

HIVER 2025

# En compagnie des plantes

La feuille des Plantes Compagnes

## AU SOMMAIRE

Page 2 : Évoluer au sein du vivant - Édito des jours courts & des longues nuits

Page 4 : Vivre au jardin... Et au coin du feu

Page 5 : Apprendre avec les plantes - Faire l'école buissonnière

Page 7 : Rencontrer les plantes - Le sapin blanc

Page 9 : S'aventurer en botanique - Les bryophytes

Page 12 : Se relier - Message du frêne ami

Page 14 : Se régaler -Farine de glands

Page 15 : S'enliver - J'ai vu une fleur sauvage. L'herbier de Malicorne de Hubert Reeves

Page 16 : Raconter - La dormance



Au moment où la lune plonge dans les lames de plus en plus serrées, la certitude de la neige nous vient.

Mais comme il est rare de pouvoir surprendre la chute du premier flocon.

Levez le visage,  
tendez les mains,  
fermez les yeux,  
les paupières sensibles  
révéleront peut-être  
un pétale de neige !

Marie Gevers

# Évoluer au sein du vivant

DANS CETTE RUBRIQUE ON S'INTÉRESSE AUX CYCLES DU VIVANT, ON VIENT LES EXPLORER ET RÉFLÉCHIR À NOTRE PLACE EN TANT QU'HUMAIN AU SEIN DE CES CYCLES.

## Édito des jours courts et des longues nuits

Dans le sombre, la nuit, j'éclaire, je brille, je miroite la moindre lumière. Je reste à l'ombre, elle me maintient et m'abrite, me préserve, me garde. Dans les yeux, la moindre clarté se reflète et au moindre soleil c'est même violent tant ça darde. J'excite les sens, l'azote rempli l'oxygène, sur le noir je suis blanche, sur le bleu j'explose, pas de brun, pas de beige, je suis la neige.

Je prends l'énergie, tout ce qui n'est pas protégé est cassé, même les roches n'y résistent pas. Je contribue à votre sable, votre humus, vos plaines fertiles car je casse et je fuse tout. Je fais la place, le chemin, la trace dans ce qui sera après moi. Je suis le froid.

J'inonde, je ravage, je dévore, je crée le deuil et les larmes de vos pleurs. Je recouvre, noye, je gorge, mais sans moi, seuls, la pierre, le sable, la poussière ne sont. Je suis la bénédiction, la rédemption, le futur, comme la malédiction, la dépression, le gris. Poussée par le vent je vole à l'horizontale, sans lui je m'abas droite. Autant la ruine que la vie, je suis la pluie.

Je suis patience, la pression doit attendre. L'envie grandit mais n'a pas sa place. Je suis le repos mais aussi la peur, car j'endors ce qui ne contient pas la chaleur. Je fais votre année, vos murs, vos toits, je suis vos bêtes, votre laine, vos précautions, vos prévisions, votre commerce, votre appréhension du manque, votre envie de biens, d'être bien, votre travail de l'an.

Avant la vie je suis la mort. Je suis la promesse dans le présent, le désir dans l'instant, la contemplation sans la participation. Je n'ai pas de place sur l'équateur, tout le reste m'appartient, un temps long, court, c'est selon. Je suis l'écaille sur votre bourgeon et, mal préparés, je vous fends. Je suis le bois et votre feu, la fumée du fond de vos vallées, l'immaculée respiration de vos sommets, l'inversion des températures, les nuits paisibles, silencieuses et sans odeurs, les matins glacés terribles, riches en ciels rouges, roses, bleus, confondants de beauté, riches des dernières étoiles et d'un quart de lune qui surnage un brouillard dont les vallons sont recouverts. Je suis l'hiver.

Je suis tapie dans les tréfonds, pâte figée gorgée de sucres, de minéraux. Je ne monte ni ne bouge, rien ne m'aspire, rien ne me touche. Disponible, mais non sollicitée, inaccessible, quelle que soit ma couleur, or, vert pâle ou rouge. À celui qui survit je dis "quand j'arrive tu te lèves"! Inaccessible telle la vapeur qui s'échappe de tes lèvres, tel le printemps qui mettra fin à la trêve, je suis la sève.

Montgesoye, le 21 novembre 2025.

Michael

## Vivre au jardin...

DANS CETTE RUBRIQUE, ON REVIENT SUR UN OU PLUSIEURS ÉVÈNEMENTS QUI SE SONT PASSÉS AU SEIN DU JARDIN PENDANT LA SAISON

## ... et au coin du feu

En hiver on rentre au chaud et on prend le temps. De se poser, de respirer, de laisser place à la nuit et à l'intérieur. Dans ce temps de latence, comme au jardin, l'esprit fait du vide et permet la germination.

Les graines de changements, renoncements, envies, idées, projets... ces graines tombées dans le sol fertile et nourricier de l'hiver prennent leur temps et chuchotent à nos oreilles leurs premiers mots.

C'est ainsi que commence à se dessiner le paysage des animations à venir au jardin dès le printemps prochain. Nous savons déjà que des rendez-vous traditionnels seront là de nouveau, que d'autres s'effaceront et que de nouveaux vous seront proposés.

À l'origine des Plantes Compagnes, Isabelle sera moins présente et fera l'année prochaine des propositions en dehors du calendrier, à l'improviste et selon ses disponibilités. Des sorties botaniques vont continuer avec d'autres guides, sur d'autres chemins mais toujours avec les plantes, leur magie et leur beauté pour compagnie.

Et puis, nous vous convions d'ores et déjà à notre assemblée générale qui aura lieu le samedi 31 janvier à partir de 18h. Notez la date dans vos agendas, nous vous donnerons bientôt les détails de cet événement.

Pour plus d'informations, nous vous donnons rendez-vous sur notre site : [www.assoplantescompagnes.fr](http://www.assoplantescompagnes.fr)

À bientôt au jardin !

# Apprendre avec les plantes

LA CHRONIQUE DE L'ÉCOLE BUISSONNIÈRE  
DES PLANTES COMPAGNES

## Faire l'école buissonnière

Faire l'école buissonnière tout au long de l'année, c'était prendre une grande respiration, un grand bol d'air une fois par mois. Me mettre dans une bulle de sérénité, entourée d'enseignants bienveillants, d'élèves motivées. Oublier les tracasseries du quotidien. Me recentrer et aller à la rencontre des plantes, de la nature, des autres et de moi-même.

J'aimais déjà les plantes avant l'école buissonnière, particulièrement les fleurs ; je régalaï mes yeux à chaque printemps et chaque automne. Toutes ces fleurs en bord de route, sur les chemins, les sentiers, dans les jardins. Cette explosion de couleurs, de formes, d'odeurs, les agencements dans les massifs, l'harmonie globale. C'était un spectacle dont je ne me lassais pas.

Cette année de formation m'a apporté quelque chose de plus profond.

Elle m'a permis bien sûr d'acquérir des notions théoriques sur les plantes, leurs particularités physiques, leur composition, leurs propriétés médicinales, mais j'ai surtout appris à entrer en contact avec elles.

Savoir les reconnaître, les nommer, les décrire avec le vocabulaire approprié est la première étape. Pour qui aime les beaux mots, la botanique est une mine presque inépuisable.

Comment ne pas jubiler devant les termes "corolle infundibuliforme" ou "silicule angustisepté" ? N'a-t-on pas envie d'aller à la rencontre du glomérule de l'aulne glutineux, du bédégar ? C'est déjà tout un programme.

Vient ensuite la seconde étape, LA rencontre avec les plantes. J'ai beaucoup aimé cette approche sensible et subtile, cette façon que l'on nous enseigne d'entrer en contact avec les plantes et avec nous même, à respecter les cycles de la nature, à adapter nos comportements aux saisons.

L'école buissonnière m'a appris à observer l'hiver. Étant très frileuse, je n'ai jamais aimé cette saison qui était pour moi synonyme de pluie, de vent, de froid, d'humidité, de brouillard, de nuit ... Désormais, je regarde l'hiver attentivement et je m'émerveille. Je vois l'essence de l'arbre lorsqu'il est dévêtu, qu'il s'est délesté de ses feuilles. Il me montre sa structure, son squelette, parfois glabre, parfois couvert de lichens, parfois bien droit, parfois biscornu ou tortueux, témoignant, peut-être d'une lutte pour la lumière à la belle saison. Les arbres se présentent à moi dans toute leur simplicité et leur diversité en hiver. Certains ont revêtu leurs écharpes de lierre, d'autres arborent leurs feuilles marcescentes qui vont persister tout l'hiver à l'état sec, les clématites sauvages se parent de leurs akènes plumeux, les Bétulacées exhibent leurs chatons, les frênes ou les érables gardent leurs samares.

Alors que je ne voyais qu'une masse homogène marron et morte, je découvre une diversité de parures, de décorations, de couleurs. Les écorces lumineuses et zébrées de lenticelles des bouleaux, les baies de houx, les cynorrhodons qui tranchent sur le vert sombre des résineux. Un discret rayon de soleil qui fait scintiller le giivre accroché aux branches ou à une toile d'araignée, la brume qui survole les champs aux abords des ruisseaux, les petites mousses en dégradé de vert qui poussent sur les murets ou dans les graviers avec leur délicates petites fleurs étoilées, les flaques d'eau gelée qui craquent sous mes pieds.

Je suis passée à côté de ces trésors de l'hiver pendant tant d'années ! Quelle joie de me promener et d'observer la nature au repos, cette sobriété de l'hiver qui s'oppose à l'exubérance des autres saisons.

J'ai appris que l'hiver était une occasion pour nous de nous reposer, de regarder vers l'intérieur. J'ai appris qu'il y a des hauts et des bas, que c'est le cycle de la vie, de la nature, qu'on ne peut pas toujours être en haut.

Je sors de cette première année en me sentant différente, je suis plus ancrée, plus à l'écoute de mon corps et de mes émotions. J'ai changé des petites choses dans mon quotidien, j'envisage l'avenir plus sereinement. J'ai hâte de commencer ma deuxième année et d'apprendre encore, de mettre en pratique, d'observer comment ça agit dans mon corps, sur ma santé, sur mon entourage et sur mon chemin de vie.

En faisant l'École buissonnière, j'ai trouvé ma place.

Grâce à toute l'équipe enseignante, aux élèves qui ont partagé cette première année de Cardamines dans la sororité et le respect de l'autre, ce fut un beau voyage avec nos amies les plantes compagnes et ce n'est que le début de l'histoire...

Carda Mel

# Rencontrer les plantes OÙ L'ON PARLE D'UNE PLANTE EN PARTICULIER

## Le sapin blanc - *Abies alba* - Pinacées

Il n'y a pas de roi dans les forêts, ni cerfs ni sapins ni aucun être vivant n'y supporte une hiérarchie. Nous seulement érigeons des valeurs compétitives et factices. La forêt est un être composé d'une infinité de vies aussi précieuses les unes que les autres. Le sapin est l'une de ces vies et c'est de lui dont je vais vous parler aujourd'hui. Parce que l'hiver entretient avec lui une relation bien visible à nos regards humains. Et ça depuis longtemps !

Il existe beaucoup de légendes pour raconter pourquoi le sapin porte des aiguilles et surtout, pourquoi il les garde en hiver tandis que nombre de ses frères et soeurs se dépouillent de leurs feuilles. La botanique nous apprend que les aiguilles sont de toutes petites feuilles. Leur fine surface les rend moins efficaces à capter la lumière du soleil mais cela les rend aussi plus résistantes au froid car elles rejettent moins de vapeur d'eau : les stomates y sont moins nombreuses que sur de grandes feuilles et elles sont situées au coeur d'aiguilles enveloppées de cire protectrice. Les sapins perdent leurs aiguilles, simplement cela se fait sur des années, au fil de leur renouvellement, les plus âgées laissant place aux plus jeunes.

Toujours vert même en hiver, cela fait du sapin comme d'autres plantes sempervirentes un symbole d'éternité et de lumière au creux des longues nuits. Il est depuis longtemps associé au solstice d'hiver, ayant peu à peu pris la place des rameaux constitués d'autres plantes protectrices comme le genévrier, le houx, le lierre ou encore le gui et le laurier. Le christianisme empruntant aux traditions païennes en a fait l'incontournable décoration de Noël et il est de nos jours cultivé en masse pour être déraciné et entrer dans les maisons ou décorer les places communales.

Il fait encore briller les yeux des enfants mais il y perd ses aiguilles et sa puissance vitale. Je voudrais - en ce temps de bascule vers le retour de la lumière - vous inviter à le rencontrer chez lui, bien enraciné dans la terre, là où vous aurez envie d'aller le voir. Mais si possible, choisissez le déjà bien grand, dans la force de l'âge. Car *« les forêts de vieux sapins ont une sorte de grandeur austère et solennelle, qui ne peut inspirer que de graves méditations. Ce sont les plus mystérieuses de toutes, celles dont l'ombre est la plus épaisse. Quand le vent souffle, on n'y voit ni feuilles qui tremblent, ni branches qui se tordent ; mais la masse entière ondule et se balance ; d'un bout à l'autre c'est le même mouvement et la même plainte, et ces milliers de grands arbres plient et se relèvent et gémissent ensemble, comme s'ils n'avaient qu'une voix et qu'une âme. »*<sup>1</sup>

Peut-être n'allez-vous pas trouver mille sapins mais quelques-uns (ou même un seul d'entre eux) sauront vous emmener dans la danse. Il suffit d'un léger souffle de vent pour voir la chorégraphie se créer, mouvement lent, ample et souple des branches. Une fois dans la ronde, venez plus près, tout près, entrez dans le champ d'un sapin et sentez ce qu'il vous transmet, énergie, fraîcheur, chaleur, rondeur, enveloppement... Les sapins aiment la rencontre et ils accueillent. *« Leur saisie intuitive du sens de la vie m'impressionne comme ces gens qui retiennent en eux une énorme lumière qu'ils ne connaissent pas et que parfois – le temps pour une porte de bâiller – ils donnent. »*<sup>2</sup>

En levant les yeux vers la cime du sapin qui vous reçoit chez lui, vous verrez peut-être combien il est proche de la neige, l'architecture de ses rameaux rappelle la forme des cristaux blancs qui viennent s'y déposer en flocons. Le sapin vous fait grâce de sa fraîcheur, éveilleuse et subtile.

En tournant le regard vers la terre, vous apercevrez peut-être quelques écailles, restes des cônes éparpillés au sol. À l'intérieur, se trouve une graine toute résineuse au parfum suave de mandarine. Le sapin vous fait grâce de sa chaleur, enveloppante et douce.

Claire

<sup>1</sup> Eugène Rambert, Étude d'histoire naturelle : les Alpes suisses.

<sup>2</sup> Christian Bobin, La Grande Vie

# S'aventurer en botanique

ICI ON JOUE À DÉCOUVRIR LES PLANTES PAR LE FIL DE LA BOTANIQUE, L'INVITATION APRÈS LA LECTURE EST CELLE D'ALLER TOUT PRÈS DES PLANTES ET DE LES OBSERVER...À LA LOUPE !

## Une histoire de plantes - Troisième partie : les bryophytes

*Dans la feuille d'été, nous avons laissé les plantes arriver de la mer pour venir se poser sur la terre ferme. Les voici donc en route et nous retrouvons cet hiver les premières d'entre elles.*

Lorsque les algues ont commencé à s'installer sur la terre ferme, elles ont eu besoin de se transformer pour s'adapter à ce nouveau milieu. La nécessité était de pouvoir se nourrir et vivre en dehors du milieu aquatique, et donc de trouver des moyens de garder l'eau tout en s'éloignant d'elle... de plus en plus loin.

Entre 400 et 450 millions d'années avant que vous lisiez ces lignes les algues ont fait leurs premiers pas sur terre, à la faveur d'un retrait des océans. Sans surprise donc les premières plantes se sont installées sur les côtes. D'abord aplaties au sol, dépourvues de systèmes vasculaires, de racines, de tiges, de feuilles, elles se sont peu à peu redressées mais pas toutes, tant la vie savait déjà la nécessité de la diversité.

Des plantes primitives sont issues les premières plantes terrestres que nous côtoyons maintenant. Les botanistes les nomment « bryophytes » et elles comportent les « anthocérotes », les « hépatiques » et les « mousses ».

Les anthocérotes sont généralement des plantes à thalle : le corps végétatif n'est pas différencié, il se présente sous la forme d'une lame allongée sur le sol et qui peut avoir des formes différentes, plate, en rosette, à filaments... On connaît à ce jour environ 300 espèces d'anthocérotes. Elles poussent sur la terre avec une attirance particulière pour les sols cultivés ou perturbés.

Les hépatiques sont soit des hépatiques à thalle soit des hépatiques à feuilles et à thalle (qui peuvent être confondues avec des mousses). On en répertorie actuellement environ 9000 espèces. Elles poussent sur la terre mais aussi sur les souches ou l'écorce des arbres et les surfaces pierreuses.

Les mousses possèdent généralement des tiges et des feuilles. Mais toujours pas de racines ni de vaisseaux conducteurs pour transporter l'eau et les nutriments. On en connaît environ 13000 espèces pour l'instant. Avec elles les plantes avancent de plus en plus loin dans les terres, elles sont partout et poussent dans tous les milieux.

Il se pourrait que les mousses soient immortelles (j'entends sous leur forme de mousse !). Elles sont capables en cas de sécheresse de perdre jusqu'à 90% de leur eau, concentrant le peu d'énergie qui leur reste en leur cœur. Elles peuvent faire cela s'il fait très chaud, s'il ne pleut pas, s'il fait très froid aussi. Et puis, quand l'eau revient, elles reviennent tout entières régénérées. On appelle cela la reviviscence. En Antarctique, on a trouvé des mousses en dormance dans la calotte glaciaire depuis 1500 ans ! À leur réveil, le monde avait bien changé. En ont-elles été surprises ou bien le savait-elle déjà ?

Est-ce leur apparente simplicité qui les fait si puissantes? En l'absence de racines, elles peuvent pousser partout. Bien qu'elles affectionnent particulièrement les lieux humides et sombres, on trouve des mousses sur les roches exposées, sur les murs, dans le béton, dans le sable mais aussi sur des couches épaisses de lave ou encore sur les glaces permanentes. Autotrophes, elles n'ont besoin que d'elles-mêmes, de lumière et d'eau pour se nourrir.

Ce sont des pionnières. Elles ont changé la nature des sols et l'atmosphère. Elles ont permis l'arrivée de toutes les autres plantes. Mais elles sont aussi restées, depuis tout ce temps. Pouvons-nous imaginer ne serait-ce qu'un millième de tout ce qu'elles savent ?

Pouvons-nous entrevoir tout ce qu'elles font ? Avec les sols qu'elles créent, transforment, fixent et protègent. Avec l'eau qu'elles recueillent, retiennent mais aussi qu'elles redistribuent tout autour d'elles. Avec l'air dans lequel elles disséminent leurs spores dans des feux d'artifice sans artifices, silencieux et d'une puissance folle. Avec le feu qu'elles peuvent défier, retarder quand il se fait violent. Avec aussi l'infinité d'êtres vivants et minuscules pour lesquels elles sont maison, nourriture, abri... univers.

Avec les mousses et l'ensemble des bryophytes, à nos mémoires aquatiques s'ajoute la mémoire de l'arrivée sur terre de nos ancêtres et compagnes d'aujourd'hui, les plantes.

Pouvons-nous entendre ce que les mousses racontent, accéder à une petite part de leur expérience de millions de fois centenaire. Lorsque nous marchons bien souvent nous les ignorons. Au pire, nous souhaitons les détruire comme on arrache les soit-disant mauvaises herbes. Elles sont pourtant - cela semble évident - part essentielle de bien des vies, dont les nôtres.

On commence à comprendre qu'elles sauront mieux que nous-mêmes s'adapter aux changements climatiques à venir. Elles ont survécu à toutes les extinctions de masse. Elles sont résistantes, résilientes, renaissant sans cesse. Ce sont des gardiennes du cœur. Elles vivent ensemble, intriquées entre elles et dans la toile du vivant. Ce sont des protectrices. Elles dispensent leur soin aux arbres, aux milieux qu'elles traversent, à nous aussi, sans que nous le sachions. Il est encore temps d'en prendre conscience et d'aller à leur rencontre, de s'ouvrir à leur magie, à leur douceur, à leur puissance, en toute humilité.

Claire

*“De tout cela résulte que la découverte du monde des mousses ne peut se limiter à la seule approche rationnelle, ou scientifique. Les fréquenter, c'est développer une connaissance sensible du monde ; les mousses s'observent, se caressent, se méditent, elles se découvrent avec le corps en mouvement. Si “la vraie philosophie est de réapprendre à voir le monde” (Merleau-Ponty), c'est dans cette écoute sensible que la mousse a tant de secrets à nous conter. Apprendre à connaître les mousses, c'est apprendre à les aimer.”*

*Olivier Liron, Éloge des mousses*

## Se relier

C'EST LA RUBRIQUE OÙ L'ON VOUS INVITE À LIER, (RE)LIER, RALLIER, TISSER DES ALLIANCES FINES ET FORTES AU SEIN DE LA TOILE DU VIVANT.

## Message du Frêne ami

### *A l'écoute des arbres*

*Chaque jour en promenant mon chien, je salue les êtres vivants le long du chemin. Je me sens profondément reliée aux arbres et j'aime m'asseoir à leur pied. Un jour, je me suis assise avec l'intention d'écouter ce qu'ils avaient à dire. J'ai reçu des mots ... d'où venaient-ils ... de moi, des arbres ... ou d'ailleurs ...*

*En fait, peu importe. J'ai reçu ces mots comme un cadeau car ils ont du sens et souvent un puissant message. C'est ce qui m'a donné envie de les partager. Ouvrez juste votre cœur pour les recevoir.*

### *Aurore*

### **Rencontre avec le Frêne ami - 14 avril 2022**

Il n'y a pas si longtemps et il y a longtemps. Tout est relatif.

On ne peut pas parler de temps tout le temps. Le temps est une question de choix, de point de vue : on n'a pas le temps, on prend le temps... il n'y a pas longtemps, il y a très longtemps... du point de vue des hommes et ... du point de vue des arbres ?

C'est différent le temps pour les arbres. C'est un temps long, infini, car tout est relié, tout est connecté. Il n'y a donc pas de fin, juste une continuité dans le temps, des uns et des autres, sous différentes formes, à différentes époques.

Nous avons eu différentes formes, à différentes époques et nous sommes toujours là, les mêmes et d'autres. C'est une longue histoire mais a-t-on le temps d'écouter de longues, de très longues histoires ? Une histoire impossible à résumer et presque impossible à raconter.

Pourtant, si... elle se résume en une phrase : la Vie, le déploiement de la vie sous toutes ses formes, de plus en plus complexes et diverses... déploiement, développement de la vie. C'est long et infini, ça ne s'arrête pas, une expansion permanente.

Pourtant certaines espèces disparaissent. Pendant un temps on voit ça, certaines espèces disparaissent. Mais la seconde d'après, tout est redevenu comme avant, voir plus qu'avant. De nouvelles formes sont apparues et on est plus nombreux et plus diversifiés.

Nous avons connu ça, dans cette longue histoire, plusieurs fois. Et toujours la vie se déploie et se diversifie. Toutes les formes renaissent et d'autres apparaissent, certaines disparaissent mais jamais complètement. Il reste toujours une trace du passé pour qui sait le voir. Partout autour de nous, il y a des traces du passé. Cette longue histoire de vie, elle est là dans tous les animaux, dans tous les êtres vivants qui sont aujourd'hui présents.

Si certaines espèces disparaissent, ce n'est pas grave. D'autres apparaîtront et garderont en mémoire dans leurs tissus, dans leur cœur, les traces des espèces passées.

C'est une chaîne, une longue chaîne de vie.

Une chaîne multiple avec tellement de maillons que c'est impossible de voir, de comprendre, de sentir, toutes les imbrications qu'il y a. Pourtant elles sont là. Toutes ces formes de vie sont là, les présentes et les passées.

Je ne sais pas si vous pouvez les reconnaître mais ça n'a pas d'importance. L'important c'est de le savoir : tout est là et plus encore. À chaque instant, tout est là et plus encore. Il y a toujours le passé, le présent et de potentiels futurs ; là maintenant, mille chemins déjà dessinés et mille nouveaux chemins à prendre. C'est ça la vie, 1000 chemins déjà dessinés et 1000 autres encore à prendre.

À vous de trouver le vôtre. A vous de trouver quel est le chemin que vous allez dessiner.

Il y a à la fois des chemins collectifs et des chemins individuels. Des moments où un individu change et entraîne derrière lui d'autres individus qui changent aussi : cela s'appelle l'évolution... De ce changement naîtront d'autres chemins de changement et encore d'autres et ... encore d'autres... à l'infini. Voilà vous avez compris le principe. À vous de jouer.

## Farine de glands

Le long de mon chemin se trouve un arbre majestueux, c'est un chêne pédonculé ; ses glands - gros et nombreux - sont tombés dès l'automne, et tapissent le sol. L'abondance de ses fruits m'a donné l'idée de les utiliser et de voir ce que je pouvais en faire, sans trop de scrupules, car l'écureuil et le sanglier auront encore de quoi manger sous le grand chêne.

J'ai eu envie d'essayer de faire une farine de glands qui a de grandes qualités nutritives, elle est riche en fibres, en calcium, phosphore, potassium, magnésium et vitamines du groupe B et elle a surtout la particularité d'être sans gluten.

Voici comment procéder pour obtenir de la farine

Cueillir environ 100 glands (pour 200 gr de farine).

Mettre les glands dans de l'eau, porter à ébullition pendant 5mn et rincer. Renouveler l'opération en faisant une cuisson plus longue - au moins 30 mn à feu doux - égoutter et rincer. Les glands sont ensuite étalés et mis à sécher à température ambiante pendant au moins 3 jours, il est possible d'accélérer l'opération en les mettant au four à 130 ° pendant au moins 1 heure.

L'opération de séchage (doux) est très importante pour réussir la suite, d'ailleurs l'enveloppe du gland éclate seulement quand le séchage est réussi ; à ce moment là , on peut les éplucher facilement,

Mettre le tout dans un mixer et actionner un moment jusqu'à transformer les fruits en poudre. Si le séchage est réussi, on obtient une poudre fine.

Cette farine peut être utilisée comme toute farine, mais elle est très riche et lourde, il vaut mieux la couper avec une autre farine (type farine de riz pour l'alléger)

Les réalisations de gâteaux ou autre se verront prendre une couleur légèrement brune\*.

Exemple d'utilisation : cette recette de cake

100 gr farine de gland, 150 gr farine de riz

3 œufs , 100 gr de sucre, 80 gr de beurre, 1/2 sachet de levure

Mélanger bien les œufs, le sucre pour rendre le mélange mousseux, ajouter les farines et la levure, et le beurre fondu, un soupçon de citron ou éventuellement des tranches de pommes.

Mettre au four à 180 ° pendant 35 mn. Et bon appétit !

*\* la farine de gland apporte un goût boisé aux gâteaux*

Angèle

## J'ai vu une fleur sauvage - L'herbier de Malicorne de Hubert Reeves

Attrapez la main de cet éternel enfant à la barbe blanche et laissez vous guider dans un univers coloré. Scientifique et astrophysicien de renommée, Hubert Reeves, vulgarisateur scientifique hors pair saura vous mener aux portes de la botanique dans une immense simplicité.

C'est en parcourant ce livre que sans m'en rendre compte les noms des plantes rencontrées ont commencé à s'inscrire dans ma mémoire. Une quarantaine de plantes sont présentées de manière succinctes. L'émotion et l'émerveillement de l'auteur est partagé au travers de souvenirs et d'anecdotes. Ses mots d'une immense simplicité viennent toucher la corde sensible et activer la mémoire avec le sentiment d'avoir rencontré pour la première fois cette plante qui habite là à deux pas de chez soi.

De belles photos accompagnent la lecture et pour ceux qui ont mordu à l'hameçon un site internet compagnon permet de compléter ce panel visuel.

La seconde partie du livre intitulée « propos botaniques » aborde encore une fois de manière succincte et accessible de grand principes : Les fleurs et le nombre d'or, symbiose et parasitisme, l'automne dans les bois etc...

Ce livre peut se suffire à lui même pour une joyeuse découverte ou devenir un apéritif agitant les papilles de la botanique.

Julie

"Sur les falaises rocheuses des hautes montagnes dénudées on peut lire l'histoire de la Terre. Le regard qui grimpe lentement sur les flancs rocheux distingue une superposition de strates aux teintes variées, empilées les unes sur les autres au cours de millions d'années. On reconnaît une succession de périodes calmes ou violentes : des strates de lave issues des volcans, des dessins de soubresauts tectoniques, des couches de sédimentation accumulées au fond de la mer... L'œil se promène sur le long passé minéral de la Terre.

Une balade analogue dans l'histoire végétale de la Terre est accessible à peu de frais. Il suffit de rapporter d'une promenade en forêt, trois éléments végétaux riches en information : une feuille de fougères, un cône de pin et une fleur des sous-bois, un millepertuis, par exemple.

Voici devant nous des représentants des trois ères de la vie des Plantes. Chaque ère s'étale sur près de deux cents millions d'années ; c'est approximativement la période pendant laquelle ces trois types de végétaux, fougères, conifères, plantes à fleurs, ont successivement régné sur notre planète."

## La dormance

Au plus profond de l'hiver, dans les méandres de la terre, deux petites graines discutent.

-Dis Tournesol, tu penses qu'il y a quelque chose après ?

-Que veux tu dire Cosmos ? Après quoi ?

-Parfois j'ai la sensation qu'il y a une suite, que quelque chose de plus grand nous attend.

-Cosmos.. tu ne crois pas que l'on saurait s'il y avait une suite ? Que ce serait connu du peuple des graines ?

-Mmmh, je ne sais pas ... mais tu n'as jamais l'impression toi qu'une force puissante t'habite, que tu pourrais faire de grandes choses ? Enfin, autre qu'un dodo éternel ? Qu'il y a un potentiel en toi qui n'est pas encore révélé ? Que la vie ne peut pas se résoudre à ça ?

-C'est Melon qui t'as mis ces drôles d'idées dans la tête ?

-Je sais que ça paraît un peu tiré par la racicelle. Mais parfois, quand tout est silencieux, que les cloportes cessent de s'agiter, que les vers de terre interrompent leurs bals, quand la taupe est au repos, je peux percevoir qu'il y a quelque chose d'autre au-delà de la croûte, comme une autre dimension régit par des forces inconnues. De cet au delà, je perçois qu'il y a, pour nous autres, une évolution possible, une autre façon d'être au monde.

-Ouhla mais tu es complètement fêlée de la graine ma parole... Une autre façon d'être au monde... ? Que veux-tu dire par là ?



-Nous aurions d'autres formes que celles-ci, peut-être, un corps qui nous permettrait de nous extraire de la terre et de monter vers cette lumière que nous percevons parfois quand les tunnels des taupes viennent jusqu'à nous. J'ai l'impression de végéter tournesol tu comprends ?

-Non... moi je me sens bien, je ne me pose pas toutes ces questions et j'aime cet "état" comme tu dis. Pardon Cosmos, tu as toujours été la plus rêveuse de nous, mais là tes théories me paraissent complètement illuminées... Mais continue à me raconter si tu en as envie, cela me distrait.

-Mais imagine Tournesol, fais un effort... une autre manière d'être reliés les uns aux autres, une compréhension différente du monde, des sensations toute autre, la chaleur bienfaisante d'un être lumineux, la douceur d'une force bienveillante... Tous deux nous accompagneraient dans notre croissance, dans notre potentialité.

-Donc... selon toi, bleuet qui nous a quittés la semaine dernière en ne laissant que de pauvres racines en souvenir de lui, est en fait en train de se la couler douce dans une autre dimension ?!

-Quel esprit étriqué tu as Tournesol ! Je ne parle pas de se la "couler douce" ! Je te parle d'ancrage et d'éveil ! Je te parle d'interconnexion entre les êtres!

-Mmmh des êtres qui se nourrissent de lumière pendant que tu y es ?

-Exactement ! Des êtres qui se nourrissent de lumières ! Et qui donneraient quelque chose d'essentiel en échange... Et qui auraient tous leurs spécificités, leurs couleurs à apporter au monde. Je n'en sais rien, ce ne sont que des intuitions après tout...

-Bon Cosmos, un jour sûrement nous saurons si tes élucubrations ont du vrai. En attendant, rends-toi, profite de la dormance avant que la germination ne te cueille plus vite que prévu.

Roxane L.



Crédits photos & illustrations : Plantes Compagnes sauf illustrations & photos p.12, 13, 14, 16, 17 Canva