



Association des Diabétiques du Jura Bernois

AGENDA janvier à mars 2020

De nombreux projets sont en phase de réflexion, mais ils restent à concrétiser !

Les informations pour les mois à venir seront publiées sur le site de l'association : www.diabetejurabernois.ch

Balade botanique

Vendredi 13 septembre 2019. La journée commence par une balade passant par différents milieux naturels humides en bordure de la Suze ou d'un ruisseau affluent, puis, plus au sec, dans une zone rudérale bien exposée au soleil, pour découvrir les plantes sauvages de notre région.

Les six personnes participant à la visite « découvrent » de très nombreuses plantes « familières » dans notre environnement, mais qui souvent passent inaperçues.

L'objectif était surtout axé sur celles qui sont comestibles :

- Comment les identifier grâce à nos sens ?
- Comment les cueillir ?
- Découvrir certaines de leurs vertus.
- Savoir qu'il y a des plantes toxiques avec lesquelles il est possible de les confondre.

Des plantes et leurs propriétés

Voici quelques exemples avec certaines de leurs propriétés :

- *Menthe aquatique* : propriété refroidissante.
- *L'Achillée millefeuille* (à usage interne et externe) : troubles gastriques, métabolisme, gargarismes.
- *Le Plantain lancéolé* : « le sparadrap du pauvre » affections des voies respiratoires.
- *Epine noire* : action diurétique, astringent ; sirop, liqueur.
- *Fraisier sauvage* : ses feuilles sont très riches en vitamine C ; sa décoction est un excitant du métabolisme.
- *Thym serpolet* : lutte contre les infections des muqueuses des voies respiratoires et des troubles de la digestion.

Une partie de la promenade a aussi été consacrée à cueillir des plantes.

L'équipe, sous l'experte conduite de Noé Thiel, a récolté quelques plantes et s'est ensuite dirigée vers la cuisine en plein air pour mettre la main à la pâte et préparer quelques délicieux menus.

Trois recettes

Voici trois recettes transmises par notre animateur et surtout dégustées avec enthousiasme par les participants :

• Olives de Prunelles

Laver les prunelles et mettre en bocal. Préparer une saumure : 1l d'eau et une cuillère à soupe rase de sel. Remplir les bocaux de saumure. Laisser macérer 3 semaines à un mois. Puis filtrer et laver les prunelles avant de les laisser macérer dans de l'huile d'olive, feuilles de laurier et ail.

Ingrédients : Prunelles, sel, eau, huile d'olive, ail et feuille de laurier. Bocaux.



• Fromage de brebis frais au Lierre terrestre

Laver le lierre terrestre, sécher dans un linge, hacher finement. Incorporer au fromage, huile d'olive et sel. Former des boulettes de la taille d'une noix. Décorer de pétales de fleurs.

Ingrédients : Lierre terrestre, fromage de brebis frais, huile d'olive, pétales de fleurs, sel. Passoire, linge, planche, couteau, récipient pour faire le mélange, plat pour servir.

• Tartare d'Orties

Séparer les feuilles des tiges, puis les laver. Hacher finement à l'aide de gants. Hacher des câpres et des feuilles ou boutons d'ail des ours. Mélanger le tout à une vinaigrette. Présenter sur des rondelles de légumes crus ou dans des tomates évidées ou des crackers.

Ingrédients : Feuilles d'orties, câpres, huile d'olive, vinaigre, jus de citron, sel, poivre.

Gants, passoire, planche, hachoir, grand bol pour mélanger, couteau pour tartiner, plat pour servir.

Une matinée passionnante riche en découvertes dans une Nature toute proche.

Merci aux participants pour leur enthousiasme et leur engagement.

Merci à Noé Thiel pour son approche très pratique des mystères et des richesses de nos plantes !

Le Salaire de la Suze

Nous sommes le samedi 18 octobre. 9H30 sur la Piazza devant l'entrée de CHEZ CAMILLE BLOCH à Courtelary huit participants sont prêts à partir à la découverte des faits et gestes ayant marqué l'histoire de Courtelary, mais aussi de toute la région grâce à des mises en scène de la vie réelle de ce début du 20^{ème} siècle sur les berges de la Suze.

Ainsi, la thématique « Ils sont venus y chercher du travail, vous y ferez d'incroyables trouvailles » est parfaitement illustrée par ce voyage à travers le temps.

