

Les Amis du Parc naturel régional des Ardennes

À la Une ce mois-ci



Retour sur l'Assemblée Générale 2018

L'Assemblée Générale du samedi 10 février 2018 a réuni bénévoles et élus pour un bilan globalement positif de l'année 2017. De nouveaux projets ont été présentés pour le plus grand plaisir des participants.

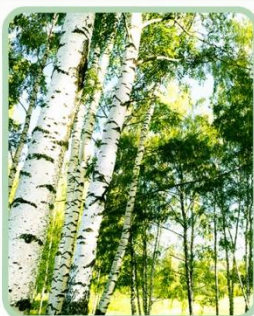
Page 6



Projet Patrimoine des Amis du Parc

Riche de son incroyable patrimoine, le projet s'inscrit dans une démarche de sauvegarde et de promotion dont les principaux objectifs sont la diffusion des connaissances auprès du grand public et l'invitation aux élus à améliorer les moyens d'information.

Page 7



L'arbre du mois : le bouleau

Le bouleau c'est la santé ! Découvrez les vertus insoupçonnées de cet arbre, dont la récolte de la sève atteint son apogée durant le mois de mars. C'est une véritable potion magique pour notre organisme !

Pages 10 et 11

... ► et aussi les Rendez-Vous du Parc

Pages 3 à 5

Jeudi 24 mai 2018

Réunion de bureau
17h / 18h

Réunion de Conseil d'Administration
18h / 20h
à la salle de Renwez

Commission "Promotion du Territoire"

Réunion Restitution Phase 1
Étude de Pré-programmation
de l'exposition du PNR des Ardennes
Mercredi 14 mars 2018 - 18h / 20h
à la salle de Renwez

Chers lecteurs et chères lectrices,

Le mois de mars est déjà entamé et avec lui l'espoir des beaux jours du printemps!

Chacun a déjà des projets plein la tête pour cette nouvelle année.

Les Amis du Parc, dans leur volonté de partager, fédérer et expérimenter, vous proposent une année 2018 avec des sorties et des animations valorisant notre territoire et ses richesses, mais aussi plus de partenariats avec les différents acteurs et réseaux associatifs de notre région. Près de 40 sorties seront organisées cette année (c'est 10 de plus qu'en 2017) sur des thématiques toutes aussi riches et variées : patrimoine, biodiversité, circuits-courts, faune et flore, etc.

Vous, bénévoles, êtes précieux, ayez-en conscience!

Je tiens particulièrement à remercier tous les bénévoles, les associations et les participants à nos sorties et animations sans qui les Amis du Parc n'existeraient pas. La force d'une association réside dans l'esprit de partage et de collaboration, de confiance les uns envers les autres. De nouveaux projets prennent forme, notamment celui dédié au patrimoine (voir notre article dédié page 5).

De nouvelles coopérations se développent, entre autres celle avec les Amis du Château de Hierges. Elles enrichissent les relations, permettent l'accès à un patrimoine remarquable et stimulent une dynamique représentée par des personnes œuvrant pour sa mise en valeur et sa sauvegarde. La gratuité de la plupart de nos sorties est un atout indéniable. Notre volonté est de permettre l'accès à la culture et à la richesse de notre territoire aux personnes aux revenus plus modestes. L'adhésion aux Amis du Parc contribue à faire vivre notre structure. La seule bonne volonté des bénévoles n'est pas suffisante. Votre contribution est un plus appréciable voire indispensable.

Un peu de légèreté!

Parce qu'il est bon de sourire en écoutant une anecdote du "pays", de se couper du quotidien dont l'enchaînement des événements ne nous fait pas toujours voir l'essentiel...

Stopper le temps, ne serait-ce que quelques minutes, pour voir, écouter, être attentif aux autres et à ce qui nous entoure.

Reprenons ce temps qui nous est cher et qui simultanément nous glisse entre les doigts. Reprenons le temps d'être, tout simplement...

Amis lecteur et lectrices, ce bulletin est le vôtre!

Je profite de cette transition pour vous demander à vous, oui vous qui nous lisez, comment vous percevez ce bulletin. À l'écoute de tous, j'en entends comme on dit de toutes les couleurs, ce qui, à première vue, peut être honorifique! Mais là n'est pas la question, du moins j'en espère des réponses constructives.

Nous maintiendrons le format PDF, cher à celles et ceux qui préfèrent le support à imprimer. Pour les autres, des formats numériques seront accessibles une fois la refonte du site internet, prévue dans les mois à venir.

Voilà pour le format.

Pour le contenu, une fois de plus, nous nous efforçons de développer des sujets concernant notre territoire mais pas que! Au vu du partenariat entre le PNRA et le Parc de Viroin-Hermeton et la mise en place de projets Interreg, les frontières, bien que physiquement existantes, sont dépassées dans la mise en œuvre d'échanges collaboratifs, c'est tout à notre honneur.

Ce sera le mot de la fin!

Adeline GRULET, chargée de communication des Amis du Parc

Les Rendez-Vous du Parc

* Samedi 3 mars à GIVET

Marché des Producteurs de Pays

Marché transfrontalier de 10h à 18h



* Vendredi 9 mars à CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Marché des Producteurs de Pays à partir de 15h30

Aux portes du PNR des Ardennes Place Ducale



* Samedi 10 et dimanche 11 mars au Château de l'ÉCHELLE

La Poésie à grande échelle - 20ème printemps des poètes

Dans le cadre du Printemps des Poètes 2018 dont la thématique est l'ardeur ; les élèves de l'École Intercommunale des Arts Vivants d'Ardennes Thiérache présentent une **réinterprétation d'une partie de l'œuvre de Jim Morrison**, poète-chaman et chanteur charismatique du groupe mythique des années 70 "THE DOORS".

À cette occasion, sept morceaux seront joués. Cinq d'entre eux seront des arrangements issus du répertoire Blues, deux autres seront des reprises de "THE DOORS".

Ils seront illustrés par des "bulles de textes" ponctuelles composées de **poèmes et d'extraits de chansons de Jim Morrison**.

Cette performance qui se déroulera le **dimanche 11 mars à partir de 11h dans la salle du château de l'Échelle**, à l'initiative de l'équipe des médiathèques d'Ardennes Thiérache, de M. Luigi Santangelo, professeur de guitare et de Mme Nathalie Rebollo, lectrice.

Le club lecture aura choisi des poèmes sur le **thème de l'Ardeur**, qui seront lus dans la journée.

À 16h le concert du groupe Honolulu Blues 440, musique de blues et rock éclectique avec **textes de Vincent Le Vot, Jim Morrison et Arthur Rimbaud**.

> Évènement gratuit et ouvert à tous.

> Petite restauration sur place

> Renseignement au 03 24 26 88 81

Organisé par les Médiathèques d'Ardennes Thiérache, M. Luigi Santangelo et la commune de l'Échelle

* Samedi 17 mars à MONTHERMÉ

"La vie dans les cités ouvrières", toute une histoire

Balade pédestre accompagnée et commentée environ 2 heures

> Gratuit

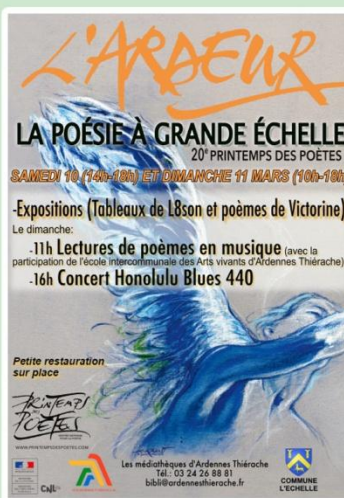
> Départ à 14H devant l'Office de Tourisme de Monthermé

> Goûter offert à tous les participants à la fin de la balade.

Renseignements et réservations au 03.24.54.46.73

ou par mail ot.montherme@wanadoo.fr

Organisée par l'Office de Tourisme de Monthermé, les Amis du Parc en collaboration avec les Joyeux Godillots de la Lyre



Les Rendez-Vous du Parc



* Dimanche 18 mars à LIART

Foire et brocante de Liart

Liart organise une grande foire dotée d'une brocante sur la place du village et dans les rues de 8h à 16h.

- > 15h : plateau de 3 chanteurs, Sloane, Richard Sanderson et Ted Sanders
- > Attractions foraines pour les enfants
- > Restauration sur place
- > Entrée gratuite
- > Renseignements au 03 24 54 40 21

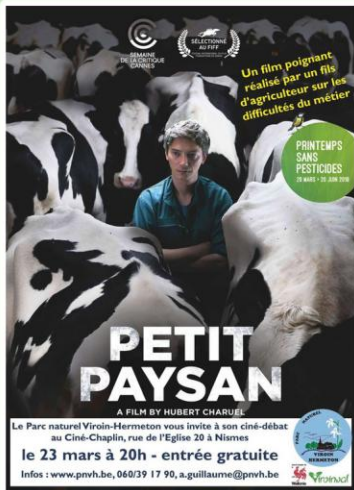


* Jusqu'au dimanche 18 mars à CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Exposition : "Bien dans sa peau, bien dans ses bottes"

Mise en scène de femmes, agricultrices et citoyennes, au travers de photos et de témoignages écrits de leur quotidien. Notons que la journée des droits des femmes, c'est aussi 365 jours par an!

Informations auprès de la Vitrine des Ardennes, 24, place Ducale



* Vendredi 23 mars à NISMES (Belgique)

Ciné-débat "Petit paysan" au cinéma Chaplin de 20h à 22h

Dans le cadre du Printemps sans pesticide (voir notre article sur la Semaine pour les alternatives aux pesticides page 8), le Parc naturel vous invite à une soirée ciné-débat autour d'un thème agricole en mars. En 2018, c'est le film poignant "Petit Paysan" qui a été sélectionné pour vous ! "Pierre, la trentaine, est éleveur de vaches laitières. Sa vie s'organise autour de sa ferme, sa sœur vétérinaire et ses parents dont il a repris l'exploitation. Alors que les premiers cas d'une épidémie se déclarent en France, Pierre découvre que l'une de ses bêtes est infectée. Il ne peut se résoudre à perdre ses vaches. Il n'a rien d'autre et ira jusqu'au bout pour les sauver. "

- > Diffusion du film suivi d'un débat
- > Entrée gratuite - tout public
- > Renseignement au +32(0)60/39.17.90

Organisé par le Parc naturel Viroin-Hermeton



* Vendredi 30 mars à RENWEZ

Marché de Pâques des Producteurs de Pays de 10h à 19h

> Avec le concours de l'Ardennais et durant la journée, vous pourrez participer à une **tombola gratuite avec 4 paniers garnis d'une valeur de 30 € offert** par le marché des Producteurs de Pays.

> de 13h30 à 17h : **Atelier Cuisine du Terroir** : durant un après-midi, la Table du Pays d'Hargnies vous emmènera pour une 'balade' gustative et conviviale !

(suite page suivante)



Les Rendez-Vous du Parc



* Vendredi 30 mars à RENWEZ

Marché de Pâques des Producteurs de Pays de 10h à 19h

(suite)

Tout d'abord, vous partirez à la **rencontre des producteurs** du marché. Ils vous feront découvrir leur large offre de produits de qualité et de saison, avec la garantie exclusive de leur provenance. Puis, après avoir choisi les produits avec un traiteur local, vous participerez à la **conception d'un plat typiquement ardennais** et repartirez avec votre plat.

Cet atelier entre dans le cadre de la découverte des savoir-faire du territoire, afin de **redonner un sens à vos achats** et pour **soutenir la vie locale**.

Privilégier les circuits courts, c'est **garantir aux consommateurs un approvisionnement en produits fermiers issus de l'exploitation, une qualité des pratiques de production et transformation et une transparence sur les pratiques agricoles**

Animation gratuite, réservation obligatoire pour l'atelier : le nombre de places est limité à 10 personnes, merci de contacter le Parc joignable du lundi au vendredi jusqu'à 15h au 03 24 42 90 57

> À partir de 16h, ce sera le tour des enfants de partir pour une **chasse aux œufs encadrée par l'Espace de danse de Renwez** et organisée par le marché de Renwez.

> Le PNR des Ardennes s'associe à cette démarche très locale **en offrant des goodies lors du marché** et de la chasse aux œufs. Ce marché 100 % TERROIR vous garantit une offre large de **produits de qualité et de saison** avec la garantie exclusive de leur provenance.

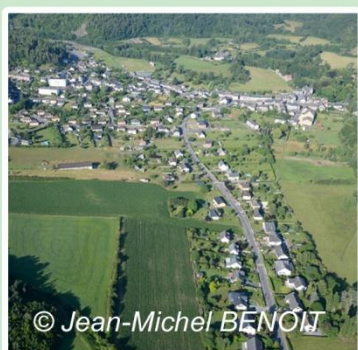
Organisé par l'Association des Terroirs de l'Ardenne en collaboration avec le PNRA et l'Espace de danse de Renwez

* Samedi 31 mars à FROMELENNES

Un jour ... Un village à Fromelennes

Une nouveauté cette année : vous faire découvrir les richesses de nos villages en sillonnant le territoire tout au long de l'année. Nous démarrons cette belle série par Fromelennes, dont la sortie sera animée par Michel Perpete de l'association Ardenne Wallonne.

Organisé par les Amis du Parc et Ardenne Wallonne.



Retrouvez toutes les sorties du Parc Naturel Régional des Ardennes sur l'agenda de leur site internet : www.parc-naturel-ardennes.fr

>> AG du samedi 10 février 2018 à Renwez

Malgré les conditions météorologiques peu favorables, beaucoup ont répondu présent lors de l'Assemblée Générale des Amis du Parc qui s'est déroulée dans la Halle de Renwez samedi 10 février 2018. Au programme : bilan de l'année 2017 et présentation des projets et nouveautés pour la nouvelle année en cours.

Cette assemblée a débuté par un hommage à Christine DUPONT, brutalement disparue en avril 2017 : son travail, son investissement et tout le coeur qu'elle y mettait laissera à jamais un manque pour les membres de l'association mais également pour toutes les personnes qui la connaissaient. Encore une fois, merci à toi Christine... et merci à Daniel, son mari, de continuer à nous accompagner et à pérenniser le travail de Christine.



Au programme le bilan de l'année 2017, très positif dans son ensemble, voici les différents points évoqués :

- Augmentation des adhésions (25 associations et 69 individuels)

Nous insistons sur l'importance de l'adhésion qui contribue à faire vivre notre association et permettre à chacun de bénéficier gratuitement de nos animations, ainsi que nos partages de savoirs et connaissances. C'est aussi une forme de reconnaissance et un encouragement dans notre action quotidienne.

- Détail des activités institutionnelles au sein du PNR des Ardennes

- Bilan des animations 2017 : on dénombre **665 participants** pour l'ensemble des 30 sorties organisées par les Amis du Parc soit une moyenne de plus de 20 personnes par sortie.
- Détail des activités propres à la structure des Amis du Parc (administration, groupe de travail, réflexion en interne, rencontres extérieures en collaboration avec d'autres associations, etc.)
- Présentation du projet de refonte du site internet dont un des principaux objectifs est de **favoriser les échanges et la collaboration** (entre membres et internautes)
- Rapport financier globalement équilibré avec une réserve concernant le versement tardif de la subvention du PNRA. Notre trésorerie permet de gérer ce retard mais nos moyens sont néanmoins limités. À noter la mise en place d'un vérificateur aux comptes en 2018.
- Présentation du programme prévisionnel des animations des Amis du Parc pour 2018 qui seront intégrées dans une brochure.
- Projet Patrimoine des Amis du Parc : voir notre article dédié en page 7
- Renouvellement des membres sortants du Conseil d'Administration
- Parole ouverte suivie du verre de l'amitié



Remise des diplômes lors de la Journée Vins & Confitures avec la présence de Claude WALLENDORFF, Président du PNR des Ardennes et Pierre CORDIER, Député.

Retrouvez le Procès Verbal de l'AG sur le site internet des Amis du Parc, dans la rubrique "L'association", puis "P.V des Assemblées générales de l'Association"

>> Sauvegarde de notre patrimoine

De nombreuses associations locales œuvrent pour la promotion et la préservation du Patrimoine ardennais.

Ces associations ont une solide connaissance du terrain et de l'Histoire. Elles sont souvent confrontées aux mêmes problèmes à un moment ou à un autre de leur existence. Pour commencer, les Amis du Parc souhaitent donc faciliter le retour d'expérience et la communication entre les Associations situées sur l'emprise du Parc Naturel des Ardennes et les terres limitrophes mais aussi entre le public et les élus. Bien entendu les particuliers et les collectivités qui souhaiteraient s'associer à cette démarche sont les bienvenus.

La richesse au sein du Parc Naturel Régional des Ardennes est aujourd'hui indéniable et reconnue, et en particulier notre patrimoine, qu'il soit militaire, industriel, minier, naturel, architectural ou religieux.

Sa préservation est capitale pour nous et les générations à venir : c'est pour cette raison que les Amis du Parc s'engagent dans ce projet dédié au Patrimoine.

Les objectifs sont les suivants :

- Faciliter la diffusion des retours d'expérience
- Faciliter la diffusion des recherches
- Réaliser un inventaire détaillé
- Promouvoir le Patrimoine local
- Faciliter les échanges avec le comité scientifique

Ce projet s'articulera autour de 3 phases stratégiques après avoir initialement monté le projet avec les différentes associations intéressées.

La première phase consistera à faire **un état des lieux complet du Patrimoine** pris en compte. Le but n'est pas de se substituer aux services de l'Inventaire de la Grande Région mais de compléter leur excellent travail, et aussi de définir les **modalités d'échanges et d'informations**.

La deuxième phase se développera autour du **partage des travaux réalisés avec les élus et les professionnels du tourisme et du Patrimoine**, la diffusion d'information via des panneaux explicatifs et la définition des itinéraires pédestres permettant la découverte des différents sites.

La troisième phase sera dédiée **au conseil aux élus**, la **mise en place d'un partenariat avec nos voisins Ardennais, Lorrains et Belges**, et la mise en place d'un **forum annuel du Patrimoine du PNRA**.

L'objectif de ce projet est de permettre aux habitants et aux touristes de s'approprier ce Patrimoine trop souvent oublié et de les encourager à participer à sa valorisation.



Retrouvez l'intégralité de la présentation du projet sur le site internet des Amis du Parc dans la rubrique "L'association", puis "Présentation de projets"
Pour toute demande de renseignement, n'hésitez pas à contacter Pascal Gaulain des Sentinelles de Charlemont : lessentinellesdecharlemont@orange.fr

>> du 20 au 30 mars 2018

Pour sa 13^{ème} édition qui aura lieu du 20 au 30 mars prochain, la Semaine pour les alternatives aux pesticides met l'alimentation à l'honneur. Dans un contexte où la demande de bio n'a jamais été aussi forte, où les agriculteurs sont de plus en plus nombreux à s'y convertir mais où certains décideurs peinent encore à soutenir ce modèle durable, nous devons démontrer, de manière pédagogique, que les alternatives existent et qu'elles sont viables.



« Nourrir, c'est aimer » nous dit Édouard Chaulet, Maire de Barjac dans le film Zéro phyto 100% bio. L'acte de manger est à la fois un besoin vital, un facteur de santé mais aussi un réel plaisir : quoi de mieux qu'un bon repas autour d'aliments savoureux, frais et bio ?

Or aujourd'hui, une partie de notre alimentation est contaminée par des substances chimiques dont des résidus de pesticides de synthèse.

Ces substances toxiques sont dangereuses pour notre santé et notre environnement.

Heureusement, des alternatives existent et se généralisent. En témoigne, la croissance de la consommation de produits biologiques en France.

L'alimentation est un enjeu crucial de la transition agricole et plus largement de la **transition environnementale et sanitaire** qu'il nous faut mener. Pour montrer à nos décideurs politiques qu'il est grand temps de développer largement les alternatives aux pesticides, profitons de la SPAP pour participer, partout en France, à l'un des très nombreux événements montrant la diversité des alternatives.

Concours de fresques pour les écoles primaires et périscolaires sur le thème de « La santé dans l'assiette » entre le 8 janvier et le 30 mars 2018.

Crayons, feutres, peinture, collage, modelage... toutes les techniques sont possibles, le support doit être sur papier dessin, format portrait ou paysage. Les fresques peuvent mesurer jusqu'à 5 ou 6 mètres de long et 1 à 1,30 mètres de haut, il n'y a pas de dimensions minimales.

Concours de courts-métrages pour les collèges et lycées

Réalisation d'un film de 2 à 5 minutes (hors générique)
Alors, à vos appareils photos, smartphones et caméras !

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

concours de fresques du
8 janvier au 30 mars 2018

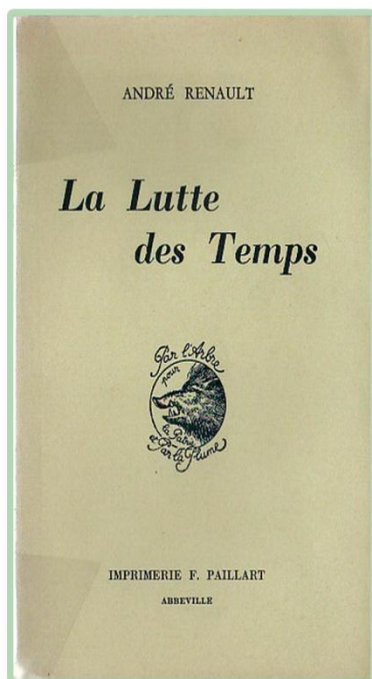


SEMAINE
pour les
alternatives
aux
pesticides
20 au 30 mars

Retrouvez toutes les informations, les événements organisés près de chez vous, ainsi que les modalités des 2 concours sur le site internet :

<https://www.semaine-sans-pesticides.fr>

>> Extrait de « La Lutte de Temps » André Renault (1948)



Couverture du livre
"La Lutte des Temps"

C'est que les exploits des Quatre Chevaliers ont fait le tour du monde ! Voilà une épopée fantastique, que tous les enfants de France aiment entendre conter le soir à la veillée, et qui fait bien rêver aussi les grands les plus sceptiques !

On voudrait suivre la course, ou l'envol, du Cheval Bayart et de ses cavaliers.

On admire et on admirera à travers les siècles, les exploits de Renaud, d'Alard, de Guichard et de Richard.

Les exploits de Renaud qui vainquit Charlemagne !

Les fils du Duc Aymon ont certainement séjourné dans les bois de la vallée de la Semoy. Nul doute qu'ils n'aient trouvé abris sûr chez nous, dans la Creux-Roche ou ailleurs.

Il y avait en abondance du gibier : lièvres, sangliers, chevreuils, aurochs, bisons, cerfs à faire rôtir au feu de bois ; les poissons de la Semoy : truites, saumon, écrevisses, barbeaux, chevennes ; et en sous-bois les myrtilles, les mûres, les herbes fines, sans compter les noisettes et puis l'eau fraîche et pure des sources, jaillissant du rocher, de quoi permettre à nos vaillants chevaliers de se restaurer copieusement.

Le Cheval-fée Bayart a dû sauter d'un seul grand bond, de la Coumerette au mont Fékir, et de là vers Thilay pour gagner Monthermé.

Ce devait être un spectacle bouleversant, pour qui voyait ainsi bondir dans le ciel clair au-dessus de la rivière, le cheval géant portant les quatre ardennais qui, forts de leur droit, tenaient tête à l'Empereur !

Mais nos vallées, à cette époque, étaient sans doute peu habitées ! La grande forêt couvrait tout, il y avait, çà et là, quelques localités resserrées autour des chapelles que des moines venaient d'édifier.

Qu'importe, l'épopée des Quatre Fils Aymon est immortelle.

Elle nous confirme que les ardennais de jadis mettaient au service d'une loyauté intransigeante une énergie farouche.

Qu'ils s'appellent Wallons (en Belgique) ou Ardennais (en France), ils ont bien gardé ce même esprit de droiture et de vaillance !

Ce n'est pas sans raison qu'on appelle les gens de chez nous des sangliers.

Extrait de « La Lutte de Temps » André Renault (1948)



Vallée de la Semoy



les renoncules d'eau qu'ici
on appelle les longs las

>> Article rédigé par Agnès Jones

Le mois de mars est propice à la récolte de la sève de bouleau ! Nous connaissons tous le bouleau, ce bel arbre à l'écorce blanc-argentée qui illumine nos forêts. Peu exigeant, il pousse le plus souvent sur les terres pauvres et siliceuses, résiste bien au froid, et s'adapte à la sécheresse comme à l'humidité. Il appartient à la famille des Bétulacées, au genre *Betula*. Mais connaissez-vous la betuliculture ? Derrière ce mot savant, se cache la récolte de la sève de bouleau.



Réservée autrefois à quelques initiés, la sève de bouleau commence à être connue pour ses multiples bienfaits : **diurétique et dépurative, elle stimule le fonctionnement des organes dits « émonctoires »** : le foie, les reins, le pancréas, la peau, dont la fonction est d'éliminer les déchets de l'organisme. La sève de bouleau fraîche **aide ainsi à lutter contre quantité de maux** : psoriasis, eczéma, mais aussi douleurs articulaires et rhumatismales. Elle vous permet de faire un grand nettoyage de printemps dans votre organisme !

Riche en minéraux et oligo-éléments (magnésium, lithium, calcium, phosphore, silice, potassium..), la sève de bouleau nous aide à recharger nos batteries au sortir de l'hiver.

Le magnésium et le lithium rééquilibrent l'humeur et font disparaître les petites baisses de moral hivernales. Le calcium et le phosphore renforcent les os et les dents tandis que le silicium protège les articulations et préserve de l'ostéoporose.

Quant au potassium, **il rééquilibre le rythme cardiaque et régule la circulation sanguine**. Enfin, **la vitamine C et le sélénium sont des antioxydants qui luttent naturellement contre le stress oxydatif et préservent les cellules du vieillissement prématuré**. La sève de bouleau est une véritable potion magique !

La sève se récolte aux alentours du 10 mars dans notre région. Les nuits sont alors encore froides mais le soleil réchauffe déjà de ses premiers rayons les journées. **Ce sont les écarts de température qui favorisent la montée de sève.**

Extraire la sève de bouleau est relativement simple. Choisissez un bel arbre d'une circonférence de 25 à 30 cm.

Faites à l'aide d'une mèche de 10 mn, un petit - un seul - trou dans le tronc de l'arbre, d'une profondeur de 2 à 3 centimètres. Vous y enfoncerez l'extrémité d'un tuyau fin, en plastique alimentaire, d'au moins un mètre de longueur. Vous raccorderez ensuite le tuyau à l'ouverture d'un petit bidon, ou encore plus pratique, au bouchon d'une grosse bouteille d'eau minérale en plastique récupérée, d'une capacité de 5 L. Vous en aurez percé le bouchon au préalable à l'aide d'une perceuse. Cette façon de faire permet à la sève de s'écouler sans contact avec l'extérieur, à l'abri de la poussière et des insectes. Vous serez étonnés par la quantité de sève récoltée : de 1 à 3 litres de sève par jour. Rendez visite à votre arbre 2 fois par jour pour surveiller le remplissage de votre bouteille. Il est bien sûr indispensable de respecter l'arbre et ne pas prélever plus de 5 litres de sève par arbre. (suite page suivante)



>> Article rédigé par Agnès Jones

La sève peut être récoltée environ durant 3 semaines, c'est-à-dire généralement jusque fin mars, l'écoulement se tarissant progressivement.

La récolte terminée, retirez le tuyau. Bouchez le trou avec un petit morceau de bois qui permettra la cicatrisation.

Filtrez la sève récoltée. Utilisez à cet effet une passoire fine, un chinois, tapissé d'une étamine qui arrêtera les impuretés.

Transvasez ensuite la sève dans des bouteilles en verre que vous garderez au frigo.

La sève se conservera ainsi, brute et pure, le temps de votre cure de printemps, c'est-à-dire durant 21 jours.

Vous en prendrez un petit verre soit environ 15 à 20 cl chaque matin à jeun.

Son goût est fade, légèrement sucré, (0,5 à 2% de sucre),

Au bout de 2 semaines, elle commencera à s'acidifier et deviendra légèrement trouble.

Son goût sera alors un peu plus marqué.

Elle gardera cependant toutes ses vertus.

Si vous êtes propriétaire de quelques arpents de bois, et avez la chance d'avoir sur votre terrain des bouleaux, lancez-vous !

Récoltez un peu de sève de bouleau et offrez à votre organisme, une cure de bien-être. Votre corps vous en remerciera !

Si vous en avez récolté une quantité importante, profitez-en pour réaliser du pétillant de bouleau, une délicieuse boisson peu connue en France mais très appréciée de nos amis scandinaves.

En voici la recette :

Recette du pétillant de bouleau

5 litres de sève de bouleau

500 g de miel

500 g de raisins secs

3 citrons bio

3 oranges bio

15 g de levure de boulanger

4 clous de girofle

Coupez les fruits en petits morceaux.

Délayez le miel avec un peu de sève de bouleau légèrement chauffée.

Mettez le tout dans une dame-jeanne.

Rajoutez la sève de bouleau, les clous de girofle, la levure préalablement délayée dans une petite quantité de sève de bouleau.

Mélangez. Laissez reposer durant 30 à 40 jours en remuant une fois par semaine, dans un endroit à température stable à l'abri des courants d'air, ceci afin de favoriser la fermentation.

Ensuite, pressez et filtrez le tout.

Versez dans des bouteilles à limonade.

Laissez reposer 2 mois avec de déguster.

À consommer avec modération, comme il se doit !

A
D
H
E
S
I
O
N

2
0
1
8

Nom : Prénom :

Structure :

Adresse:

Code postal : Ville :

Téléphone : Courriel:

N° Siret :

Adhésion : Personne physique : 10 € Personne morale : 25 €

Règlement de ma cotisation pour un montant de€

Par chèque à l'ordre de « Les Amis du Parc Naturel Régional des Ardennes »

Par virement - Coordonnées pour virement : CA NORD EST Civet

IBAN : FR76 1020 6081 1198 7251 9632 605

BIC : AGRIFRPP802

Fait à Le :

Signature

Association Les Amis du Parc naturel régional des Ardennes
amisparcardennes@gmail.com www.amisparcardennes.org

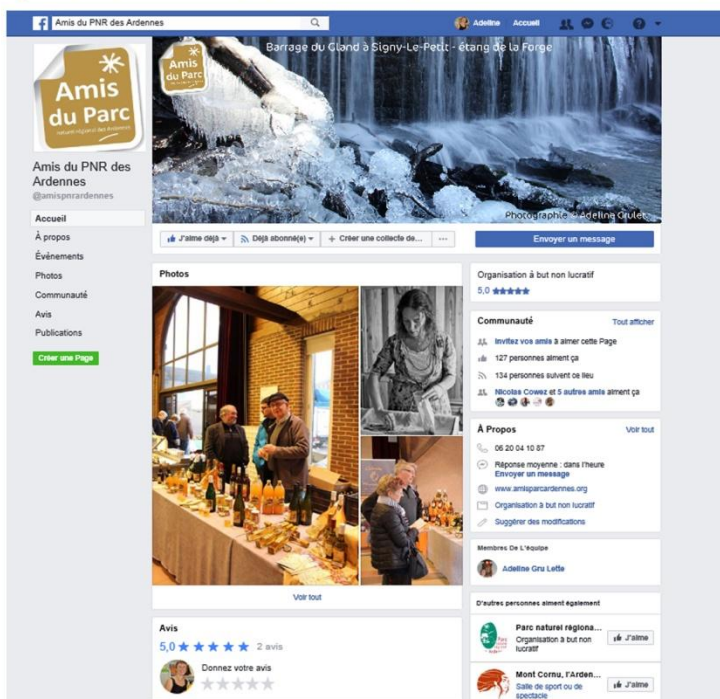
Adhésion à envoyer à :
Bernard Masson, 7 rue des Forges, Linchamps, 08800 Les Hautes-Rivières
ou par courriel à : amisparcardennes@gmail.com
ou par téléphone : 06 20 04 10 87 - 03 24 53 41 59 - 00 32 473 20 15 10



Vous pouvez télécharger les précédents bulletins d'information sur notre site : www.amisparcardennes.org



Retrouvez toutes les actualités des Amis du Parc sur notre page Facebook "Amis du PNR des Ardennes" (ou en faisant une recherche avec @amispnrardennes)



Prise d'écran de notre page Facebook, qui sera complémentaire du site internet et du bulletin mensuel.