



ASSOCIATION
SANS BUT LUCRATIF

Bureau de dépôt : 1400 NIVELLES

Périodique bimestriel

P000089

BELGIQUE-BELGIE

P.P

1400 NIVELLES

DISTRIBUTION

6/1504



BULLETIN N° 558 Juillet-Août 2021

Editeur responsable Jacques Leton Tél. 0471/89.04.61

Faubourg de Charleroi, 48E Bte 5, 1400 Nivelles

Siège social: Rue de Saintes 33 Bte13 - 1400 Nivelles

Les articles signés n'engagent que leur auteur.

Avec le soutien du Centre Culturel et de la Ville de Nivelles

N° entreprise : 0452.395.528

Sommaire

EDITORIAL	3
CALENDRIER DES ACTIVITÉS.....	4
VOYAGE À ARRAS.....	5
BALADE À SART-MESSIRE-GUILLAUME.....	6
UNE JOURNÉE À GIVET.....	7
BALADE À BRAINE-LE-CHÂTEAU	10
VISITE DE LEUVEN	11
BALADE À VILLERS-LA-VILLE	12
BALADE À VIRGINAL-SAMME	14
GOURMANDE NATURE	15
ANNIVERSAIRES	20
QUELQUES APOPHTEGMES	21

AVIS IMPORTANT À NOS MEMBRES :

Les participants à l'une des activités des « Amis de la Nature » ne sont ni sous la surveillance, ni sous la responsabilité d'aucun dirigeant.

ILS SONT SEULS RESPONSABLES DE LEURS ACTES.

EDITORIAL

Bonjour à tous,

Ceci est mon dernier éditorial que j'écris.

En effet, nous avons pu enfin réaliser notre Assemblée Générale de la section et comme je vous l'avais déjà annoncé à maintes reprises je n'ai pas renouvelé mon mandat de président au sein du conseil d'administration.

Cela fait 18 ans que j'assume cette fonction et maintenant je désire passer à autre chose.

Toutefois, je ne laisse pas tomber la section, je continuerai à assumer la rédaction de notre bulletin d'informations et j'apporterai ma petite pierre si besoin en est.

Un nouvel administrateur a été élu lors de cette assemblée générale.

Il s'agit de Pierre Otte.

Lors du prochain conseil d'administration, j'espère qu'un nouveau président sera élu.

Notre trésorier et ami Jean-Pierre Debourle a également décidé de ne plus reconduire ses fonctions mais pour son poste, pas de problème il a été bien repris par Marianne Boykens.

Non, nous ne quittons pas le navire avec la crise du Covid. Notre départ avait été annoncé de longue date.

Je remercie de tout cœur toutes les personnes avec qui j'ai eu la chance de travailler pendant ces 18 ans car elles m'ont toutes aidé à faire grandir notre section.

J'ai une entière confiance à l'équipe qui reste et je suis certain que notre belle section a encore de belles années devant elle.

Je ne vous dis pas adieu mais au revoir à tous et j'espère vous rencontrer lors de l'une ou l'autre de nos activités.

Amitiés sincères à tous

Jacques

Calendrier des activités

JUILLET

DI 11 : Plancenoit

DI 18 : Sart-Messire-Guillaume

DI 25 : Givet

AOÛT

DI 01 : Braine-le-Château

DI 08 : Leuven

DI 15 : Villers-la-Ville

SEPTEMBRE

DI 05 : Virginal-Samme

**POUR TOUTES NOS ACTIVITÉS,
IL EST OBLIGATOIRE DE PRÉVENIR LE GUIDE DE VOTRE
PARTICIPATION. SI VOUS NE PRÉVENEZ PAS, VOUS RISQUEZ DE NE
TROUVER PERSONNE À VOTRE ARRIVÉE.**

Dimanche 11 juillet - Balade à Plancenoit

RV à 10h00' sur la place de Plancenoit

Balade de 8,5 km sur les chemins et sentiers qu'ont emprunté les troupes de Blücher pour atteindre la plaine de Waterloo et mettre en déroute les armées de Napoléon.

Prière de prévenir le pilote de votre participation.

Alice et Jean-Pierre - ajp.debourle@gmail.com - 02/375 17 54 -
0486/073 447 - 0485/831 969

VOYAGE À ARRAS



Chers amis, chères amies,

Rappelez-vous ! Nous avions programmé une journée culturelle à Arras en 2020 pour une découverte panoramique de cette ville intéressante à plus d'un titre.... Mais cela, c'était avant l'arrivée de la pandémie qui nous a bien pourri la vie et nous la pourrit encore, n'ayons pas peur des mots.

L'espoir faisant vivre....nous avons d'abord reporté cette escapade au 8 mai 2021 mais au vu de la situation sanitaire de cette époque, nous nous sommes vu obligés de reporter à nouveau cette activité que nous avions fixée au samedi 21 août 2021.

A présent, le déconfinement en Europe se met progressivement en place et nous apercevons le bout du tunnel. Bon nombre d'entre vous et nous avons une envie bien légitime après ces longs mois d'absence de sorties, vacances, activités en tous genres... de nous évader.

Le mois d'août 2021 étant le mois préféré de l'ensemble des retraités que nous sommes, vous comprendrez donc aisément que nous devons oublier Arras cette année d'autant plus que l'objectif de pouvoir remplir le car de participants ne pourrait être atteint.

Bien évidemment, nous espérons organiser cette activité au cours du printemps 2022 pour autant bien sûr que vous restiez intéressé(e)s par cette proposition.

Au plaisir de vous revoir bientôt

Naturellement vôtre

Nadine

Dimanche 18 juillet 2021

Balade de 14 km à Sart-Messire-Guillaume

Sart-Messire-Guillaume fait partie de la commune de Court-St-Etienne. Un « sart » est un lieu défriché et ce lieu appartenait au seigneur (monseigneur devenu messire) Guillaume. Le nom est attesté depuis 1387.

La jolie chapelle Notre-Dame (photo ci-contre) qui se dresse sur une butte plantée de pins et que nous rencontrerons en chemin, est une très ancienne chapelle castrale (vers 1590). Elle succéda à un oratoire où l'on vénérât St-Antoine. Elle est classée, ainsi que ses abords, au titre des monuments historiques depuis 1975.



Nous vous proposons une jolie balade, en grande partie dans les bois, sur des sentiers et des chemins non revêtus, présentant des zones humides. RV à 9h30' sur le parking de la place de Sart (à côté de l'école). Nous prendrons notre pique-nique en cours de balade.

Il n'y a pas d'établissement pour nous désaltérer sur le parcours, mais si cela vous tente, à notre retour, nous pourrons prendre le verre de l'amitié dans un établissement tout proche situé sur la route de Villers-la-Ville.

Merci de nous prévenir de votre participation : 0472/25.15.34 ou 0499/18.48.90

Au plaisir de vous revoir !

Françoise & Betty

GIVET LE 25 JUILLET 2021

Bonjour à toutes et à tous

Cette fois, nous sommes, enfin, en mesure d'organiser, notre journée culturelle et de détente à Givet.

Arrivée entre 10h00 et 10h15 pour une visite guidée à 10h30 du Charlemont, la citadelle de Givet, 1 Sous Charlemont, FR 08600 Givet .

Temps libre pendant lequel vous pourrez vous restaurer. Givet compte en effet, plusieurs établissements.

Libre à vous aussi d'opter pour un casse -croûte.

Ensuite, à 13h30 précises, le bateau n'attend pas les retardataires, embarquement au pied de la tour Victoire pour une croisière sur la Meuse avec passage de l'écluse des 4 cheminées (frontière belge) à bord du bateau promenade Le Charlemagne sur lequel vous pourrez vous abreuver si vous le souhaitez.

Envie de nous accompagner ? N'hésitez pas à vous inscrire auprès de Nadine pour le 15 juillet 2021 au plus tard. GSM: 0476.996321 Mail: nadine.vanderbeck@gmail.com

PAF votre repas et boissons !

Au plaisir de vous revoir

Nadine et Jean

Charlemont, un patrimoine historique ...

Charlemont, perché sur un éperon rocheux, au cœur de la Réserve Naturelle de la Pointe de Givet, domine la Meuse et ses alentours. Dans les années 1550, Givet est une terre frontalière, bordée par trois états souverains : le Royaume de France, les Pays-Bas espagnols et la principauté épiscopale de Liège. C'est à cette dernière que la ville de Givet est rattachée, et plus particulièrement à la Seigneurie d'Agimont de Louis de Stolberg.



Or, à cette période, la situation entre Henri II, roi de France, et Charles Quint, empereur du Saint Empire, est particulièrement tendue. En 1554, Henri II lance une vaste attaque contre les Pays-Bas espagnols. Ses troupes ravagent tout sur leur passage. Les châteaux de Binche et de Mariemont, résidences de Marie de Hongrie, sœur de Charles Quint, tombent, compromettant ainsi la sécurité des frontières.

Charles Quint fait l'acquisition, par l'intermédiaire de sa sœur, de la Seigneurie d'Agimont le 6 avril 1555, et lance la construction d'une nouvelle place forte, apte à protéger le secteur, sur la rive gauche de la Meuse. Charles Quint donne d'ailleurs son nom à cette forteresse : Charlemont, le Mont de Charles.

C'est avec le traité de Nimègue en 1678 que la place forte Charlemont-Givet devient française. Elle est remise au roi de France Louis XIV en 1680, puis rapidement inspectée et améliorée par Vauban.

Suite à l'attaque du général Coehorn, qui bombarde Givet depuis les hauteurs du Mont d'Hairs, Vauban propose dès 1698 un grand projet pour compléter et améliorer la place. Il prévoit notamment d'unifier les deux bourgs de Givet en une ville entièrement fortifiée, de construire un camp retranché sur le Mont d'Hairs et d'envelopper les extrémités de Charlemont dans une troisième enceinte (enveloppe du cornichon, second ouvrage à cornes et renforcement du front Nord).

Charlemont prend sa structure définitive vers 1740, après la construction de la couronne d'Asfeld à l'Ouest, et de l'enveloppe du cornichon à l'Est.

Les dernières modifications d'ampleur sont apportées par le Général Séré de Rivières, suite à la défaite de la France lors de la guerre franco-allemande de 1870. La crise de l'obus-torpille dans les années 1880 rend cependant ces travaux obsolètes avant leur achèvement.

En 1914, Charlemont tombe après trois jours de bombardement. Dépassé techniquement, le site ne peut que ralentir la progression des armées allemandes.

Charlemont reprend du service en 1940 mais, malgré les améliorations apportées à partir des années 1930 (ouvertures de tirs et blocs pour pièces de 75 ...), la situation est similaire à celle de 1914. Le site ne peut résister aux attaques ennemies et est abandonné en mai 1940. Givet est libéré le 7 septembre 1944.

En 1962, l'Etat, et notamment les services de la Défense, se réapproprie le site. Le 1er janvier 1963, le général Massu, commandant de 6e Région Militaire y installe le premier Centre d'Entraînement Commando de France, le C.E.C. de Givet, dont la devise est : « Croire et Vaincre ». L'histoire militaire de Charlemont s'achève en novembre 2009 avec la fermeture du Centre dans le cadre de la restructuration des services de la Défense.

Des négociations ont donc lieu entre l'Etat et les collectivités locales (Commune de Givet et Communauté de Communes Ardenne Rives de Meuse). Désireuse de ne pas laisser Charlemont à l'abandon, et de le conserver dans le giron public, la Communauté de communes Ardenne Rives de Meuse a, dès 2011, donné son accord de principe pour devenir propriétaire du site. L'acquisition du site de Charlemont est signée le 30 juin 2015.

... et naturel

Charlemont possède un patrimoine naturel très riche qu'il est important de conserver, protéger et mettre en valeur. Le projet de réhabilitation du site a permis de réaliser l'inventaire écologique de ce lieu d'exception. Bordé par la Réserve Naturelle au Sud et de Zones Naturelles d'Intérêt Ecologique Faunistique et Floristique, Charlemont abrite :

- 266 espèces floristiques dont l'armoise blanche et l'orchis singe,
- 57 espèces d'oiseaux dont la pie-grièche écorcheur et l'alouette lulu,
- 7 espèces d'amphibiens et reptiles dont le lézard des murailles,
- 35 espèces de papillons de jour,
- 17 espèces de mammifères dont 8 de chauves-souris, comme le Grand rhinolophe.

Braine-le-Château le dimanche 1^{er} août 2021

Chers amis et chères amies,

Nous vous proposons une randonnée d'environ 10 km principalement à travers bois et champs. Nous traverserons également la réserve naturelle de l'Ermitage.

Localisé dans le Brabant sablo-limoneux, le site occupe le vallon du ruisseau de l'Ermitage, à 1 km à vol d'oiseau du centre de Braine-le-Château. Sur une superficie d'environ 5 hectares, on y rencontre un ensemble de milieux intéressants, bien que dégradés: lande à bruyère, pelouses sèches sur sable, bas-marais liés aux suintements de pente, mégaphorbiaies, roselières, magnocariçaias et groupements forestiers alluviaux.

Départ à 10h00 au pilori situé à la Grand-Place de Braine-le-Château.
GPS : 50° 40' 55'' – 04° 16' 01''

Le pilori est en pierre bleue et l'un des mieux conservé d'Europe; il fait 8,40 m de haut et sa lanterne peut contenir un homme debout.



Attention : prévoir des chaussures adaptées à un terrain parfois boueux en raison de la météo.

Envie de nous accompagner ? N'hésitez pas de vous inscrire auprès de Nadine

Gsm 0476.996321 ou nadine.vanderbeck@gmail.com.

Amicalement

Nadine et Jean

Leuven le dimanche 8 août 2021

Chers tous et toutes,

Encore un peu de culture... Cette fois, nous vous proposons une découverte guidée de la partie historique de Leuven.



10h00 : départ à la Grand-Place au pied des marches de l'ancien hôtel de ville.

Parking : dans certaines rues, gratuité le dimanche, voir <https://seety.co/fr/reglements-parking/louvain>

Les zones roses, bleues pointillées, bleues, oranges et rouges sont gratuites le dimanche.

12h15 : pause méridienne : un plat unique vous sera servi au restaurant Mykene situé au n° 44 Muntstraat

13h45 : reprise des véhicules pour une randonnée digestive de 8 à 9 km au départ de l'église de Neerijse (Dorpstraat).

GPS: 50° 49' 03'' - 04° 37' 32''.

Cette balade vous emmènera à travers le paysage de la vallée de la Dyle et de son affluent l'Ijse, un patchwork de bois et de petits champs, de broussailles et de roseaux, de bassins et de canaux. De Doode Bemde est l'un des plus beaux joyaux verts de la vallée de la Dyle. On terminera la randonnée par une petite montée au bois de Margijs où une partie des flancs se transforme en une mer de jacinthes au printemps.

Attention : prévoir des chaussures adaptées à un terrain parfois boueux en raison de la météo.

Envie de nous accompagner ? N'hésitez pas à vous inscrire auprès de Nadine.

Gsm 0476.996321 ou nadine.vanderbeck@gmail.com

Attention : quelques places restent disponibles

PAF : 19,00 € à verser au compte bancaire des AN BE26 0017 3502 2529 pour le 23 juillet au plus tard. L'inscription est prise en compte après le paiement

Au plaisir de vous accompagner durant cette journée au cours de laquelle Culture, Nature et Convivialité seront mises à l'honneur.

Amicalement

Nadine et Jean

Dimanche 15 août - Balade à Villers-la-Ville

RV à 10h00' sur le parking de l'abbaye

Balade de 9 km entre les bois de l'ancienne Abbaye et la campagne de Basse-Heuval

Pique-nique possible dans le café établi- dans la belle salle voûtée.

Prière de prévenir le pilote de votre participation.

Alice et Jean-Pierre - ajp.debourle@gmail.com - 02/375 17 54 -
0486/073 447 - 0485/831 969

La Ligne du Temps de l'abbaye de Villers-la-Ville

En 1146, le chevalier Gauthier de Marbais et sa mère Judith invitent des moines de l'Abbaye de Clairvaux (France) à fonder une nouvelle Abbaye à Villers sur leurs terres. Un petit groupe de 17 moines s'installent à Villers.



Saint Bernard rend visite à la nouvelle communauté et l'encourage. Grâce au Seigneur de Marbais et à sa mère, les moines disposent de matériaux de construction - carrière de pierres, forêt et rivière – pour construire une Abbaye de style roman.

Un nouveau chantier débute en 1197. L'Abbaye devenue gothique met ainsi 100 ans à se construire. A cette période de grande richesse, l'Abbaye est forte de quelque 400 religieux et possède près de 10.000 hectares de terres jusqu'à Anvers.

Dès 1508, date de la 1^{ère} invasion, et jusqu'à la fin du 17^{ème} siècle, les moines doivent quitter les lieux à 9 reprises pour des raisons d'insécurité. La brique est utilisée pour réaménager les bâtiments dégradés pendant l'absence des moines.

Le 18^{ème} siècle constitue le second âge d'or de l'Abbaye. Les bâtiments médiévaux sont réaménagés en style néo-classique. Le palais abbatial et ses jardins sont construits

La Révolution française chasse les moines. L'Abbaye est saccagée, pillée en 1794 puis vendue à un marchand de matériaux, qui la démonte pièce par pièce. La végétation et la pluie font le reste... L'Abbaye tombe en ruines.

Les ruines majestueuses attirent les romantiques tout au long du 19^{ème} siècle et encore maintenant ! Victor Hugo, en visite à 3 reprises à Villers, dessine les ruines de l'hôtellerie/brasserie.

En 1992, l'Abbaye est classée patrimoine exceptionnel de Wallonie. L'ensemble du domaine est conservé : ses 50.000 m² de murs préservés hors sol et ses 5000 m² de voûtes romanes et gothiques en font l'un des plus grands ensembles archéologiques de Belgique.

Inauguré en septembre 2015, le « *Jardin de l'Abbé* » et le « *Jardin des Moines* » comprennent pas moins de 250 espèces de plantes médicinales, tinctoriales, aromatiques et culinaires. Ces jardins dédiés au bien-être du corps et de l'esprit complètent le *Jardin des Simples*.

Un 4^{ème} jardin, le *Jardin des Senteurs* couplé à un second espace de méditation sont inaugurés en mai 2018. Il débute au pied du lieu-dit la léproserie et grimpe jusqu'à la chapelle Saint-Bernard. Les huit panneaux du Sentier méditatif qui jalonnent le parcours sont une invitation à se poser pour pouvoir se reconnecter avec son corps, ses émotions et son environnement.

Une houblonnière est implantée à l'ouest de l'ancienne brasserie de l'Abbaye. C'est dans cette zone que se trouvait, d'après un témoignage de 1867, l'antique houblonnière des moines. La vocation de cette houblonnière moderne est didactique. Elle présente les différentes variétés de houblons disponibles aujourd'hui pour la fabrication de la bière.

Des variétés anciennes de rosiers sont placées en regard de la ligne du temps qui retrace l'histoire de l'Abbaye. Les roses anciennes sont des variétés de rose appartenant aux groupes existant avant 1867, mais aussi toute variété appartenant à des groupes homogènes constitués à l'extrême fin du 19^{ème} siècle.

Texte puisé sur le site de l'Abbaye de Villers.

Virginal-Samme le 5 septembre 2021

Chers amis et chères amies,

Cette fois, notre choix s'est porté sur Virginal, charmante petite commune brabançonne où nous vous proposons une randonnée d'environ 10 km principalement à travers bois et champs. Nous ferons aussi une incursion dans le bois de la Houssière.

Départ à 10h00 au parking situé au bout de la rue Quartier du tram (croisement avec la rue d'Hennuyères). GPS : 50°38'28'' – 04°12'16''

Comme d'habitude, n'oubliez pas d'informer le guide de votre participation pour le samedi 4 septembre à 12h au plus tard.

Gsm 0476.996321 ou nadine.vanderbeck @gmail.com.

Au plaisir de vous retrouver

Nadine et Jean



GOURMANDE NATURE

Cueillir



« Il y a des fleurs partout
pour qui veut bien les voir » Matisse

Bienvenue dans le monde des plantes « sauvages » comestibles

Depuis qu'il existe l'homme s'est nourri des cadeaux que lui offrait la nature dont les plantes sauvages Celles qui poussaient et qui poussent toujours, toutes seules autour de lui. La distinction entre les plantes dangereuses voire toxiques des plantes comestibles est un savoir très ancien, que nous avons, pour la plupart, oublié. Au fil du temps, l'homme a décidé de produire lui-même ses aliments, il a dû alors se battre contre cette nature en désherbant régulièrement son terrain des "mauvaises herbes". Du coup les plantes sauvages se trouvèrent reléguées à un statut inférieur, elles gênaient !!!



Mais durant des périodes difficiles comme la guerre 14-18, par exemple, beaucoup de gens devaient leur survie au ramassage des plantes sauvages. En effet, elles contiennent beaucoup d'éléments nutritifs importants pour la santé telle l'ortie qui contient les 8 acides aminés primordiaux à l'homme.

Beaucoup de gens parlent encore de "mauvaises herbes" pour désigner pratiquement toutes les plantes qui poussent naturellement mais qui sont simplement indésirables à certaines périodes. Elles ont bien d'autres

pouvoirs que celui de faire enrager le jardinier et elles ont des histoires à nous raconter...

Notre besoin de nous ressourcer, de retrouver de l'authentique pour échapper un peu au stress de ce monde pressé et ensuite, la découverte de nouvelles saveurs par des restaurateurs ou des chefs étoilés, remettent les plantes sauvages, mal aimées sur le devant de la scène. A cela s'ajoutent les livres, les ateliers, les conférences issus de pionniers comme François Couplan, pour ne citer que lui

Alors je vous propose très modestement de découvrir deux de celles-ci au détour d'un sentier ou dans le jardin puis dans la cuisine !

Le pissenlit (Taraxacum) de la famille des Astéracées

Description rapide de cette plante connue de tous.

Plante vivace de dimension variable, dont les feuilles, plus ou moins profondément dentées, sont disposées en rosette basale, des fleurs jaunes, réunies en capitule, solitaires sur de longues tiges glabres et creuses contenant du latex. Son habitat est vaste, prés, pelouses, bords des chemins, orées des bois, ...

Il en existe plus de 1200 espèces.

Tout est bon dans le pissenlit et se cuisine toute l'année. Ses racines brunes à l'extérieur et blanches à l'intérieur sont assez amères, on les récolte pendant la période de repos de la plante soit en automne/hiver, elles seront cuites comme des salsifis au gratin avec une béchamel ou sautées à l'huile.

Anecdote, les racines charnues peuvent être torréfiées pour fournir un bon succédané de café.

Ses jeunes feuilles seront consommées en salade, si vous craignez son amertume, des œufs mollets ou des lardons, seront des compagnons idéaux ou plus anciennes comme légumes cuits, braisés, en soupe

On les trouve parfois sur les étals de maraichers en France notamment. Ses boutons floraux, seront consommés crus dans les salades ou en câpres conservés dans un vinaigre doux, c'est étonnant mais très plaisant. Ses fleurs en capitules égayent les plats les plus tristounets de leur splendide couleur jaune d'or, elles ont un goût très agréable. Elles sont utilisées aussi pour faire de la gelée/miel que l'on appelle "Cramailotte" ou un coulis fruité. Enfin, on peut préparer une tisane colorée ainsi qu'un vin.....

Cette plante, par ses propriétés médicinales, est connue et consommée depuis l'Antiquité. Comme son nom l'indique elle est diurétique, mais aussi dépurative, elle agit sur les troubles de la digestion, amie du foie grâce à ses principes amers, elle est utilisée en cure détox au printemps avant sa floraison. Riche en vitamines A, C et PP, elle contient aussi du calcium, du fer, du sodium et du potassium

Hop en cuisine

Coulis de pissenlit

1 oignon, 2 belles poignées de feuilles de pissenlit lavées, 1 verre d'eau, 1 c.à.s de vinaigre balsamique si vous aimez ou de cidre. Peler et hacher l'oignon, faites-le revenir dans un peu d'huile sans faire colorer. Ajouter les feuilles de pissenlit avec un peu d'eau, laisser réduire, épicer selon votre choix. Mixer le tout afin d'obtenir un coulis, ajouter le vinaigre. Ce coulis est très agréable avec une escalope d'une viande assez neutre comme le dindonneau, il lui apporte son côté d'amertume qui réveille les papilles.

Miel de fleurs de pissenlit

300 fleurs de pissenlit cueillies après la disparition de la rosée du matin, 1 orange non traitée, 1,5L d'eau, 600gr de sucre de canne, 1 c.à.s de jus de citron. Mettre dans un faitout les fleurs bien débarrassées de leur verdure (et oui ce miel se mérite), l'orange coupée en petits morceaux,

l'eau, porter à ébullition puis laisser mijoter doucement 45min. Laisser reposer le tout minimum 24h. Après ce temps d'infusion, filtrer en extrayant bien le jus, peser le jus obtenu, ajouter le sucre. Porter doucement à ébullition et cuire minimum 1h à découvert, jusque la consistance d'un miel liquide.

Mettre en pots ébouillantés ainsi que les couvercles, couvrir et retourner. Sa couleur jaune intense fait son effet sur des boules de glace vanille, en plus si vous ajoutez quelques pétales de la fleur !



Le Plantin lancéolé de la famille des Plantaginacées

Ce plantain pousse partout et est délicieux

Description rapide :

Plante vivace de 10 à 40 cm formant des colonies, dont les feuilles poussent en rosette, parcourues de nervures parallèles bien marquées, de forme ovale à allongée et pointue (en fer de lance) pour *Plantago lanceolata*. Quand on les froisse pendant plusieurs secondes, les feuilles dégagent une odeur très caractéristique de champignon de Paris. Les feuilles se consomment crues en salade composée ou cuites en légumes verts.

Des fleurs minuscules et blanchâtres, groupées en un long épi cylindrique au bout d'une tige. Ses jeunes épis floraux font de délicieux beignets, faites-les frire avec le long pétiole.

C'est une plante commune, s'adaptant à tous les sols, son habitat est très, vaste, on la trouve fréquemment dans les pelouses ou les chemins. Le grand Plantain ou plantain Major ou encore plantain des oiseaux qui se délectent des épis floraux, est appelé par les Amérindiens « le pas des

hommes blancs » car il s'est littéralement adapté au piétinement et pousse dans les lieux de passage.

Propriétés : les plantains renferment des protéines complètes, de la vitamine C et des minéraux en quantités importantes. Ils contiennent aussi du mucilage et des tanins.

Ils sont astringents, émollients, dépuratifs, antiseptiques et hémostatiques.

De par ses propriétés, les feuilles du plantain peuvent être utilisées broyées en compresses comme cicatrisant et pour calmer les piqûres d'insecte et d'ortie (je m'en sers fréquemment lorsque je cueille des orties sans gant), le soulagement est instantané. En randonnées, quelques feuilles placées dans les chaussures évitent ou soulagent les échauffements de la plante des pieds (les légions romaines connaissaient déjà l'effet apaisant du plantain)

Les jeunes épis de fleurs, quand ils sont encore verts et tendres, peuvent être ajoutés crus aux salades : ils ont un goût qui rappelle la noisette.

Vite en cuisine :

Salade de quinoa aux légumes

3 verres de quinoa cuit, 1 échalotte, de belles poignées de jeunes feuilles de plantain, de pissenlit, des fleurs diverses pour la beauté (pissenlit, pâquerette, herbe à robert, ...). Réaliser une vinaigrette avec de l'huile de colza et un vinaigre au choix, pour ma part j'apprécie le vinaigre de cidre, ajouter l'échalotte coupée finement, mélanger intimement le quinoa à cette vinaigrette, au moment de servir ajouter les feuilles émincées, garnir des fleurs. Ne mélanger qu'au moment de la consommation, effet waouh garanti.

Si vous avez quelques idées d'autres recettes avec des photos, n'hésitez pas à me les transmettre à dboulvin@gmail.com, ce serait un chouette partage.

Pour la brochure suivante ce sera "l'ortie dans tous ses états"

Dominique



JUILLET

09 MESTRENZY Jacques

13 BAERT Éric

19 LE DOCTE Godelieve

30 BAUDTS Francine et DE LEEUW Jean-Claude

AOÛT

05 DELAUNOY Cédric

07 BOULVIN Dominique

08 LETON Jacques

11 HAVEN Carine et GEERINCK Léandro

16 ANSIAUX Isabelle

18 LETON Colette

22 BAECKELMANS Alice

25 DE LEEUW Teddy

Quelques apophtegmes

Apophtegme, du grec ancien πόφθεγμα / *apóphthegma* "précepte, phrase", est un mot mis en évidence

- ❖ Les moulins, c'était mieux à vent ?
- ❖ Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne ?
- ❖ Si le ski alpin... qui a le beurre et la confiture ?
- ❖ Je m'acier ou je métal ? Que fer ?
- ❖ Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable ?
- ❖ Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?
- ❖ Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir ceinture noire de car raté ?
- ❖ Est-ce qu'un psychopathe peut être embauché comme psychologue chez Lustucru ?
- ❖ Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres ?
- ❖ Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès ?
- ❖ Je n'ai jamais compris pourquoi le 31 mai est la journée sans tabac, alors que le lendemain c'est le premier joint.

LE RGPD

(Règlement Général sur la Protection des Données)

ET NOUS

Dans le cadre du Règlement Général sur la Protection des Données, par votre adhésion, vous marquez votre accord pour que l'association des Amis de la Nature puisse utiliser, exclusivement dans le cadre de son objet social, vos données personnelles reprises sur votre carte de membre.

Vos données restent confidentielles et ne sont ni vendues ni communiquées à des fins commerciales.

Notre section de Nivelles

Notre section est affiliée à l'UFAN : Union Francophone des Amis de la Nature.

L'UFAN est membre de l'IAN : Internationale des Amis de la Nature.

Sur le site de l'IAN, vous trouverez tous les différents pays faisant parties des Amis de la Nature : <https://nf-int.org/fr>.

Le site internet de l'UFAN

Vous y trouverez de nombreuses informations concernant notre mouvement, ainsi que sur chacune des sections qui l'animent avec les trois derniers numéros de leurs bulletins.

L'adresse du site est : www.amisdelanature.be

Vous y trouverez également un descriptif complet des différentes sections ainsi que des différentes maisons AN en Wallonie à la rubrique « Hébergements » du site.

Conseil d'administration

- Vice-présidente, secrétaire et intendance du local, rappel des articles pour le bulletin, relecture et expédition :

Nadine VANDERBECK, rue de Saintes n°33 Bte13, 1400 Nivelles
Tél.:065/72.82.55 – GSM : 0476/99.63.21 –

Courriel : nadine.vanderbeck@gmail.com

- Trésorière:

Marianne BOYKENS, avenue des Alouettes, 36, 1428 Lillois
G.S.M : 0474/44.71.63 - Courriel : boykensm@gmail.com

- Secrétaire-adjointe, assurance A.S.B.L et relecture bulletin :

Françoise VIVIER, rue Auguste Lannoye, 34, 1435 Mont-Saint-Guibert

GSM : 0472/25.15.34 – Courriel : françoise.vivier@hotmail.com

- Coordinatrice des activités organisées au local et ADEPS

Françoise CARLIER, Place de Gibecq n°15, 7823 Gibecq

Tél.: 068/55.21.50 – Courriel : carlierf@ymail.com

- Administrateurs

Arsène VERLY, Cité Jardin n° 64, 1400 Nivelles Tél. : 067/21.92.69

Pierre OTTE : rue des Métiers 11, 1400 Nivelles

Tél : 0478/309563 - Courriel : pierre.otte@outlook.com

- Responsable cartes de membre (non-membre C.A) et agenda site :

Agnès PETERSBORG, Faubourg de Charleroi, 48 E Bte 5 1400 Nivelles

Tél : 067/33.27.25 GSM : 0479/38.43.68

Courriel : letonagnes@gmail.com

-Rédaction bulletin (non-membre C.A):

Jacques LETON, Faubourg de Charleroi, 48 E Bte 5 1400 Nivelles

Tél : 067/33.27.25 GSM : 0471/89.04.61

Courriel : letonjacques@gmail.com

- Commission de contrôle pour l'exercice 2021:

Claude LERMINIAUX et René DORCHAIN

Notre prochain « Conseil d'Administration » aura lieu par visioconférence le : 12 juillet 2021

Cotisations 2021

ATTENTION ! Toute demande d'affiliation doit être adressée à un membre du Conseil d'Administration

- **Chef de famille ou isolé de plus de 21 ans : Carte V : 20,00 €**
- **Conjoint et enfant(s) de +21 ans : Carte A : 10,00 € (concerne une personne adulte cohabitant avec un membre à carte V. Il s'agit du conjoint, enfant ou parent de 21 ans ou plus.)**
 - **Jeunes de 15 à 20 ans : Carte J : 6,50 €**
- **Enfant(s) des membres, de moins de 15 ans : Carte K : 2,00 €**
- **L'envoi de la revue pour les non-membres de la section : 8,00 €**

« FRAIS D'EXPÉDITION DES CARTES

À AJOUTER 1,50 € »

Paiements : IBAN : BE26 0017 3502 2529

BIC : GEBABEBB

La cotisation donne droit au bulletin de la section. De plus, il y a réciprocité entre les Auberges de Jeunesse et les Amis de la Nature de Belgique et de France.

LISTE DES MAISONS « AMIS DE LA NATURE » EN BELGIQUE

HURLEVENT Sur les Bruyères, 663 4870 Fraipont 0497 / 35.49.90

GERVAVA Carrefour de Hautregard 4881 La Reid 0486 / 86.99.38

LES GATTES Hameau de Logbiermé 4980 Trois-Ponts 0477/48.28.36

**LA MAISON VERTE Rue des Frères Descamps, 18 7800 Ath
068 / 28.09.09**

**LE RELAIS DU FAYT Rue de la Sablière, 8 7973 Grandglise
068 / 28.09.09**

AUBERGE D'ARIMONT Drûl Cortil, 7 4891 Malmédy 0494/93.95.32

DE BERK Oude Baan, 110 2910 Essen 03 / 667.20.31