la rose !

- Et là, vous reconnaissez la sauge ?

- Celle qui sent le fruit exotique ?
- Le fruit du dragon ?
- Le kiwi ?
- Le truc vert ?
- La grenade ?
- Non ! Ça commence par un A.
- L'ananas !

Faites des boutures de romarin et plantez-en partout dans votre jardin ! Prenez une tige de romarin, retirez toutes les petites épines, puis plantez-la dans un petit pot de terre. Arrosez tous les jours jusqu'à ce qu'elle produise des racines, puis replantez-le dans le jardin. Un peu d'eau, un peu de soleil, et c'est parti !

La lavande anglaise
C'est n'est pas du lavandin. Très pratique pour les problèmes respiratoires, on peut aussi en mettre quelques gouttes sur la nuque, à la racine des cheveux, pour éviter que les enfants n'attrapent des poux. C'est un répulsif ! On peut aussi en mettre quelques gouttes sur l'oreiller pour bien dormir.

- Qu'est-ce que c'est apaisant, la lavande !

Le romarin et les Romains
Les Romains se faisaient des couronnes de romarin autour de la tête pour éviter d'avoir mal à la tête et mieux se concentrer.

- Moi, je connais une dame qui en prend pour le diabète.

- Moi, j'ai une super recette : Mélanger du romarin écrasé dans un peu de hermé et d'eau chaude. Mettre cette pâte comme un masque sur les cheveux et laisser agir pendant quelques heures. Ensuite, rincer vos cheveux : vous m'en direz des nouvelles !

L'origan, lui, on peut l'infuser dans de l'huile pour la parfumer, ou le faire sécher pour l'ajouter sur des pizzas ou des viandes.

- Et aussi en infusion, c'est excellent pour la gorge et les voies respiratoires.

- Oh là là, j'ai que des herbes dans le ventre à force de tout goûter ! Je suis devenue une vraie lapine !

La népète
Elle a un goût un peu moisi. On dirait une sorte de menthe très sucrée. Ça sent un peu le camphre ou l'eucalyptus. Elle accompagne nos salades et aromatiser nos boissons. En plus, les insectes la détestent !

Les fleurs de cosmos sont magnifiques ! On peut faire des sables et les incruster dessus : c'est tellement joli !

Le thym
Faire une infusion avec du citron et du bon miel pour soulager le mal de gorge, ou encore pour apaiser les maux de ventre.

Recette de boisson fraîche au géranium rosat
Ramasser des petites tiges de géranium en appuyant avec votre index. Les mettre dans de l'eau froide, ajouter un tout petit peu de sucre et de fleur d'oranger, et laisser infuser dans le frigo toute une nuit.

Le lendemain, vous aurez une délicieuse boisson hydratante, fraîche et musquée comme la rose.

La sauge
C'est idéal après un gros repas difficile à digérer. Elle est aussi efficace pour calmer les bouffées de chaleur pendant la ménopause. Sécher et brûler comme de l'encens, elle purifie l'air.

Chips de sauge
Mettre des feuilles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, les imbiber d'huile d'olive avec un pinceau, ajouter du gros sel, et enfourner 7 minutes. Dégustez à l'apéro !

Ah là, c'est la **betterave**. Les feuilles ressemblent à celles des blettes, mais la « rave », ça désigne la racine. Au XVI^e siècle, ils ont fait des salades pour quoi ? Les blettes développent de grosses racines qu'on pousse consommer.

- En Algérie, on appelle ça les blettes sauvages ! On en mangent plein quand l'état est petit, en soupe. Ma grand-mère en plantait, et on utilisait aussi les feuilles.

- Tout se mange dans la betterave !

« Le Tipi, c'est un immense jardin entouré de béton. Quand on y est, on oublie que nous sommes dans un quartier défavorisé. Nous ne pensons qu'à découvrir ses plantes aux arômes incroyables et aux vertus pour notre santé. Nous y apprenons aussi des recettes végétales pleines de saveurs et bonnes pour nos papilles. Notre odorat est également sollicité. On peut s'y rendre les jeudis et samedis pour jardiner, désherber, planter et repartir avec un petit panier rempli d'amour et de solidarité. Je recommande le Tipi à toutes les personnes à la recherche d'un moment de bien-être, un vrai envol vers le paradis. »

Zohra.



GUIDE DE L'ALIMENTATION RESPONSABLE ET DEMOCRATIQUE



Semaines - un jardin de Cocagne

Repenser nos habitudes alimentaires pour nourrir une population mondiale croissante, en privilégiant des protéines végétales et en réduisant la consommation de viande

Ici, nous faisons du maraîchage biologique. Et voilà des radis et des céleris raves, ramassés à 3 minutes. Autour de nous, c'est un jardin pédagogique. Je vous invite à faire un tour sur nos terres nourricières. Dans la vraie vie du maraîchage, les gens utilisent des charnais brouettes qui mesurent au moins 2 mètres de long.

- Ils sont en bois ?
- Non, en métal, ça permet de transporter plusieurs cagettes bien emplies. Certains légumes qui poussent en ce moment ont besoin qu'on leur coupe les feuilles. Lesquels, par exemple ?
- Les épinards, les blettes, les cardes.
- Exactement, car elles repoussent au fur et à mesure. On n'arrache pas le pied, contrairement aux betteraves, qu'on ramasse avec leur racine pour les manger.
- C'est là qu'on a besoin de la bêche ?
- Oui, c'est très physique, le maraîchage.
- Mais donc, quelle plante peut pousser d'une année sur l'autre ?
- Les blettes, les artichauts on peut les garder pendant 3 ans, mais elles deviennent de plus en plus fleuries.

Chez Semaine, on cultive des légumes biologiques. Sans pesticides ?

- Oui, et sans fongicides ni herbicides.
- Ça, c'est du fenouil, il est très bon en ce moment. Qui a une petite recette de fenouil à nous transmettre ?
- Et les petites tiges, que fait-on avec ?
- On peut les faire sécher et les utiliser avec du poisson ou en infusion.
- Moi, je les mets dans la sauce du couscous.

Un jardin pédagogique ? C'est un endroit où l'on apprend comment planter, à quel moment, et on suit la croissance des plantes.

Ici, vous voyez, il y a aussi des arbres pour ombrager. Avec le réchauffement climatique, le taux d'humidité est de plus en plus fort et certaines cultures souffrent de sécheresse.

C'est quoi cette jarre dans la terre ?

- Ça, là, cette sorte de cruche, c'est un Oyas.

Au Maroc, on fait cuire la viande dedans et on la met dans le four avec les légumes.

Ici, on fiente dans le jardin, on y met de l'eau, et cela maintient l'humidité dans la terre. Par exemple, les pieds de tomates s'en rapprochent intuitivement et s'ennuient autour, ce qui permet de ne pas arroser tous les jours et d'éviter le stress hydrique des plantes.

- Nous, en Algérie, quand on n'a pas de figo, on met de l'eau dedans pour la maintenir fraîche.

Ca s'est de la coriandre, on la coupe et on la met tout suite sur le sol, ça le nourrit. Ça s'est le fenouil, c'est la saison ils sont très bons en ce moment. Qui a une petite recette de fenouil à nous transmettre ?

- Et ça, qu'est-ce que c'est ?

- Haha, devine, regarde bien les feuilles. Je suis sûr que vous en achetez en ce n'est pas un légume hyper local, mais ça pousse ici aussi.

- Comment ça ? Ah, oui, regarde, c'est la patate douce !

- Wahou, on en veut une !

- C'est ma préférée ! J'en fais des frites de patates douces, c'est une dingerie avec du piment desquels !

- Et les feuilles sont comestibles, on les mange comme des épinards, elle pousse sous terre. Elle met neuf mois pour arriver à maturité.

- Comme une femme enceinte !

Ici, nous sommes sous la cabane de Kiriou. Elle est faite en matériaux de récupération. Les piliers sont des troncs de cyprès morts que nous avons récupérés dans la halle la-bas. Nous les avons simplement plantés dans le sol à 80 cm de profondeur. Pour le toit, nous avons utilisé des cornes de Provence que l'on trouve au bord des chemins.

Elle sert à quoi ?

- Elle sert de coin ombragé pour les temps de pause des salariés. Semaine est aussi un lieu de vie. Et tout autour, sur ces piliers, on fait pousser des plantes grimpantes comestibles.

Suivez-moi, on va jouer à un jeu. Là, vous voyez des pots avec différentes graines. Est-ce que vous les connaissez ? Pouvez-vous leur donner un nom ? Ce sont des céréales : le petit épeautre du Ventoux, le millet. Le millet, on le donne généralement aux oiseaux, mais c'est aussi une graine comestible pour nous.

Là, il y a des légumineuses : haricots, lentilles, etc. Si on associe légumineuses et céréales dans un même plat, notre corps assimile 100 % des protéines, ce qui remplace largement la viande. Cela veut dire qu'on peut avoir une alimentation équilibrée, même sans viande, en associant légumineuses et céréales, par exemple au cours d'un même repas ou d'une même journée.

Aujourd'hui, nous sommes 8 milliards sur Terre. D'après les statistiques, nous serons 10 milliards en 2050. Si nous continuons à manger comme nous le faisons actuellement, c'est-à-dire beaucoup de produits d'origine animale (viande, poisson, etc.), il n'y aura pas assez de place pour nourrir tout le monde.

- C'est pour ça qu'ils mangent des insectes maintenant !

Recette de feuille de betterave de Souad
C'est tout simple, tu les coupe en petits tronçons, tu les frites avec du beurre, puis j'ajoute un peu d'ail, de sel et de poivre. Je les laisse cuire environ 10 minutes et j'ajoute un peu de sucre pour les faire glacer et caraméliser.

Recette de Sophie: Tatin de betterave
Couper des rondelles et les mettre au fond d'un plat avec un peu de sucre, par-dessus tu mets les petits tronçons de feuilles. Tu mets la pâte par-dessus et tu la passes au four environ 30 min. Alors tu la retournes. Trop bon !

Le fenouil de Nadia : Moi ! Alors, je fais rôtir les fenouils coupés en deux, puis j'ajoute un peu d'ail, de sel et de poivre. Je les laisse cuire environ 10 minutes et j'ajoute un peu de sucre pour les faire glacer et caraméliser.

Tarte Fenouil de Sophie : Moi, je fais une pâte à tarte avec de la farine, de l'huile, du sel et de l'eau. Je fais fondre les fenouils en morceaux avec un peu d'ognon, du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Ensuite, je les dépose sur ma pâte à tarte avec du fromage râpé et je fais cuire au four pendant 25 minutes. C'est super bon !

« C'est un jardin solidaire, ouvert à toutes et à tous. On y vient non seulement pour découvrir des cultures, mais aussi pour assister à des spectacles, des expositions. Il y a une épicerie charmante qui propose une variété de fruits, légumes et herbes aromatiques, avec des recettes simples à reproduire. Ce jardin magnifique a été créé il y a 27 ans par Roger Cornu, sociologue et éducateur spécialisé. »

Nadia

Ils ont aimé

« Kahil 12 ans, Lila, Laïla, Carole »

Le Tipi est un lieu où vous ferez oublier vos soucis. Vous y découvrirez des insectes, des plantes, des fruits et des arbres. C'est un espace vert où vous pourrez vous détendre, partager votre amour pour la nature, planter vos propres cultures et déguster des plats à base de fleurs comestibles. On peut s'y rendre le jeudi et le samedi, et on en repart le cœur rempli de bonheur. Je recommande vivement cet endroit unique, riche en découvertes et en joie. Kahil, 12 ans.

Gem la coop
J'ai bien aimé le principe du circuit court pour les produits bio qu'ils proposent. Je souhaite adhérer pour bénéficier de tous ces produits bio que je conseille à mon entourage. Une très belle journée à refaire !!! Lila.

Envie de nature et de découvertes ? Semaines vous invite à une immersion dans l'agriculture durable. Au programme, de petites balades et la découverte d'un « keyhole garden » (jardin en forme de serrure), un jardin hors sol où l'on place des déchets organiques au centre pour faire du compost et maintenir la terre humide. Nous avons aussi appris à cultiver sur une dalle en béton en créant une sorte de « lasagne » composée de couches de déchets organiques et de feuilles séchées. Laïla.

Au milieu du béton se cache un lieu magique. Le Tipi, cet écrin de verdure, réunit plantes, fleurs, herbes, poules et même des chats. On y apprend à respecter la nature et à mieux connaître les plantes aromatiques qui apaisent nos corps et nos âmes.

Avec Sarah, qui nous accueille avec bienveillance, on découvre aussi comment cuisiner les produits du jardin et comment en prendre soin. Carole.

GEM la Coop Avignon

Une consommation responsable, la réduction des marges des grandes surfaces et le soutien aux producteurs locaux. C'est une manière de consommer autrement, en privilégiant la solidarité, l'éthique et l'environnement.

Ici, il n'y a pas de salariés, que des bénévoles. On est en gros et on ajoute 10 % le prix d'achat pour payer les frais fixes (loyer, électricité, etc.). C'est une toute petite marge, donc on doit être très vigilants sur tout. On donne tous 3 heures de notre temps par mois en tant que bénévoles.

Et donc, vous travaillez avec des producteurs du coin ?

Bien sûr qu'on travaille avec des producteurs locaux, mais pas que, tout ne vient pas d'à côté, bien sûr, les légumes notamment.

Mais alors, c'est quoi la différence de prix entre chez vous et ceux d'un autre magasin qui vend les mêmes produits ?

- Eh bien, c'est simple, nous, on ne fait que 10 % de marge alors que certains font 20, 30, 40 % par exemple.

Moi, j'aurais voulu faire mes courses ici parce qu'il y a des produits que je ne pourrais jamais m'acheter ailleurs, ils seraient trop chers.

- Moi, je crois que la crise économique m'a ouverte les yeux sur la surconsommation. On se fait trop arnaquer par le marketing et les soi-disant promos qui n'en sont pas.

- Ouais, on redonnevise ça comme on nous l'avait appris enfant.

Moi, j'ai toujours entendu que le bio, c'est pour les gens riches.

- Oui, c'est ce qu'on entend en effet, c'est pour ça que maintenant, nous allons directement dans les quartiers avec Gem Vrac où on applique des tarifs adaptés. Depuis, les personnes prennent conscience que c'est aussi à leur portée de manger bio.

- Bah oui, normalement, le bio, c'est ce qu'on devrait tous manger et pas ce qui nous empoisonne !

En fait, si je comprends bien, quand on achète chez vous et que vos fournisseurs locaux achètent aussi à l'insertion des gens, eh bien nous, on contribue aussi un peu !

- C'est exactement ça, c'est le cercle vertueux.

Alors, si on s'y met tous, peut-être que les grandes surfaces vont devoir se comporter différemment, non ?

- Si t'en n'ont plus de clients ?

- On vote avec notre carte bancaire !

- Bah, moi, quand je fais les courses au supermarché, je ne vois rien de la France, je vois écrit : Espagne, Italie, Maroc, Côte d'Ivoire, alors tu vois un peu les agriculteurs français, les pauvres !

- C'est vrai. Sans parler du kérosène, non mais là, il faut vraiment changer nos habitudes.

- Bah oui, c'est pour ça qu'on achète des produits locaux.

Ca, par exemple, ce sont les oignons de la Durette, la Durette c'est à côté d'Agroparc sur la route de Marseille. Tout le reste, à part les agurmes, ce sont des légumes et fruits achetés aux groupements « Les paysans d'Avignon ».



Le jardin de mes rêves

Et si j'avais un jardin idéal

