

FEUILLE DE CHOU



N°92 - AVRIL 2025

www.leperreux94.fr

Ville du Perreux

villeduperreux

Chers amis,

Voilà que les journées s'étirent, le soleil repoussant chaque jour un peu plus tard la nuit, que les arbres bourgeonnent, que les oiseaux chantent, que le ciel s'éclaircit, que le temps se réchauffe après nous avoir fait frissonner... oui, le printemps est bien là ! En cette saison marquant le réveil de la nature, la Ville va organiser, les 3 et 4 mai prochains, un week-end sensibilisant à l'environnement et valorisant notre beau patrimoine naturel, au Perreux. Il y aura notamment au programme le Troc aux plantes, qui offre une formidable occasion, pour celles et ceux ayant la main verte, de rencontrer des passionnés de jardinage et d'échanger vos plants ou vos boutures ! Vous pourrez retrouver la présentation globale de cet événement qui promet de joyeux instants de partage dans les pages du numéro d'avril du Perreux Mag.

À bientôt !

Marie-Ambre Descateaux,
Maire-adjoint en charge des
Solidarités intergénérationnelles
et de la Jeunesse

Que planter et semer en avril ?

Avril est arrivé et, avec lui, le début de la saison de jardinage sous le signe du printemps. Nous vous proposons un petit tour d'horizon, non exhaustif, de ce que vous pouvez faire pour embellir votre jardin.



Pour celles et ceux qui cultivent un potager dans un coin de leur jardin, avril sonne l'heure de semer plusieurs variétés de légumes. Vous pouvez ainsi semer des radis, des betteraves en ligne, graine par graine, ou encore des oignons jaunes. C'est aussi le moment de repiquer des plants de laitue, de semer le persil et de préparer le terrain où vous planterez vos tomates. Vous pourrez également éclaircir les semis de carotte si vous en avez planté au mois de mars, en laissant un plant tous les 4 à 5 cm.

Rappelons en effet que l'éclaircissage des semis est une étape importante en jardinage, qu'il s'agisse de cultiver des légumes, des plantes aromatiques ou des fleurs. Après la levée des graines, les jeunes plantules se retrouvent souvent trop serrées les unes contre les autres, ce qui nuit à leur bon développement. En supprimant les plants en surnombre, cette technique permet d'aérer les semis, de favoriser la croissance des plants restants et de réduire les risques de maladies.

Du côté des fruits, c'est le moment de pailler votre planche de fraisiers et de planter, pourquoi pas, rhubarbe, cassissier, groseillier à grappes et framboisier.

Pour les balcons

Les personnes habitant en appartement et possédant un balcon peuvent s'adonner à la plantation, en pot, d'aromates comme le persil, l'origan, la mélisse, la coriandre, l'aneth, la marjolaine, le cerfeuil, la sarriette. Du côté des fleurs, optez pour le tournesol, le souci, la capucine, la pensée à corne ou viola, la centaurée, le pois de senteur.

L'astuce

Pour protéger votre jardin contre les limaces, déposez une couronne de paillis de chanvre autour de vos légumes. Ensuite, installez des pièges à limaces ou arrosez vos cultures de nématodes (vers) anti-limaces.

Vous souhaitez recevoir la FEUILLE DE CHOU ?

Pour cela, contactez le Service communication
au 01 48 71 53 59 ou par mail à :
communication@leperreux94.fr

Solution des mots croisés de mars

VERTICAL

1. MACIAS
2. ÉQUINOXE
4. CAMÉLIAS
5. GRAND-MÈRE
8. PRINTEMPS

HORIZONTAL

3. KIWI
6. ÉTOILES
7. PAPILLON
9. GIBOULÉES
10. MARS

instant cuisine

Mousse aux fraises

Voilà un dessert facile, rapide à préparer et qui fleure bon le printemps !

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 200 g de fraises + quelques-unes pour le décor
- 1 feuille de gélatine
- 40 g de sucre + 1 cuillère à soupe
- ½ citron jaune, zestes prélevés à part
- 200 g de crème liquide entière bien froide
- 1 branche de menthe



1. Réhydratez la gélatine dans un grand volume d'eau froide. Rincez et équeutez les fraises. Mettez-les dans une casserole et mixez avec le sucre et le jus de citron.

2. Faites chauffer et laissez frémir 2 à 3 minutes. Hors du feu, ajoutez la gélatine soigneusement égouttée. Mélangez de nouveau à l'aide d'un fouet et laissez refroidir totalement à température ambiante.
3. Montez la crème liquide bien froide en chantilly à l'aide d'un batteur, puis incorporez-la délicatement à la purée de fraises.
4. Versez la mousse dans un saladier et réservez minimum 3 heures au frais.
5. Pour le décor, équeutez puis taillez les fraises en quatre. Ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre et les zestes de citron. Ciselez la menthe et ajoutez-la aux fraises, puis réservez au frais.
6. Lorsque la mousse est prise, ajoutez les fraises mentholées sur le dessus.

Les marchés de Provence

Il y a tout au long des marchés de Provence
Qui sentent, le matin, la mer et le Midi
Des parfums de fenouil, melons et céleris
Avec dans leur milieu, quelques gosses qui dansent
Voyageur de la nuit, moi qui en ribambelle
Et franchi des pays que je ne voyais pas
J'ai hâte au point du jour de trouver sur mes pas
Ce monde émerveillé qui rit et s'interpelle
Le matin au marché
Voici pour cent francs du thym de la garrigue
Un peu de safran et un kilo de figes
Voulez-vous, pas vrai, un beau plateau de pêches
Ou bien d'abricots ?
Voici l'estragon et la belle échalote
Le joli poisson de la Marie-Charlotte

Gilbert Bécaud dresse ici un joyeux tableau culinaire du sud, embaumé de parfums qui sentent bon le soleil.

Voulez-vous, pas vrai, un bouquet de lavande
Ou bien quelques œilleux ?
Et par-dessus tout ça on vous donne en étrennes
L'accent qui se promène et qui n'en finit pas
Mais il y a, tout au long des marchés de Provence
Tant de filles jolies, tant de filles jolies
Qu'au milieu des fenouils, melons et céleris
J'ai bien de temps en temps quelques idées qui dansent
Voyageur de la nuit, moi qui en ribambelle
Et croisé des regards que je ne voyais pas
J'ai hâte au point du jour de trouver sur mes pas
Ces filles du soleil qui rient et qui m'appellent
Le matin au marché
(...)

Flashez ce QR code avec votre smartphone pour visionner le clip vidéo



À vous de jouer !

Saurez-vous retrouver les sept différences qui se sont glissées entre les deux dessins ?



La minute sport



Il est indispensable de prévenir les articulations et les muscles que vous allez solliciter. L'échauffement va préparer votre corps à l'activité physique et réduire le risque

de blessure. Alors, l'idéal, c'est de toujours commencer par un échauffement articulaire, installé sur une chaise avec des rotations lentes de votre tête et de vos épaules,

en avant et en arrière. Faites des petits cercles avec vos poignets et une torsion à droite puis à gauche pour mobiliser votre taille.

L'horloge
Position de départ :
bras tendus, devant vous

CONSIGNES

Gardez les bras tendus. Un bras va vers le haut et l'autre vers le bas. Inversez le mouvement des bras puis ramenez vos bras dans la position de départ, tendus

devant vous. Essayez d'effectuer le mouvement le plus grand possible. Gardez votre dos droit. Vos omoplates doivent se rapprocher lorsque vos mains sont en haut et en bas. Réalisez 3 fois 10 répétitions.