

Bonne année 2018

« Les Amitiés Lovervaloises » ont le plaisir de vous proposer leur calendrier traditionnel, dans lequel vous trouverez les dates des événements locaux déjà programmés par les associations de notre village, ainsi que les dates des congés scolaires, des ramassages, et des jours fériés.

Grâce à l'aide de Daniel Crabbé, à la fois guide nature et fin gourmet, le thème de cette année est « Quelques plantes sauvages comestibles au fil des saisons ».

Les recettes se trouvent au verso de chaque mois.
Le recueil complet est également sur notre site www.loverval.be
(rubrique « au fil des jours »).

Nous vous invitons à parcourir régulièrement ce site.



Préambule

Tout ce qui vient de la nature n'est pas nécessairement bon pour la santé.

Voici quelques mesures élémentaires pour une cueillette en toute sécurité :

Ne cueillez que les plantes dont vous êtes certains de l'identification, il n'y a pas que dans les champignons qu'il y a des espèces mortelles.

Ne cueillez pas au bord des routes à grand trafic où se concentrent de nombreuses substances toxiques accumulées par les plantes.

Evitez de la même façon les friches d'industries jadis polluantes où les bordures de cultures souvent pulvérisées.

Les coulées (chemins régulièrement empruntés par les animaux sauvages), les sentiers régulièrement empruntés par les promeneurs sont également des lieux où la cueillette doit se faire avec circonspection vu les risques de contaminations fécales.

Qui dit plantes sauvages, dit plantes 'bio'. Elles sont donc riches en animalcules de toutes sortes. Pensez donc à bien les nettoyer en ajoutant si besoin est un peu de vinaigre blanc dans l'eau de rinçage. Cela est particulièrement valable pour l'ortie où deux ou trois lavages ne seront pas superflus pour cette plante tellement attirante pour la faune sauvage.

Les plantes qui figurent dans ce calendrier ont été choisies pour leur facilité d'identification et le faible risque de confusion. En cas de doute, ne cueillez pas ou soumettez votre récolte à un spécialiste.

Quant aux recettes, certes elles ne sont pas de haute gastronomie, mais elles ont été choisies pour leur relative facilité de réalisation.

Bon appétit !



L'EGLANTIER



Très fréquent dans les haies, l'églantier donne un fruit écarlate persistant une bonne partie de l'hiver. Ce fruit est appelé le cynorrhodon et plus communément le gratte-cul, car les graines et les poils que l'on trouve à l'intérieur étaient jadis utilisés comme poil à gratter.

Si vous partez à la cueillette de cynorrhodons, munissez-vous de gants solides car l'églantier est une espèce de rosier et, comme dit le dicton, il n'y a pas de roses sans épines. Très riches en vitamine C, ils donnent une excellente confiture à condition d'en extraire ces fameuses graines et les poils.

Une méthode consiste à les fendre en deux et en extraire patiemment ce qui se trouve à l'intérieur, mais la recette de confiture qui vous est offerte en ce mois de janvier vous donnera un truc pour vous faciliter la tâche.

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



JANVIER 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 Congé scolaire	2 Congé scolaire Collecte Verre -Papier-PMC	3 Congé scolaire	4 Congé scolaire	5 Congé scolaire	6	7
8	9 Scrabble MLEG 14h	10	11	12	13	14
15 Conférence Magnolia	16 Collecte PMC	17 Conférence MLEG Place Brasseur 20h Thème : L'euthanasie	18	19 Café littéraire MLEG 14h30	20	21
22	23 Scrabble MLEG 14h	24	25	26	27	28
29	30	31				



Curieuse plante qui fleurit toute l'année au grand dam des amateurs de gazon anglais. Si vous la regardez avec une loupe puissante, vous verrez que ce qu'on appelle la fleur est en réalité une composition de multiples fleurs minuscules, jaunes à l'intérieur, blanches à la périphérie. Offrir une marguerite, c'est donc offrir un bouquet de fleurs !

Ses feuilles plaquées au sol résistent à la tonte, l'expression au ras des pâquerettes signifie donc au ras du sol et qualifie donc de façon plus imagée, pas très intelligent.

En cuisine la pâquerette peut être utilisée de multiples façons, nous avons retenu une recette originale pour ce mois de février : un caramel de pâquerettes.

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



FEVRIER 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2 Chandeleur	3 Souper tartiflette Marche St Hubert	4
5 Ciné-Débat Atelier Lovervalois	6 Collecte Verre -Papier-PMC Scrabble MLEG 14h	7	8	9	10	11
12 Congé scolaire Conférence Magnolia	13 Congé scolaire Mardi-Gras	14 Congé scolaire	15 Congé scolaire	16 Congé scolaire Café littéraire MLEG 14h30	17	18
19	20 Collecte PMC Scrabble MLEG 14h	21	22	23	24	25
26	27	28				

L'AIL DES OURS



Voilà une plante dont l'utilisation culinaire est tellement à la mode qu'on la retrouve également à la table des grands chefs.

Plante de sous-bois, on veillera à ne pas la confondre le gouet tacheté, le muguet où le très dangereux colchique. L'odeur d'ail ne devrait pas vous faire hésiter, mais après quelques minutes de cueillette, l'odeur d'ail envahit tout et l'on a vite fait de se tromper si on n'est pas attentif. Un peu plus tard dans la saison, ses fleurs sont délicieuses également.

Son nom viendrait du fait que les ours raffolent en consommant en sortie d'hibernation. Quand vous en aurez goûté, vous y succomberez probablement également.

Le goût de l'ail sans ses désavantages digestifs ; il se consomme en salade, en potage, comme condiment...

Pour mars, nous vous avons choisi une recette de pâtes au pesto.

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



MARS 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2	3	4
5	6 Collecte Verre -Papier-PMC	7	8	9	10	11
12 Conférence Magnolia	13 Scrabble MLEG 14h	14	15	16 Café littéraire MLEG 14h30	17	18 Inauguration balade « Loverval Terre des Bois et des Eaux »
19 Ciné-Débat Atelier Lovervalois	20 Collecte PMC	21	22	23	24 Heure d'été Souper Jeune Cie Marche St Hubert	25
26	27 Scrabble MLEG 14h	28	29	30	31	

L'ORTIE



L'ortie, la mal aimée est pourtant une plante aux multiples vertus. Médicinale, comestible, elle est à la base de ce fameux purin d'ortie tant vanté par les jardiniers pour ses pouvoirs fertilisants ou antiparasitaires.

L'ortie est une plante qui contient 18 acides aminés au total sur 20 existants, dont les 8 acides aminés essentiels à notre bonne santé.

Sa richesse en protéine (jusqu'à 8 gr. par 100 gr) est nettement supérieure à celle du soja.

Une chose un peu moins connue à son sujet, c'est que depuis le moyen-âge on fabrique des tissus en fibres d'ortie.

Elles sont meilleures jeunes et il est préférable que de ne cueillir que les 4 ou 6 feuilles du sommet en n'oubliant pas de se munir de gants. Cette cueillette vous permettra de réaliser une soupe délicieuse et tonifiante pour ce mois d'avril.

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



AVRIL 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1 Pâques
2 Congé scolaire Lundi de Pâques	3 Congé scolaire Collecte Verre -Papier-PMC	4 Congé scolaire	5 Congé scolaire	6 Congé scolaire	7	8
9 Congé scolaire	10 Congé scolaire Scrabble MLEG 14h	11 Congé scolaire	12 Congé scolaire	13 Congé scolaire	14	15
16 Conférence Magnolia	17 Collecte PMC	18	19	20 Café littéraire MLEG 14h30	21 Cassage du verre Marche St Hubert	22 Balade découverte et gustative
23	24 Scrabble MLEG 14h	25	26	27	28	29
30						



LE LIERRE TERRESTRE

A ne surtout pas confondre avec le lierre grim-pant qui envahit (bien passivement) nos arbres et nos murs, le lierre terrestre est une petite plante aux fleurs mauves de mi-ombre que l'on trouve en abondance en lisière ou le long des haies. Elle se reconnaît facilement à ses feuilles en forme de cœur.

De la même famille que la menthe, que l'origan ou que la citronnelle, le lierre terrestre est une plante moins connue mais aux qualités aromati-ques intéressantes.

Jusqu'au 13ème siècle, avant que le houblon ne prenne la relève, d'autres plantes, dont le lierre terrestre, étaient utilisées pour aromatiser la bière et empêcher qu'elle ne tourne.

Si ses fleurs peuvent être utilisées pour déco-der verrines et salades, c'est la plante entière que nous utiliserons pour préparer l'apéritif proposé pour le mois de mai, un apéritif au lierre terrestre.

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



MAI 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1 Congé scolaire Fête du travail	2	3	4	5	6
7	8 Collecte Verre –Papier-PMC Scrabble MLEG 14h	9	10 Congé scolaire Ascension BBQ-Pétanque Marche St Hubert	11	12	13 Fête des Mères
14	15	16	17	18 Café littéraire MLEG 14h30	19	20
21 Congé scolaire Lundi de Pentecôte	22 Collecte PMC Scrabble MLEG 14h	23	24	25	26 La Girolle au festival « Namur en Choeurs »	27
28	29	30	31			



LA CONSOUDE

Comme l'ortie, la consoude est une plante mise à toute les sauces et pas seulement culinaires.

Plante médicinale, plante comestible, engrais et antiparasitaire sous forme de purin, accélérateur de compost ... Bref, c'est une plante à avoir dans son jardin où elle est vigoureuse une fois installée puisque ses racines peuvent descendre jusqu'à deux mètres de profondeur.

Ses fleurs peuvent aller du pourpre au blanc, ce qui la rend également très décorative.

Utilisée depuis longtemps pour ses propriétés médicinales, elle rentre encore dans la composition de nombreux médicaments.

Néanmoins, c'est pour ses qualités culinaires que nous vous la proposons pour ce mois de juin, sous la forme de beignets faciles à réaliser.

Recette au verso et accessible sur www.loveral.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



JUIN 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1	2	3 MLEG : marche et repas champêtre
4	5 Collecte Verre -Papier-PMC	6	7	8	9	10 Fête des Pères
11	12 Scrabble MLEG 14h	13	14	15 Café littéraire MLEG 14h30	16	17
18	19 Collecte PMC	20	21	22	23 Rhubarbe en fête	24 Rhubarbe en fête
25	26 Scrabble MLEG 14h	27	28	29	30	



Qui ne connaît pas le pissenlit qui colore de soleil nos prairies et talus. Qui ne s'est pas amusé, enfant, à souffler sur ses graines pour les revoir tomber en parachute ?

Qui ne connaît pas, à défaut d'en avoir déjà mangée, la fameuse salade de pissenlit ?

En revanche, peu de personnes savent que sa fleur est également comestible et que l'on en fait un vin délicieux.

Son nom de pissenlit vient de ses propriétés diurétiques. Comme la pâquerette, la fleur de pissenlit est un ensemble de petites fleurs appelé capitule.

La recette traditionnelle qui est ici proposée pour le mois de juillet demande de la patience et des nerfs d'acier, mais le résultat est époustouflant ; la confiture de pissenlit ou cramailote (en patois franc-comtois, 'cramailot' signifie pissenlit).

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



JUILLET 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
2	3 Collecte Verre -Papier-PMC	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 Collecte PMC	18	19	20	21 Fête Nationale	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Appelé également l'herbe aux cinq coutures à causes des cinq grosses nervures parcourant ses feuilles, le plantain est une plante très facile à reconnaître et que l'on rencontre dans les sols régulièrement piétinés. D'ailleurs, les Amérindiens l'appelaient 'ped de l'homme blanc' car il serait arrivé clandestinement, accroché aux semelles des colons français et anglais et parsemait donc les chemins qu'ils empruntaient.

Utilisé au cours des siècles comme remède miracle contre de nombreuses affections, il est encore bien connu aujourd'hui pour ses vertus extraordinairement calmantes en cas de piqûres d'orties ou de bestioles en tout genre. Cette vertu est d'autant plus pratique que plantain et ortie poussent souvent à proximité.

Peu connu en cuisine, le plantain développe à la cuisson un goût de champignon que nous vous proposons de découvrir dans la recette du mois d'août, les toasts de plantain à la crème.

Recette au verso et accessible sur www.loveral.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



AOUT 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5
6	7 Collecte Verre -Papier-PMC	8	9	10	11	12
13	14	15 Assomption BBQ Pétanque J. Cie Marche St Hubert	16	17	18	19
20	21 Collecte PMC	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 Marche et Festivités St Hubert		



L'ACHILLEE MILLEFEUILLES

Cette plante est connue également sous le nom d'herbe aux coupures ou herbe des charpentiers à cause de ses propriétés cicatrisantes reconnues depuis bien longtemps. Cette vertu en fait avec le plantain abordé précédemment un des composants essentiels de la trousse médicale nature du randonneur.

Son nom de 'millefeuille' lui vient de ses feuilles qui sont découpées en de nombreuses fines lanières et qui rendent son identification très aisée. On l'appelle également sourcil de vénus à cause de la forme de ses feuilles qui évoque un sourcil.

Remarquable par ses belles inflorescences blanches, c'est une plante de prairie qui aime le soleil. On la retrouve souvent en grande quantité ce qui est un avantage pour les gourmets qui trouveront à se satisfaire avec la recette de septembre, la tortilla à l'achillée millefeuille.

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



SEPTEMBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1 Marche et Festivités St Hubert	2 Marche et Festivités St Hubert
3	4 Collecte Verre -Papier-PMC	5	6	7	8	9
10	11 Scrabble MLEG 14h	12	13	14	15	16
17 Conférence Magnolia	18 Collecte PMC	19	20	21 Café littéraire MLEG 14h30	22	23
24	25 Scrabble MLEG 14h	26	27 Congé scolaire Fête com. française	28	29	30



La châtaigne est un fruit classique de l'automne. Elle est souvent confondue avec le marron qui, lui, n'est pas comestible. Les fameux marrons glacés que l'on consomme au moment des fêtes sont en réalité des châtaignes et participent à entretenir la confusion. Il en est de même pour les marrons chauds qu'il fait bon déguster au coin du feu.

En dehors de la confiserie, on peut en faire de la farine ou la cuisiner comme accompagnement. Plus riche en sucres mais plus pauvre en graisses que les noisettes ou les noix, la châtaigne n'en est pas moins très énergétique.

Pour affronter les températures qui diminuent en ce mois d'octobre, nous vous proposons donc un potage, le velouté de châtaignes à la patate douce.

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



OCTOBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2 Collecte Verre - Papier - PMC	3	4	5	6	7
8	9 Scrabble MLEG 14h	10	11	12	13	14
15 Conférence Magnolia	16 Collecte PMC	17	18	19 Café littéraire MLEG 14h30	20	21
22 Ciné-Débat Atelier Lovervalois	23 Scrabble MLEG 14h	24	25	26	27 Heure d'hiver	28
29 Congé scolaire	30 Congé scolaire	31 Congé scolaire				

LE PIED DE MOUTON



Il était difficile de passer l'automne sans aborder les champignons souvent délaissés par les cueilleurs à cause des dangers d'empoisonnement occasionnés par certains d'eux. Même comestibles, les champignons n'en restent pas moins de formidables accumulateurs de produits toxiques, il est donc recommandé d'en limiter la consommation et de bien sélectionner les endroits où on les cueille.

L'espèce représentée ici a un double avantage ; on ne peut la confondre avec aucune autre et elle pousse jusque tard dans l'année.

Contrairement aux autres champignons à 'chapeau' qui portent en général des lames (champignons de Paris) ou des tubes (cèpes), le pied de mouton porte des aiguillons semblables à une infinité de stalactites.

Sur les exemplaires plus âgés, il est conseillé de gratter, pour les ôter, les aiguillons qui peuvent donner une certaine amertume.

Pour novembre une recette toute simple de pieds de mouton à la sauce blanche.

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



NOVEMBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1 Congé scolaire	2 Congé scolaire	3	4
5	6 Collecte Verre -Papier-PMC	7	8	9	10 Souper Marche St Hubert	11 Armistice
12 Conférence Magnolia	13 Scrabble MLEG 14h	14	15	16 Café littéraire MLEG 14h30	17	18
19 Ciné-Débat Atelier Lovervalois	20 Collecte PMC	21	22	23	24	25
26	27 Scrabble MLEG 14h	28	29	30		



LE PRUNELIER

Egalement appelé l'épine noire, le prunelier est un arbuste classique des haies. Les agriculteurs le plantaient à cet effet car ses fruits sont peu appréciés par le bétail qui reste de plus à l'écart de ses épines.

La prudence est donc de mise pour la cueillette des prunelles, fruits de cet arbre dont les fleurs apparaissent bien avant les fruits.

Les prunelles, un peu comme les nèfles, doivent être consommées blettes. Deux solutions : attendre les deux ou trois premières gelées ou plus simplement les faire séjourner au surgélateur, ce qui vous permettra de souffler la politesse aux oiseaux.

La recette du mois de décembre est à consommer avec modération : la liqueur de prunelles.

Recette au verso et accessible sur www.loverval.be (rubrique « au fil des jours ») ou grâce à ce QR code



DECEMBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
3	4 Collecte Verre - Papier - PMC	5	6	7	8	9
10 Conférence Magnolia	11 Scrabble MLEG 14h	12	13	14	15 Marché de Noël Atelier Lovervalois Salle communale	16
17	18 Collecte PMC	19	20	21 Café littéraire MLEG 14h30	22	23
24 Congé scolaire	25 Congé scolaire Noël	26 Congé scolaire	27 Congé scolaire	28 Congé scolaire	29	30
31 Congé scolaire						