JARDIN

Lavande, rosiers, fruitiers… une taille réussie

CUISINE

Pêches, courgettes… le goût du soleil

MAISON

Dedans ou dehors, nos solutions fraîcheur

ma CAMPAGNE

L'ART DE **VIVRE** CONCERNÉ

n°20
JUIN - JUILLET - AOÛT 2025

LE PLEIN D'IDÉES DE SAISON

- Je cuisine **à l'huile d'olive**
- Je protège le **moro-sphinx**
- Je fabrique **un cinéma de plein air**
- Je m'initie au **foodscaping**

Un été de découvertes

Créative, inspirante et généreuse, une saison pour se ressourcer et s'émerveiller

bleu pétrole

L 11989 - 20 - F: 5,50 € - RD

DOM: 6,7 € - BELUX: 6,1 € - CH: 9,4 FS - CAN: 8,5 $CA - D: 7,5 € - ITA/PORT: 6,4 € - TOM: 840 XPF

FLORAJET.com
livraison de fleurs
TROP FACILE
DE FAIRE LIVRER
VOS FLEURS
en moins de 3 heures
15%
OFFERTS
avec le code
FLEURS15

Voilà l'été…

La saison des pêches, des tournesols et des bains de mer a officiellement démarré le 21 juin, jour le plus long de l'année. Voilà l'été ! C'est le temps des festivals, des vacances et des marchés nocturnes. C'est aussi le temps… de prendre le temps. Enfin ! Le temps de lire, observer la nature, s'initier à la céramique, passer un week-end en Corse, faire de la tapenade maison, s'échapper quelques jours dans une maison d'hôtes en Camargue, visiter un jardin… Nous vous donnons des adresses, des conseils et des idées pour profiter au mieux de la saison !

L'été est aussi la période la plus chaude de l'année. Pourquoi faut-il bien s'hydrater ? Quels fruits et légumes d'été contiennent le plus d'eau ? Comment cultiver l'eau douce dans son jardin ? Quelles solutions pour mieux dormir, comment choisir ses draps et sa literie ? Peut-on climatiser sans contribuer au réchauffement climatique ? Comment bien isoler la maison pour garder la fraîcheur à l'intérieur ? Voilà autant de questions pratiques auxquelles nous avons essayé de répondre avec toute l'équipe de la rédaction.

Enfin, comme dans chaque numéro de *Ma Campagne,* nous avons aussi rencontré des hommes et des femmes inspirants. Ils sont éleveur de vaches, producteur d'huile d'olive, fleuriste, commerçant, jardinier, chef d'entreprise, ingénieur agronome, chef cuisinier... Toutes ces personnes que nos journalistes ont interviewées, partagent la même envie de protéger la nature dans laquelle nous vivons et dont nous dépendons tous. Si vous ne les connaissez pas déjà, nous sommes heureux de vous les présenter, en souhaitant que leurs savoir-faire et leur inventivité vous plaisent autant qu'à nous.

Bonne lecture !

*Par **Emmanuelle Figueras, rédactrice en chef***

PAPIER OU NUMÉRIQUE, DÉCOUVREZ NOS OFFRES D'ABONNEMENT

Scannez le QR code ci-dessous

ou rendez-vous page 97

MA CAMPAGNE VOUS DONNE ÉGALEMENT RENDEZ-VOUS SUR SON NOUVEAU SITE INTERNET

www.macampagne-magazine.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

@ma_campagne_magazine

@Ma Campagne

@Ma Campagne

@ma_campagne_magazine

SOMMAIRE

PHOTO DE COUVERTURE © BOTANIC®

LE PLUS CONCERNÉ

Fabriqués en France, en circuit court, privilégiant les produits locaux, bio évidemment, raisonnés, respectueux de la planète, des hommes ou des animaux, aux ingrédients naturels, en matériaux recyclés ou recyclables, permettant de réaliser des économies d'énergie, non polluant…
Au fil des pages, ce sigle vous guidera facilement vers un quotidien plus concerné !

20

8

32

Vivre ma saison

6 **Carte postale**
Les paysages préservés des régions françaises, plein cadre. Embarquement immédiat pour la Drôme provençale.

8 **Envies du moment**
Sorties, bonnes pages, objets déco, évasion, tout ce qui nous plaît !

10 **Rencontre**
5 questions à… Samuel Bonvoisin, co-auteur d'un livre sur l'eau douce

12 **Découverte**
Cap sur le jardin du prieuré Saint-Cosme

14 **Création**
Les bouquets de fleurs de Marie Saulnier

16 **Coups de cœur**
Tapis d'extérieur à l'honneur

Vivre mon jardin

20 **Visite**
Dans un petit village du Val-d'Oise, un jardin pépinière d'exception

30 **Faune**
Les aventures du moro-sphinx

32 **C'est de saison !**
L'agapanthe, le laurier rose, le radis, le cassis, la sauge officinale et le mûrier platane

38 **En pratique**
5 conseils pour réussir sa taille d'été

40 **Bien choisir**
Le foodscaping et la récolte

42 **Zoom**
Les lampadaires solaires

50

80

Vivre ma cuisine

46 **Panier de saison**
Le temps des courgettes et des pêches

50 **Recettes**
Déjeuner sur l'herbe

55 **Sélection**
Huiles d'olive de producteurs

56 **Spécialité du terroir**
Le far breton

58 **Échappée gourmande**
Les Jardins de la Tour, dans l'Ain

60 **Bien choisir**
Réussir des conserves !

62 **Fait maison**
Recycler le melon

63 **Zoom**
Les extracteurs de jus

Vivre mon bien-être

66 **En pratique**
5 conseils pour s'hydrater

68 **Pouvoir nature**
Prodigieuse aloe vera

70 **Savoir-faire**
Respectueuse, cosmétiques engagés

71 **Sélection**
La trousse des vacances

Vivre ma maison

74 **Visite**
En Camargue, un mas provençal

80 **Tendances**
Piscine, plage, store banne, pergola, brise-soleil, climatiseur… l'été sera frais !

88 **Ménage d'été**
Nettoyer son mobilier d'extérieur

89 **Savoir-faire**
Etamine du lys, des produits verts

90 **Bien choisir**
Dormir au frais

92 **Animaux domestiques**
Conseils pour déménager sans stress

94 **Fait maison**
Déco végétale, cinéma de plein air… 3 idées créatives

95 **Zoom**
Les fours à pizza

96 **Vie pratique**

98 **Carnet d'adresses**

© DR, FRANCK SCHMITT, ANA TEIXEIRA/INTERFEL, DIFFAZUR PISCINES

DRÔME PROVENÇALE

La route des lavandes, ruée vers l'or bleu

Chaque année en Drôme provençale, la floraison du lavandin commence en juin dans les plaines de Grignan et du Tricastin, et se poursuit jusqu'à fin juillet autour des villages perchés de Vinsobres et de Roche-Saint-Secret-Béconne. L'occasion de se perdre dans l'immensité des champs de fleurs au parfum si caractéristique des terres chaudes du Sud. Un merveilleux voyage des sens…

© CRÉDIT

Passer une journée au zoo

Pourquoi les chants d'oiseaux nous font-ils du bien ? Que sait-on des émotions des chevaux ou des poissons ? Les renards sont-ils vraiment rusés ?... Les 22, 23 et 24 août, le parc animalier de Branféré, près de Vannes (Bretagne), accueille des chercheurs pour nous aider à mieux comprendre le monde qui nous entoure. Conférences, discussions, dédicaces et animations. *parc.branfere.com* et *lanimaletlhomme.com*

Pour le marché, un panier fait main en jacinthe d'eau. 35 x 35 x 28 cm, **27,90 €, Becquet.**

Toile en coton bio pour chilienne, **20,50 € le mètre, Artiga.**

Pause plaisir

Un cadeau, un livre, une nouvelle déco, un week-end à deux ou une sortie en famille, nos idées parmi les actualités de l'été.

Par ***Emmanuelle Figueras***

Des sous-verres pour ensoleiller la table, 12 x 2 cm, **9,90 €, Monoprix.**

© YANN MONEL

Découvrir des jardins enchantés

Rendez-vous à la 16e édition du Festival international de jardins, qui aura lieu comme chaque année au cœur du splendide site naturel des Hortillonnages d'Amiens. Au programme, 49 créations paysagères et artistiques à découvrir à pied ou en barque, enrichies de 13 nouvelles productions, pour rêver et s'émerveiller ! **Festival international de jardins, jusqu'au 12 octobre.** *artetjardins-hdf.com*

Un carnet fabriqué en France à partir d'échantillons de papiers peints, 14,8 x 21 cm, **22 €, Reversible.**

On craque pour ce petit buffet en pin et rotin ! « Nolita », 71 x 30 x 66 cm, **289,99 €, Jardin d'Ulysse.**

Un peu d'air marin à la maison. Coussin « Suncoast », 40 x 60 cm, **19,90 €, Stof.**

Indispensable pour affronter les chaleurs de l'été ! Chapeau de paille tressée, **6 €, Primark.**

Émouvant récit naturaliste en mer Méditerranée. **22 €, éd. Actes Sud.**

Cette carafe en grès apporte une touche de couleur à table. Carafe « Katla », 1,2 l, **12,90 €, Leclerc.**

Plus vrai que nature, un échassier à poser sur une étagère. 12,5 x 4 x 18,5 cm, **14,85 €, Chehoma.**

© DR

Visiter le sud de la Corse

Depuis le printemps dernier, le domaine Saparale a ouvert un splendide hôtel de luxe, avec piscine, SPA et restaurant bistronomique, au cœur d'un vignoble de 52 hectares. L'occasion de s'offrir un week-end au calme, avec vue sur la montagne et les orangers. Chambre classique à partir de 220 € la nuit, à Sartène (près de Bonifacio). *lehameaudesaparale.com*

5 QUESTIONS À...

Samuel Bonvoisin, ingénieur agronome

Son livre *Cultiver l'eau douce* est une leçon d'espoir. Avec l'aide de ses deux co-auteurs, Samuel Bonvoisin y explique comment chacun de nous peut agir face à la dégradation des cycles de l'eau.

Par ***Stéphanie Bouvet***

François Goldin, Antoine Talin et Samuel Bonvoisin (de gauche à droite)

© KEVIN SIMON / « LES ALVÉOLES »

Vous parlez de « cultiver l'eau ». Qu'est-ce que cela signifie ?
Quand j'étais enfant, on me disait que l'eau est précieuse, qu'il ne faut pas la gaspiller, pas la polluer. Je n'ai compris que beaucoup plus tard, que ce sont les cycles de l'eau qui se dégradent. Cultiver l'eau, ce n'est pas seulement la protéger, mais faire en sorte qu'il y en ait plus à disposition. Il s'agit de restaurer la dynamique de ralentissement, naturelle dans le cycle de la vie. Et ce, en évitant les fausses bonnes idées, comme remplacer les plantes de nos jardins par des plantes résistantes à la sécheresse, car ces plantes évapotranspirent moins, ce qui accélère *in fine* la dégradation des cycles de l'eau.

Vous distinguez eau bleue et eau verte. De quoi s'agit-il ?
L'eau bleue, c'est celle qui est visible, comme celle qui coule dans les rivières par exemple. L'eau verte se trouve dans les sols et dans la végétation. Or si l'on considère toutes les pluies continentales dans le monde, deux tiers viennent de l'eau verte. C'est important d'en avoir conscience pour comprendre que chacun d'entre nous a le pouvoir d'agir et de participer à la grande aventure de la vie sur Terre, grâce à notre façon de l'habiter.

Quelles solutions préconisez-vous ?
Pour régénérer l'eau, il faut respecter trois règles. Plutôt que de laisser le sol à nu, il faut au contraire le couvrir au maximum pour le protéger. Ensuite, il faut l'amender, c'est-à-dire ajouter de la matière organique. Enfin, il faut infiltrer toute l'eau qui arrive dans le sol pour faire en sorte qu'elle y reste, en aménageant un jardin de pluie par exemple. Cultiver l'eau commence par ces actions simples, que tout le monde à son échelle peut mettre en pratique dans son jardin.

Qu'est-ce qu'un jardin de pluie ?
C'est un espace creux végétalisé, vers lequel on amène les eaux de ruissellement, notamment celles de la toiture. Sa forme, sa taille et son

1. Intégrer des arbres au potager permet de limiter la consommation d'eau des légumes.

2. L'agroécologie et la gestion durable de l'eau sont au cœur des activités des Alvéoles (Drôme).

coût sont très variables, car on le retrouve aussi bien dans un petit jardin chez un particulier que dans un aménagement urbain d'envergure. Ce qui le distingue d'une mare, c'est que les réseaux de gouttière s'y déversent et qu'il n'est pas étanche. Il est au contraire perméable pour être très filtrant et éviter le ruissellement. Un jardin de pluie peut aussi récupérer le surplus d'eau d'une cuve de stockage, qui sinon serait perdu dans les égouts.

Qu'est-ce que le centre Les Alvéoles, où vous avez été formateur pendant quatre ans ?
À l'origine, c'est un bureau d'études en architecture de paysage fondé à Cobonne, dans la Drôme, par Antoine Talin, l'un des co-auteurs du livre. Aujourd'hui, le site comprend un centre de formation, une pépinière agro-forestière et un peu plus loin, une auberge qu'on appelle La Ruche. Les formations proposées s'adressent aussi bien aux débutants qui veulent découvrir la permaculture ou l'hydrologie régénérative qu'aux futurs professionnels. Même si la structure a évolué, elle est toujours centrée sur le végétal, le sol et l'eau.

La condensation représente un apport en humidité utile à la croissance des plantes. Elle participe aussi au cycle de l'eau.

Son parcours

Ingénieur agronome, Samuel Bonvoisin a d'abord travaillé dans le conseil et la formation auprès des agriculteurs. Depuis quelques années, il sensibilise des publics plus larges à la question de la gestion de l'eau. En parallèle de sa conférence « Et si on pouvait cultiver l'eau », il a co-écrit avec François Goldin et Antoine Talin le livre *Cultiver l'eau douce*. Cet ouvrage de référence sur l'hydrologie régénérative (éd. Ulmer, 29,90 €), appelle à réinventer notre rapport à l'eau.

© DR

Mort en 1585, Ronsard est inhumé dans l'église, en grande partie détruite aujourd'hui.

Dès l'entrée du jardin, la pergola accueille les visiteurs à l'ombre bienvenue des rosiers grimpants.

PRIEURÉ SAINT-COSME

Allons voir si la rose…

Sortis de terre après des fouilles archéologiques, les jardins de l'ancien prieuré tourangeau célèbrent leurs dix ans cette année. L'esprit de Ronsard, prince des poètes, règne sur ce lieu paisible.

Par ***Stéphanie Bouvet***

Poète officiel du roi Charles IX, Pierre de Ronsard a passé vingt ans au monastère de Saint-Cosme dont il a été le prieur de 1565 à 1585. Pour le visiteur d'aujourd'hui, sa présence est encore palpable... Dans l'ancienne église située au centre du jardin, on peut voir son tombeau, retrouvé et étudié en 1933. Près du logis qui fut sa maison, les légumes découverts à son époque (artichaut, asperge, aubergine) poussent encore dans le potager Renaissance. Et chaque année au printemps, la pergola de la cour du prieur s'orne de ses fleurs préférées : ici, une vingtaine de variétés de roses anciennes lui rendent hommage, ainsi que la splendide « Pierre de Ronsard », créée en 1986 par la maison Meilland.

À disposition du public, transats et chaises accrochées dans les arbres invitent à la détente.

Jardins symboliques

Verger, jardin des parfums, potager, carré des simples… le prieuré comprend douze espaces paysagers. L'organisation de certains d'entre eux rappelle le passé religieux de ce lieu chargé d'histoire. Les douze figuiers du cimetière laïc symbolisent par exemple les apôtres de Jésus-Christ, tandis que dans le cloître, les essences aux feuilles gris bleuté évoquent les reflets de l'eau à proximité de la vasque en métal. Plus loin, à l'emplacement de ce qui fut le cimetière religieux, poussent aussi des lauriers-sauce. Symbole du savoir, mais aussi d'immortalité en raison de son feuillage toujours vert, l'arbuste a souvent couronné Ronsard, l'ancien maître des lieux.

La santé par les plantes

Dans le cadre de l'exposition *Soigner corps et âmes,* jusqu'au 12 octobre, la paysanne-herboriste Juliette Krier-Mallet propose les ateliers « Créez votre infusion personnalisée ». L'occasion de découvrir des plantes au goût méconnu et de s'initier à l'art de la tisanerie. Les 19 juillet 10 h-12 h, 9 août 10 h-12 h, et 6 septembre 15 h-17 h. **Tarif : 20 €.**
Prieuré Saint-Cosme, La Riche (37)
prieure-ronsard.fr

© ADT TOURAINE, JC COUTAND

Et vous, comment sera la vôtre ?

Sur mesure | Garantie 20 ans | Basse consommation

Rendez-vous sur waterair.com

Piscines waterair
Tout commence par le bon choix

*Votre piscine Olivia OV 0 237 (photo non contractuelle) à partir de 66 €/mois – Dimensions 4,23 m x 2,37 m. **TAEG fixe : 5.99%. Mensualités de 65,92 €. Montant total dû : 11 865,60€. Un crédit vous engage et doit être remboursé.** Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Exemple pour un crédit accessoire à une vente de 7 898€ sur 180 mois. Offre de crédit accessoire à une vente de 1000€ à 75 000€ sur une durée de 10 à 180 mois **Taux Annuel Effectif Global fixe de 5.99%**.Valable du 01/03/2025 au 31/12/2025. Exemple : pour un achat et un crédit accessoire à une vente de 7 898€ sur 180 mois au TAEG fixe de 5.99% (taux débiteur fixe 5.83%), vous remboursez 180 **mensualités de 65,92 €** hors assurance facultative, Intérêts : 3 967,60€, **montant total dû** (par l'emprunteur) **11 865,60€**. Reports d'échéance produisant des intérêts au taux en vigueur. Le coût mensuel de l'assurance facultative (Décès, Perte totale et Irréversible d'Autonomie et Incapacité Temporaire totale de Travail) souscrite auprès de Cardif Assurance Vie et Cardif Assurances Risques Divers, est de 8,77€ et s'ajoute au montant de la mensualité de l'exemple ci-dessus. Le coût total de cette assurance facultative est de 1 578,60€. Le taux annuel effectif de cette assurance est de 2,12%. Sous réserve d'étude et d'acceptation de votre dossier par BNP Paribas Personal Finance. Cetelem est une marque de BNP Paribas Personal Finance. Établissement de crédit – S.A. au capital de 546.601.552 €. Siège social : 1, boulevard Haussmann 75009 Paris – 542 097 902 RCS Paris. N° ORIAS : 07 023 128 (www.orias.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation. Publicité diffusée par Waterair – RCS Mulhouse TI 440 123 – sis ZA 68580 SEPPOIS-LE-BAS – N° ORIAS 13003167 en qualité d'intermédiaire en opérations de banques immatriculé dans la catégorie mandataire non exclusif de BNP Paribas Personal Finance. Cet intermédiaire apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit sans agir en qualité de prêteur.

Après une licence de chimie, un master de parfumerie et quelques voyages, Marie Saulnier décide de suivre une formation de fleuriste. Elle ouvre l'Atelier Aimer, à Nantes, en mai 2017.

ART FLORAL

Inspirations sauvages

C'est à Nantes, au fond d'un jardin luxuriant, que Marie Saulnier a créé l'Atelier Aimer. Ici, la splendeur des bouquets et autres compositions végétales, rime avec respect de la nature.

Par ***Laura Houeix***

Roses anglaises, pois de senteur, mimosa, lisianthus… c'est tout naturellement que l'ancienne parfumeuse range les fleurs les plus parfumées parmi ses préférées. Il y a huit ans, la jeune Nantaise se lance dans une reconversion pour devenir fleuriste. Cette formation la passionne, mais la désillusion pointe quand elle prend conscience du coût écologique de ce métier. *« Durant la formation, il n'a jamais été question d'écologie, de recyclage ou d'utilisation de matériaux renouvelables,* commente Marie Saulnier, créatrice d'Atelier Aimer. *Or, ce métier a un impact écologique important. »*

Relever le défi vert

Souvent très dépendante de serres chauffées, de transports longues distances et de l'usage de pesticides, la production florale intensive génère une forte empreinte carbone. Beaucoup de fleurs coupées viennent de pays lointains, s'accompagnant de conditions environnementales et sociales parfois peu réglementées. *« L'usage fréquent de mousse florale*

Avoir une boutique semble inenvisageable pour Marie qui préfère travailler en atelier. Cette approche, plus écologique, lui permet, entre autres, d'éviter le stockage et les pertes de fleurs.

© DOROTHÉE BUTEAU

1. *« Mes inspirations viennent des pays anglo-saxons. Ce qui se fait sur le monde de la fleur dans ces pays est beaucoup plus en avance et moins "tradi" que ce qui se fait en France actuellement »*, explique la fleuriste.

2. Sauvage, naturel, organique, le style de Marie se veut déstructuré, à l'opposé du bouquet rond habituel.

3. Pour ses décorations de mariage, Marie confectionne des bouquets de fleurs fraîches et de fleurs séchées. Un choix dont elle a fait sa signature.

synthétique, non biodégradable est vraiment problématique, souligne la fleuriste. *Ces mousses contiennent des plastiques toxiques et sont à usage unique.* » Sans compter les emballages qui contribuent à la pollution. Ces contraintes poussent de plus en plus de professionnels à repenser leur pratique pour adopter des solutions plus durables, en favorisant les fleurs locales, de saison, et les matériaux recyclables. Depuis ses débuts, l'Atelier Aimer s'engage activement dans une démarche écoresponsable et zéro déchet. Les fleurs utilisées proviennent majoritairement de producteurs locaux engagés dans des pratiques respectueuses de l'environnement, et que Marie tient à rencontrer. *« Pour éviter la mousse florale, je me suis tournée vers d'anciennes techniques comme l'utilisation d'osier, de papier ou de grillage à poule. Ces techniques fonctionnent parfaitement bien et permettent d'utiliser des matériaux biodégradables ou réutilisables »*, explique la fleuriste, qui travaille uniquement à la commande via son site internet, pour ne pas avoir de stock et éviter le gaspillage. Ses compositions sont aussi conçues pour être compostables. *« Par ailleurs, lorsque l'on utilise essentiellement des fleurs locales issues de petites exploitations, on contribue à la biodiversité des lieux. Faire pousser des fleurs est un geste écologique… »*

Transmettre ses valeurs

En plus de ses créations florales, Marie propose des formations sur mesure, du mentoring et des cours en ligne. Ces ateliers visent à transmettre un savoir-faire respectueux de l'environnement, en mettant l'accent sur l'utilisation de fleurs locales et les techniques zéro déchet. La fleuriste partage ainsi son expertise pour encourager d'autres professionnels à adopter une approche plus durable de la composition florale. Et pour vous ? Des ateliers vidéo proposent aussi à des particuliers de s'initier à la composition florale, pour savoir décorer un centre de table, faire une couronne de mariée ou confectionner un peigne fleuri. Tout un art à portée de clic !

La nature en bouquet

L'univers d'Atelier Aimer se caractérise par des compositions florales naturelles et poétiques. *« J'aime que mes bouquets ressemblent à une sorte de photographie de la nature à l'état sauvage, avec un style jardin,* commente Marie Saulnier. *Je tente de retranscrire ces compositions qui se forment naturellement, avec un agencement de couleurs et une attention toute particulière apportée au parfum des fleurs ».* Une liberté maîtrisée, qui donne des compositions à la beauté brute, en parfaite harmonie avec la philosophie écoresponsable portée par Marie.

atelier-aimer.fr

© KATJA & SIMON, VALERY VILLARD, YANN MIGNONET

Graphique.
Ce tapis en jute et coton naturels diffuse une note *arty*. Tapis « Curie », 140 x 200 cm, Care & Fair, tissé main, 310 €, **Rugvista.**

Chaleureux.
Ce tapis uni s'entoure de franges, pour un style aussi discret que remarquable. « Marcis », 80 x 200 cm, **99 €, Westwing.**

Naturaliste.
Une version exotique de la faune et la flore. Tapis labellisé sans substance toxique. « Dori », Ø 160 cm, polypropylène, **159,90 €, Vivaraise.**

Vert forêt.
Il apporte une touche végétale aux espaces en manque de chlorophylle. Tapis « Medine », 120 x 170 cm, **159 €, Alinea.**

LE PLUS CONCERNÉ

Format XS.
Ce tapis éco-conçu accompagne très bien une petite table d'appoint. Tapis « Ceres », en PET 100 % recyclé, 50 x 70 cm, **55 €, Broste Copenhagen.**

Ça roule de source !

Du balcon à la terrasse, le tapis dynamise le décor à coup de motifs et d'imprimés. Valeur sûre, les unis apportent aussi une touche de couleur. Tous peuvent s'installer à l'extérieur comme à l'intérieur.

Par ***Bulle Garenne***

Terracota.
Ses imprimés aux teintes d'orange et de terre cuite apportent de la douceur. « Sunset », en polyester recyclé, 120 x 160 cm, **54,90 €, 4MURS.**

Classique.
La rayure ne prend pas une ride ! Elle se fait même élégante en version noire. Tapis « Serilda », 160 x 230 cm, en jute et coton. **109,95 € Sklum.**

Épuré.
Ses lignes cassent les codes, quand ses teintes neutres le rendent passe-partout. Tapis « Abriel », laine et coton, 200 x 290 cm, **389 €, AM.PM.**

Festonné.
Avec ses motifs en bordure, il arrondit les angles avec douceur. Tapis « Tudy », polypropylène, 160 x 230 cm, 99,99 €, **Maisons du Monde.**

VLAEMYNCK

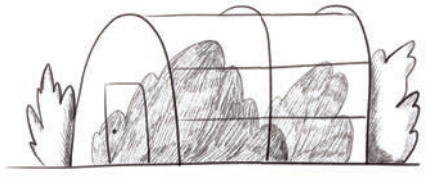
LE GRAND NOM DU MOBILIER OUTDOOR PROFESSIONNEL

Mobilier : Collection **RIVAGE**
Parasol : Collection **KOTO**

Photo : Nicolas Matheus – LUCIAMAR WELLNESS BOUTIQUE HOTEL

Département CONTRACT : dédié à l'aménagement des espaces extérieurs professionnels.
Vlaemynck est une marque du groupe Fermob.

fermob-contract.com



Vivre mon

LA RECETTE

Du purin de consoude

Il est l'allié du potager bio ! Ses propriétés insecticides et fongicides ne sont pas prouvées, mais le purin de consoude est réputé pour ses nombreux bienfaits : riche en potasse, en vitamines ou en oligo-éléments, il stimule la croissance des plantes et renforce leur résistance à la sécheresse et aux maladies.

● Coupez l'équivalent de 750 grammes à 1 kilo de feuilles de consoude, en évitant les parties malades ou abîmées. Versez-les dans un grand seau, tassez et ajoutez 5 litres d'eau de pluie. Laissez macérer au soleil pendant 1 mois en couvrant le seau et en mélangeant les feuilles une fois par semaine. Filtrez le purin avec un linge et utilisez-le dilué avec de l'eau (entre 10 et 20 %), pour arroser les pieds des légumes (tomates, aubergines...).

jardin

LE TERME À CONNAÎTRE

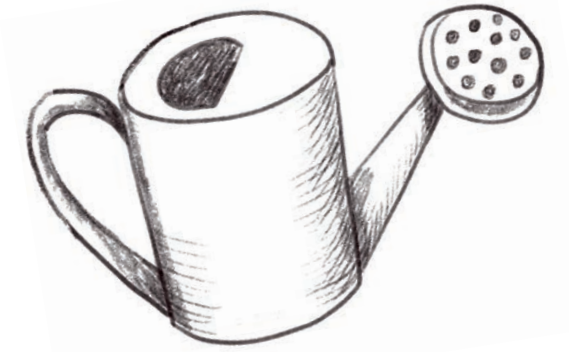
Couvre-sol

Ce sont des plantes rampantes ou très basses qui forment un tapis végétal facile d'entretien. Les jardiniers les utilisent pour empêcher les mauvaises herbes de pousser, mais aussi pour conserver l'humidité du sol et le protéger contre l'érosion.

La plante de saison

Le tournesol

Implanté en France depuis le XVIIIe siècle, il incarne le soleil dans toute sa splendeur. Le tournesol est une grande fleur flamboyante qui fleurit de juillet à octobre. Symbole de joie, de longévité et d'optimisme, c'est aussi une excellente plante mellifère, riche en pollen et en nectar, qui attire les abeilles dans le jardin.



MA TO-DO LIST D'ÉTÉ

En juillet et en août, semer les légumes d'automne (navets, radis, carottes, choux, brocolis…).

Récolter les fruits et légumes du jardin (pêches, abricots, melons, courgettes, tomates…) : notre sélection d'outils et accessoires pour faciliter la cueillette, en page 39.

Après les dernières récoltes, tailler les pêchers, les framboisiers et les abricotiers. Nos conseils pratiques en page 38.

En juillet, tailler la ciboulette après sa floraison pour stimuler la repousse des feuilles.

En août, semer les plantes bisannuelles (myosotis, œillet de poète, digitale pourpre…).

L'ASTUCE DU JARDINIER

Pour économiser l'eau et nourrir vos plantes, laissez refroidir l'eau de cuisson non salée (des légumes, riz, pâtes…) et arrosez vos jardinières avec.

© SHUTTERSTOCK, DR

LE BON ACCESSOIRE

Un lombricomposteur

Une fois enterrée, cette poterie en terre cuite devient le garde-manger des vers de terre, qui transforment les épluchures de cuisine en compost, sans les inconvénients : son couvercle évite les odeurs et les moucherons. Fabriquée à la main en France, elle existe en 3 dimensions : de 0,8 à 8 litres, en fonction de la surface de terre concernée et de la quantité de déchets à transformer. **Ladivine Jardine, à partir de 39 €.**

Échappée bucolique

Nichée au cœur d'un ancien corps de ferme du XVIIIe siècle, la pépinière de Nathalie se trouve à la sortie du petit village de Grisy-les-Plâtres, dans le Val-d'Oise (95). Sa découverte est un enchantement pour les amoureux des fleurs et des jardins.

La perle vexinoise

Dans un petit village du parc régional du Vexin, Nathalie Becq a fait de ce Jardin de Campagne, une splendide pépinière. C'est ici qu'elle cultive sa passion pour les roses et les plantes vivaces, avec une préférence pour les variétés les plus rares.

Texte et photos ***Franck Schmitt*** *- Adaptation* ***La rédaction***

Délicate attention

L'été, le très romantique rosier grimpant Dentelle de Malines accueille les visiteurs à l'entrée du jardin. Ses longues branches au feuillage vert teinté de bronze, habillent le mur avec des milliers de petites fleurs doubles aux subtils dégradés de roses.

Bouquet de roses

Reconnaissable à ses petites fleurs violet rose très parfumées, voilà le splendide rosier Sibelius ! Cet arbuste généreux est une création de Louis Lens, récompensé en 1981 par une médaille de bronze à Baden-Baden. Il fleurit tout l'été jusqu'en septembre.

Sauvage

Dans le sous-bois, l'entretien de la mare se résume au nettoyage des berges une fois par an. Ici, l'espace dédié à la biodiversité, accueille des grenouilles, des libellules et des iris d'eau qui fleurissent au printemps.

Pieds de vignes

Près des dépendances, quelques rangées des vignes décoratives rendent hommage aux anciens cultivateurs qui travaillaient autrefois à la ferme.

Un festival de couleurs

Près du petit bois, ce massif du jardin s'éveille chaque année dès le mois de juin. Les différentes variétés de pavots et de véroniques fleurissent durant tout l'été, offrant aux visiteurs de passage un festival d'harmonies et de couleurs.

Floraisons généreuses

Alliums, pavots, véroniques, pivoines… dans les massifs de fleurs, les vivaces et les annuelles se mélangent joyeusement. C'est aussi là que Nathalie divise les pieds pour les rempoter et les proposer à ses clients.

Invitation au repos

Dans le fond de la prairie, un vieux banc circulaire permet de profiter du paysage sous tous ses angles. Cette partie du jardin, très calme, libre et sauvage, invite les visiteurs à la rêverie et au repos.

Cycle de vie

Après sa floraison, ce pavot double dévoile ses pistils violacés. La fleur prépare ses graines dans un splendide écrin. Celles-ci seront récoltées à la fin de l'été ou semées sur place.

Transmission de savoirs

Il se passe toujours quelque chose à la pépinière… Chaque fois qu'ils en ont l'occasion, Nathalie et son mari partagent volontiers leur passion des plantes avec des jeunes qui viennent les aider à entretenir le jardin.

Triples pompons
Les pavots annuels triples font le bonheur de Nathalie et de ses visiteurs ! Cette plante très florifère, dont elle récolte les graines, fleurit en mai-juin et enchante le jardin.

Avoir un jardin luxuriant, tel était le rêve de Nathalie Becq, arrivée dans ce petit village du Vexin il y a 37 ans… *« À la fin de mon cursus, je m'y connaissais presque autant en betteraves et en poireaux, qu'en plantes vivaces ! »*, se souvient celle qui a d'abord fait des études d'ingénieur agricole avant de changer de vocation pour être pépiniériste. En 1988, Nathalie recherche une maison de campagne pour y poser ses valises, quand elle découvre la splendide propriété de Grisy-les-Plâtres. Elle tombe instantanément sous le charme des vieux bâtiments et du terrain en friche. Le défi est immense et le jardin est à repenser entièrement, mais la jeune femme est ambitieuse et surtout, elle rêve de monter sa pépinière…

Après des mois de travaux pour redonner leur cachet d'origine à la maison, au pigeonnier et aux dépendances, elle se fait livrer plusieurs dizaines de camions de terre cultivable. Pour créer son exploitation, Nathalie a déjà emmagasiné beaucoup de plantes en provenance des Pays-Bas, dans le jardin de sa mère et celui de ses beaux-parents. Résultat ? La nouvelle pépinière accueille ses premières variétés de roses et de pavots dès 1989 ! Ensuite, le jardin prend forme au fur et à mesure... *« On l'a d'abord créé pour nous,* explique-t-elle, *puis les visiteurs l'ont adoré ! J'ai acheté beaucoup de mes rosiers chez André Eve, qui venait très régulièrement à la maison pour m'encourager. C'est un grand pépiniériste qui cultive des roses anciennes. Il m'a aussi présenté beaucoup de journalistes et de photographes, qui nous ont permis de faire connaître notre travail... »* C'est ainsi que la pépinière, aujourd'hui membre de l'Association des Pépiniéristes Collectionneurs, cultive des plantes vivaces rares depuis plus de 30 ans. Nathalie témoigne de son amour pour les ancolies bonnets de grand-mères dont les premières graines viennent du jardin de sa mère, mais aussi pour les géraniums rosats et les clématites. Elle en parle d'ailleurs toujours avec le même enthousiasme. *« Être jardinier, c'est être à l'école de l'humilité. La nature nous rappelle sans cesse qu'elle est plus forte et qu'on ne peut pas lâcher la main du jardin. »*

Aujourd'hui labellisé « Jardin remarquable », puis « Patrimoine d'intérêt régional », le Jardin de Campagne se divise en plusieurs espaces différents. Il y a d'abord les grands massifs de plantes mères, sagement alignés, qui offrent une belle perspective sur le pigeonnier. Les visiteurs peuvent déambuler entre ses carrés cultivés et y observer les plantes adultes avant d'en faire l'acquisition ! Juste à côté, plus à l'ombre, Nathalie propose des boutures et des jeunes plants. Le pigeonnier, lui, est cerné par des massifs de vivaces, avec les grands pavots originaires du sud des États-Unis (*Romneya coulteri*), qui dansent au vent, tandis que la visite se poursuit en direction de la mare, un espace sauvage avec un petit sous-bois laissé à l'abandon. Partout ailleurs, Nathalie alterne les parcelles tondues avec les carrés d'herbes folles. Les insectes peuvent s'y réfugier et l'aider à polliniser le jardin. Sous les arbres, des tas de bois bien rangés rythment harmonieusement le paysage.

Et le potager ? Peuplé de fleurs, de légumes et de fruits, il se trouve juste derrière la maison de Nathalie et Joël. Cet espace plus intime est une sorte de jardin secret. C'est ici que Nathalie se ressource, quand elle n'est pas affairée à conseiller des visiteurs, avec qui elle partage toujours très généreusement ses connaissances.

JARDIN DE CAMPAGNE
13 rue de Butel, 95810 Grisy-les-Plâtres.
Tél. : 01 34 66 62 87. Ouvert les samedis de mars à fin juin et de septembre jusqu'à la Toussaint.
jardindecampagne.com et sur Instagram : lejardindecampagne95

Belles pierres

Rattaché au corps de ferme, le vieux pigeonnier du XVIIIe siècle possède une splendide charpente. Le couple y organise régulièrement des expositions pour faire revivre ce bâtiment.

Le moro-sphinx est très répandu en France. Visible dans toutes les régions, il fréquente aussi bien les villes que les campagnes, et vit jusqu'à 2 500 m d'altitude.

ALLER PLUS LOIN
Participez à l'observatoire des papillons en partageant vos observations en ligne pour enrichir les données des scientifiques. Renseignements : *vigienature.fr*

INSECTES DE NOS RÉGIONS

Le moro-sphinx, papillon colibri

Aussi étonnant que familier, cet insecte migrateur butine chaque été les fleurs de nos jardins. En ville comme à la campagne, on peut l'observer d'avril à octobre.

*Par **Emmanuelle Figueras***

Il trompe énormément

Reconnaissable à son vol stationnaire, à ses couleurs brun, gris et orange, à ses longues antennes et à son immense trompe, ce curieux papillon est membre d'une famille d'espèces nocturnes, les sphingidés. Il s'active pourtant uniquement le jour pour butiner le nectar des fleurs en faisant du surplace à la manière d'un colibri.

Petit, mais costaud

C'est un minuscule être vivant de moins de 1 gramme, mais il multiplie les prouesses techniques. Jugez plutôt... Pendant qu'il se nourrit, le moro-sphinx stagne au-dessus des fleurs en battant des ailes jusqu'à 75 fois par seconde : si vite qu'on ne perçoit pas le mouvement à l'œil nu !

Venu du Maghreb

Ce papillon passe le plus souvent l'hiver en Afrique du Nord et l'été en Europe. Grand voyageur, il peut survoler près de 3 000 km de distance, en longeant le littoral et en traversant les hauts cols de montagne. Un sacré périple !

Une flopée d'ennemis...

S'il résiste à la migration, il doit encore survivre aux dangers qui le menacent jour et nuit. Chauves-souris, rapaces nocturnes, oiseaux diurnes et araignées, le moro-sphinx est la proie de nombreuses espèces auxquelles il échappe en se cachant la nuit dans les vieux murs, et le jour en volant... à plus de 30 km/h.

La folie des fleurs

Buddleia, lavande, vipérine, jasmin, chèvrefeuille... la plupart des fleurs mellifères qui attirent les abeilles, séduisent aussi le moro-sphinx. Plantez-en sur le balcon ou dans le jardin, il les pollinisera ! Parfaitement inoffensif et passionnant à observer, ce papillon est l'un des meilleurs alliés des jardiniers.

200 **C'est en moyenne, le nombre d'œufs que pond chaque femelle, en mai, puis en juillet-août.** Le détail surprenant ? Chaque œuf est pondu isolément sur une fleur qui servira de repas à la chenille, qui se développe pendant près d'un mois, avant de se transformer en chrysalide, puis en papillon.

© SHUTTERSTOCK

RIBIMEX®

garden & tools

Label R®

www.ribimex.com

Depuis 1971

Vente en ligne sur www.bricommerce.com

L'agapanthe

Cette plante venue d'Afrique du Sud est aussi belle qu'utile à la biodiversité du jardin. La preuve, sa floraison attire de nombreux insectes pollinisateurs !

Par ***Emmanuelle Figueras***

La fleur de l'amour

Des six espèces d'agapanthes, toutes originaires d'Afrique du Sud, l'agapanthe bleue est la première à avoir été importée en Europe, où elle est cultivée depuis le XVIIe siècle. C'est une splendide vivace, reconnaissable à ses grandes fleurs bleu lavande perchées sur des tiges de près d'un mètre de haut. Élégante, rustique et facile d'entretien, elle doit son nom latin au botaniste français du XVIIIe siècle Charles Louis L'Héritier de Brutelle, qui l'a nommée *Agapanthus,* ce qui signifie littéralement en grec, la « fleur de l'amour ».

Comment la planter ?

1 Entre les mois d'avril et octobre, plantez l'agapanthe au soleil en mélangeant un tiers de terre de jardin, un tiers de compost et un tiers de graviers.

2 Creusez un trou d'environ 50 cm pour lui permettre de bien se développer, et installez le plant à 10 cm de profondeur.

3 Comblez le trou de terre, tassez et arrosez abondamment.

Par ici, les insectes !

■ Comme une majorité d'autres plantes à fleurs, l'agapanthe bleue entretient un lien étroit avec les insectes. Très mellifère, elle produit du pollen et un nectar sucré qui attire et nourrit de nombreuses espèces de papillons, bourdons, abeilles et coléoptères. Une manne pour les insectes pollinisateurs aujourd'hui menacés par l'urbanisation et l'usage intensif des pesticides de synthèse !

Quel entretien ?

- Au printemps, nettoyez les plantes et supprimez les fleurs fanées en les coupant au ras du sol.
- Si vous vivez dans une région froide, paillez les pieds des agapanthes en hiver, et rentrez les pots à l'abri dans un endroit sec et lumineux.

Quand récolter ?

- L'agapanthe fleurit de juin à septembre. Profitez de la floraison dans le jardin et/ou coupez les fleurs pour en faire de splendides bouquets.
- Après la fin de la floraison, récupérez les graines, faites-les sécher, et semez-les en godets au printemps, avant de les transplanter au jardin un mois plus tard.

© SHUTTERSTOCK

Le laurier rose

Dangereux, mais splendide ! Malgré sa toxicité, cet arbuste méditerranéen au feuillage persistant a conquis le monde grâce à sa généreuse floraison estivale.

*Par **Emmanuelle Figueras***

Comment le planter ?

1 Plantez-le au printemps avec un mélange de terre de jardin et de terreau, et installez-le au soleil et à l'abri du vent.

2 Creusez un trou équivalent à deux fois le volume du pot, pour que les racines puissent bien se développer, comblez de terre, tassez et versez près de 15 l d'eau après la plantation.

3 Laissez un espacement de 1 m à 1,50 m entre chaque pied de laurier.

Un arbuste très convoité…

Il est originaire du bassin méditerranéen, mais le laurier rose, également connu sous le nom scientifique de *Nerium oleander,* est répandu jusqu'en Inde et au Japon. Malgré sa toxicité, sa grande taille, sa robustesse et sa floraison très spectaculaire, lui valent une réputation mondiale. Cet arbuste de la famille des pervenches, du frangipanier et du jasmin étoilé, fleurit tout l'été en produisant de généreuses grappes de fleurs roses, jaunes, rouges ou blanches, suivant les variétés.

Quel entretien ?

- Arrosez régulièrement pendant les deux premières années qui suivent la plantation.
- L'hiver, paillez les pieds du laurier rose. Si la température extérieure chute en-dessous de –7 °C, protégez-le du gel en l'enveloppant dans un voile d'hivernage.
- Retirez les escargots, qui peuvent causer des dégâts sur les jeunes pousses.

Et ensuite ?

- Au printemps, coupez les vieilles branches pour favoriser le développement de nouveaux rameaux et avoir un arbuste plus volumineux.
- En automne, après la floraison estivale, contentez-vous d'enlever les tiges mortes et les fleurs fanées.

Beauté fatale

■ Feuilles, fleurs, graines, sève et bois, toutes les parties du laurier rose sont toxiques. Cet arbuste à feuillage persistant contient de l'oléandrine, un poison susceptible de provoquer des réactions cutanées en cas de simple contact avec la plante. Même si celles-ci sont rares, mieux vaut porter des gants au moment de la coupe, et ne jamais, jamais ingérer ses feuilles, potentiellement mortelles.

© SHUTTERSTOCK

Le radis

Facile à cultiver et vite récolté, ce légume-racine est le chouchou des jardiniers débutants. Mangé à la croque au sel ou coupé en rondelles dans une salade d'été, sa saveur piquante réveille les papilles.

Par ***Stéphanie Bouvet***

Petit, mais costaud !

Ce petit légume de la famille des brassicacées cache bien son jeu. Sa forme ronde et sa peau rose évoquent un bonbon, mais en bouche, sa saveur est piquante, voire poivrée. Dû à la présence de composés soufrés, libérés quand on le croque, ce goût particulier est en réalité un mécanisme de défense contre les insectes et autres prédateurs. Il fonctionne aussi sur certains enfants ! Nommé d'après le latin *radix* (racine), le radis (*Raphanus sativus*) a d'abord été appelé petite rave avant d'être rebaptisé.

Quel entretien ?

- Pour avoir des bons radis, qui se développent rapidement sans devenir piquants ni trop creux, la terre doit rester humide en permanence. Arrosez-les tous les jours, le matin de préférence.
- Pour limiter les attaques de l'altise (coléoptère qui s'attaque aux feuilles), pulvérisez de l'eau sur les feuilles.

Quand récolter ?

- Les radis poussent vite, en 4 à 6 semaines seulement, moins pour les variétés « à forcer » comme le radis de 18 jours. Récoltez-les quand ils sont encore petits avec des fanes bien vertes. Si vous avez espacé les semis, ramassez-les tous les jours.

Comment le planter ?

1 À chaque variété sa période de semis. Semez le radis tous les mois entre mars et septembre, dans un sol léger et frais, à la volée ou en lignes avec un espacement de 20 cm.

2 Pour récolter régulièrement, semez les graines chaque semaine dans un trou de 1 cm de profondeur pour le radis rond, et recouvrez de terre tassée. Tracez un sillon de 2 à 3 cm de profondeur pour les variétés demi-longues.

Soupe de fanes zéro déchet

■ Triez les fanes, gardez les bien vertes et lavez-les. Faites revenir un oignon émincé avec un peu de beurre dans une cocotte. Ajoutez les fanes et 4 belles pommes de terre épluchées et coupées en dés. Versez un litre d'eau et ajoutez une tablette de bouillon de volaille. Faites cuire à feu doux pendant 20 min. Mixez et servez chaud. Les gourmands pourront ajouter une cuillerée de crème fraîche.

© SHUTTERSTOCK

Le cassis

Rustique et facile d'entretien, ce cousin du groseillier au feuillage caduc est très décoratif au jardin. Ses baies noires acidulées, dont on fait des gelées et des liqueurs, font le délice des amateurs.

Par ***Stéphanie Bouvet***

Robuste et peu exigeant

Originaire des zones tempérées et froides d'Europe et d'Asie centrale, ce petit arbuste buissonnant de la famille des grossulariacées peut atteindre 1,5 m de hauteur. Il est peu exigeant, mais sensible à l'oïdium. Le *Ribes nigrum* se couvre de grappes de fleurs blanchâtres en avril, qui donneront naissance à des baies lisses et brillantes de couleur noire, en été. Les variétés Black Down, très productive, Géant de Boskoop, aux grosses baies et Noir de Bourgogne, aux fruits acides et aromatiques, sont les plus cultivées.

Comment le planter ?

1 Plantez de novembre à mars, hors période de gel, dans un sol drainant et pas trop calcaire. L'exposition adéquate est mi-ombre ou ensoleillée, à l'abri du soleil brûlant.

2 Installez les arbustes en ligne, en espaçant les pieds d'un mètre. Prévoyez un trou de deux fois la taille de la motte.

3 Soyez généreux en matière organique (fumier décomposé ou compost), puis arrosez et paillez.

Quel entretien ?

- Pendant les deux années suivant la plantation, arrosez régulièrement en période de sécheresse, et paillez pour conserver l'humidité du sol et limiter la pousse d'indésirables.
- Taillez à la fin de l'hiver, de sorte d'éliminer environ un tiers des vieilles branches. Veillez à ce que le centre de l'arbuste soit bien aéré, pour favoriser la croissance de nouvelles pousses.

Quand récolter ?

- Le cassissier bouturé donne des fruits dès la 3e ou 4e année.
- Les baies se récoltent à pleine maturité, en juillet. Attendez que tous les fruits de la grappe arborent une belle couleur noire et luisante avant de les ramasser.

Smoothie au cassis

■ Pour obtenir une boisson vitaminée, à partager au petit déjeuner, mettez dans un blender 10 cl de lait de vache ou de lait végétal, un yaourt nature, 200 g de cassis frais et 30 g de cassonade. Mixez le tout jusqu'à avoir une consistance onctueuse et mousseuse. Répartissez dans les verres et ajoutez des glaçons. Vous pouvez aussi remplacer une partie des cassis par des framboises ou des myrtilles.

© SHUTTERSTOCK

La sauge officinale

Elle a tout pour plaire ! Facile à cultiver, cette plante méditerranéenne est aussi utile en cuisine qu'au jardin où elle attire les insectes pollinisateurs qui butinent son nectar.

Par ***Emmanuelle Figueras***

Le secret du Roi-Soleil

Son nom latin, « *salvius* », signifie « sain » ou « sauver ». Connue pour ses effets bénéfiques sur la mémoire, l'équilibre hormonal des femmes, le système immunitaire ou les infections microbiennes, cette plante aromatique a tout de l'herbe sacrée, telle qu'elle était décrite par les médecins de l'Antiquité, puis par les botanistes et les herboristes modernes. Au XVIIIe siècle, le roi Louis XIV en buvait même chaque matin deux tasses en infusion, jusqu'à sa mort à l'âge canonique… de presque 77 ans. Un record pour l'époque !

Comment la planter ?

1 Plantez les godets en pleine terre au printemps ou à l'automne. La sauge apprécie tous les types de terrains pourvu qu'ils ne soient pas trop humides.

2 Choisissez un emplacement à l'abri du vent et bien ensoleillé, surtout si vous vivez dans le nord de la France.

3 Au moment de la plantation, respectez un espacement de 40 à 50 cm entre chaque pied de sauge.

Quel entretien ?

- Arrosez modérément le pied en évitant de mouiller les feuilles.
- Taillez-la au printemps en coupant les tiges à un tiers de leur hauteur, au-dessus d'un nœud pour encourager de nouvelles ramifications.
- En hiver, paillez les pieds de sauge avec du foin ou des feuilles mortes.

Quand récolter ?

- Vous pouvez commencer à récolter les feuilles deux mois après la plantation, mais l'idéal est de les cueillir avant la floraison, en juin-juillet. C'est là que les arômes sont les plus intenses.
- Pour que la plante continue de pousser, ramassez toujours moins d'un tiers des feuilles à la fois.

Une tisane digestive

■ Versez une c. à s. de feuilles de sauge séchées dans une tasse et ajoutez de l'eau frémissante. Laissez infuser 5 à 10 min, filtrez, et buvez 1 à 2 tasses après le repas. Cette infusion réputée pour ses propriétés antispasmodiques favorise la digestion, soulage les ballonnements, les crampes d'estomac, les nausées et les spasmes intestinaux.

© SHUTTERSTOCK

Il était une fois l'arbre d'or…

La couleur dorée de son feuillage d'automne lui vaut ce surnom d'arbre d'or, mais le mûrier platane est aussi réputé pour avoir fait la richesse de plusieurs générations de sériciculteurs, en particulier dans les Cévennes. Dans cette région du sud de la France, l'élevage des vers à soie, qui se nourrissent exclusivement de feuilles de mûrier platane, a constitué une activité considérable. Dès le XVIIIe siècle, des milliers d'arbres cultivés dans les vallées cévenoles, ont fourni des tonnes de cocons et alimenté les filatures jusqu'à leur déclin dans les années 1960.

Le mûrier platane

Indissociable des vers à soie, cet arbre longtemps cultivé en Italie et dans le sud de la France, est aujourd'hui apprécié pour son splendide feuillage et sa capacité à générer de l'ombre.

*Par **Emmanuelle Figueras***

Comment le planter ?

1 Vous pouvez le planter au printemps, mais l'idéal est de planter le jeune arbre (en motte ou en conteneur) à l'automne, en plein soleil, quand le sol est encore chaud.

2 Creusez un trou de 60 cm de largeur et de profondeur pour que les racines aient la place de se développer.

3 Remplissez le trou avec un mélange de terreau et de terre de jardin, tassez légèrement, formez une cuvette et arrosez copieusement (comptez 15 litres d'eau).

Quel entretien ?

- La première année, arrosez-le régulièrement pour accélérer sa croissance, et donnez-lui un peu d'engrais pour arbres et arbustes au printemps.
- Pour réduire sa ramure et sa fructification, taillez-le en fin d'automne après la chute des feuilles.
- Taillez toujours par temps sec pour limiter les risques d'infection fongique.

Quand récolter ?

- Les variétés stériles et les mûriers platanes mâles ne donnent pas de fruits. Suivant les espèces, les arbres femelles produisent des fruits de couleur rouge, blanche, jaune, noire ou violette, que vous pourrez récolter de juin à septembre.

Des fruits à confiture

■ Fragiles, les fruits du mûrier platane sont rarement vendus dans le commerce, alors qu'ils sont excellents. Si vous en avez, ramassez-les! Rincez-les et laissez-les macérer une nuit avec du sucre: comptez 300 g de sucre pour 800 g de fruits. Le lendemain, il suffit de les cuire pendant 30 min, puis de les mixer, pour faire deux pots de confiture que vous pourrez conserver un mois au frigo.

© SHUTTERSTOCK

ENTRETIEN DES FRUITIERS

5 conseils pour réussir la taille d'été

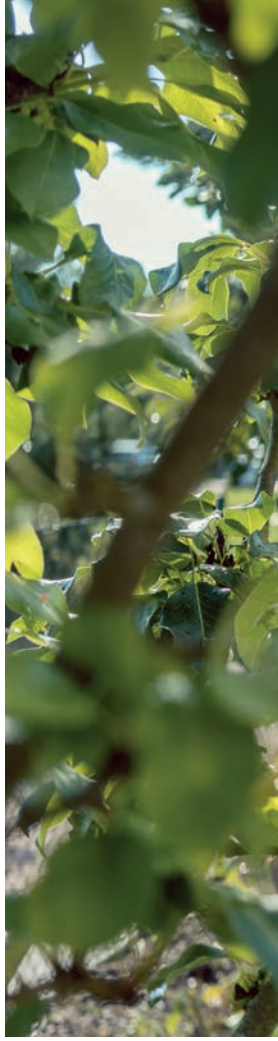
Tailler l'été ? Quelle drôle d'idée ! S'il paraît contre-intuitif, ce geste rend pourtant service à de nombreux arbres et arbustes du jardin. On vous explique tout dans le détail !

Par ***Caroline Revol-Maurel***

1 Choisir le bon moment

L'été, vous pouvez tailler « en vert », c'est-à-dire en pleine végétation. Taillez les haies de conifères et d'arbustes en juillet-août, avant que les branches ne deviennent trop dures, et les arbustes à floraison printanière (forsythias, cognassiers du Japon, seringats…) dès qu'ils ont fini de fleurir, afin d'assurer une belle floraison l'année suivante. Au verger, intervenez après la récolte pour tailler les arbres qui produisent des fruits à noyaux (cerisiers, pêchers, abricotiers…).

Taillez les haies seulement en août, quand il n'y a plus de nid d'oiseaux à l'intérieur.



Utilisez toujours un sécateur propre et bien aiguisé pour ne pas abîmer les plantes.

2 Prendre des précautions

Tailler l'été permet de maîtriser la vigueur des plantes, et complète la taille d'hiver, plus structurelle. Mais en pleine période estivale, soyez prudent ! Laissez bien en place tout ce qui protège le système racinaire du soleil, pour que la plante puisse lutter contre la déshydratation et affronter les chaleurs caniculaires de l'été. En ce qui concerne la taille des haies, attendez le mois d'août, au cas où des oiseaux s'y soient installés pour nidifier. Autant qu'ils profitent le plus longtemps possible de ce refuge rassurant !

3 Priorité aux fruits à noyaux

Au verger, attendez la fin de la récolte, puis taillez les arbres qui produisent des fruits à noyaux, en coupant tous les rameaux qui ont porté des fruits. Opérez avec un sécateur bien aiguisé, la grande lame placée du côté de l'arbre. En pratique, coupez 1 cm au-dessus d'un œil : la future branche prendra la direction indiquée par cet œil. L'été est aussi le bon moment pour palisser, au fur et à mesure de la croissance de l'arbre.

©SHUTTERSTOCK

4 Soigner lavandes et rosiers

Taillez les rosiers non remontants après la floraison. S'ils sont vigoureux, les nouvelles pousses sont assez nombreuses pour supprimer les branches qui ont fleuri. Sinon, coupez seulement les plus vieilles, reconnaissables à leur bois plus foncé. Enlevez les fleurs fanées des rosiers remontants, en coupant 0,5 cm à 1 cm au-dessus de la première feuille bien formée (avec 5 folioles). Et taillez la lavande en fin de floraison : coupez à la cisaille, au-dessus de la touffe de feuilles, pour éviter qu'elle ne fasse trop de bois mort.

Coupez la lavande à la fin de floraison, et profitez-en pour la récolter.

5 Pas de pitié pour les grimpants !

Les plantes grimpantes (glycines, bignones et autres clématites) risquent de produire d'année en année de plus en plus de bois au détriment de la floraison : pour éviter ce phénomène, taillez en juillet toutes celles qui fleurissent au printemps sur du bois de l'année précédente. Sur la clématite, vous pouvez par exemple rabattre d'un tiers les tiges qui ont fleuri. Avec un peu de chance, si les conditions sont favorables, vous aurez une nouvelle floraison en septembre !

L'allié du jardinier

Rééditée chaque année, cette encyclopédie de référence détaille l'entretien du jardin, ainsi que les bonnes pratiques des récoltes. Un outil aussi indispensable que l'arrosoir ou le sécateur ! *Le nouveau guide Clause, La référence du jardinier à l'heure des changements climatiques,* Sylvie Lignier et Agnès Guillaumin, éd. Solar, 32,90 €.

Volumineux et résistants, les choux (kalibos, noir de Toscane, kale…) sont les légumes stars du foodscaping.

© MARIE CHIOCA

AU POTAGER

S'initier au foodscaping

Ce mot-valise anglais désigne tout un art : celui de composer des massifs aussi beaux que gourmands. Et quand les légumes s'échappent du potager, le jardin d'ornement devient comestible !

Par **Caroline Revol-Maurel**

Intégrer le potager dans l'aménagement paysager du jardin, voilà comment traduire cet anglicisme, né de la combinaison des mots « *food* » (nourriture) et « *landscaping* » (organisation du paysage). Sous des airs très modernes, il désigne une réalité pratiquée depuis des siècles par les monastères : celle d'associer dans un même massif des fruits, des légumes et des fleurs.

Oser les mélanges

L'histoire date du Moyen Âge… À l'époque, les jardins d'ornement étaient réservés aux châteaux des nobles familles, tandis que le potager, laissé aux bons soins des paysans, était cultivé à l'abri des regards. Seuls les monastères et les couvents, qui produisaient leur propre nourriture, mais aussi des fleurs pour décorer les autels, avaient l'habitude de mélanger les deux. Avec le foodscaping, découvrez le plaisir d'avoir un massif gourmand dans lequel on vient cueillir des fleurs… et piquer des fraises ou un artichaut !

Associer les couleurs

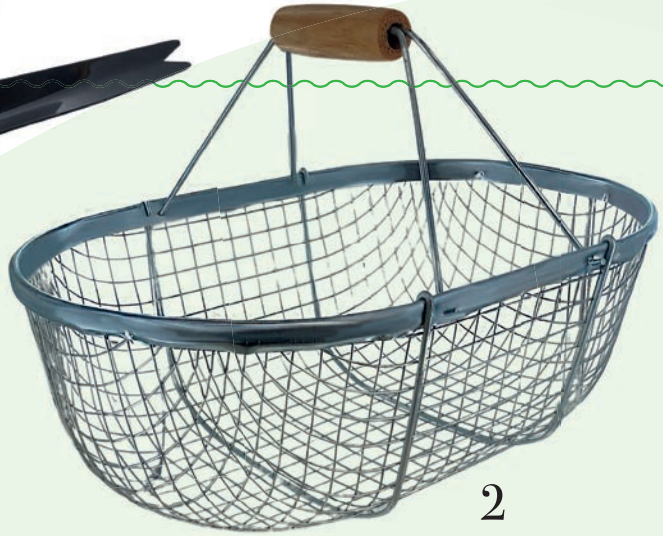
À la fois médicinal, vivrier et ornemental, le jardin devient une joyeuse mosaïque, foisonnante, mais bien ordonnée. Pour composer ce tableau, jouez avec les périodes de floraisons, les couleurs, les textures et les hauteurs des plantes. Envie d'un massif multicolore ? Faites cohabiter des potimarrons, des dahlias et des aubergines. Pour un éblouissant camaïeu de roses, plantez des cosmos, des géraniums et des betteraves. Et si vos plantes à tisane poussaient à l'ombre du mûrier platane ? Le foodscaping ouvre au jardinier un infini des possibles, quelle que soit la surface du terrain : dans une simple balconnière, ça marche aussi !

À lire

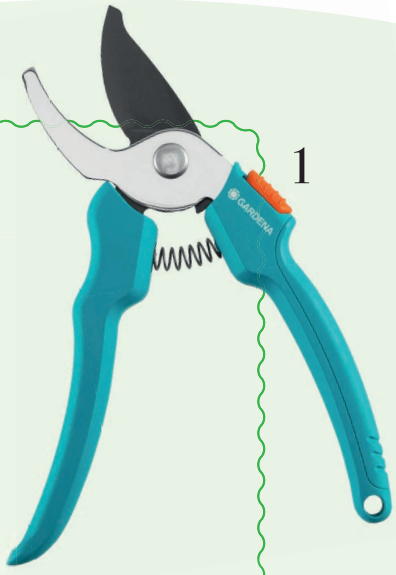
Auteure culinaire et photographe, Marie Chioca partage dans ses ouvrages, sur ses blogs et son compte Instagram, ses conseils pour avoir un jardin sublime, cultiver un potager généreux et obtenir une belle récolte pour une cuisine saine et vivante. Elle nous ouvre ici les portes de son fabuleux jardin, donne des idées d'associations et livre un retour d'expérience. Utile et sans faux-semblants !

L'art du foodscaping, *de Marie Chioca, éd. Terre vivante, 15 €.*

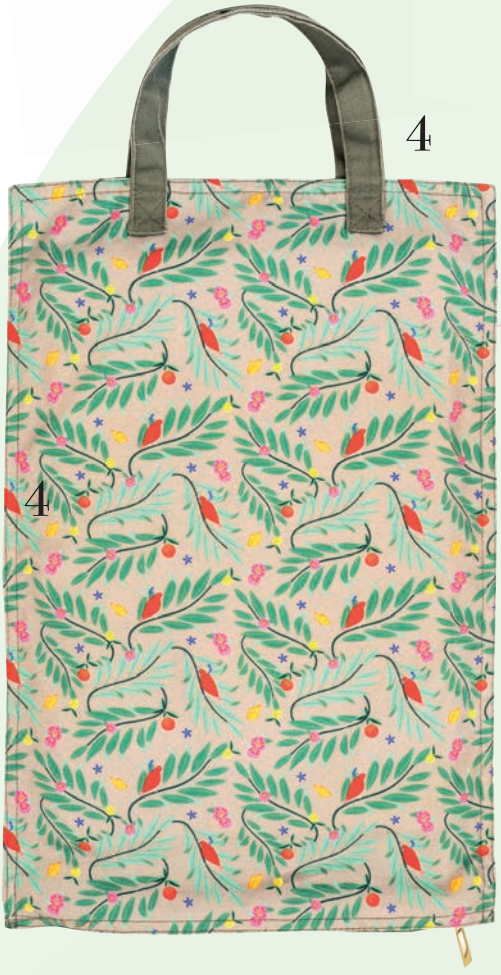
3



2



1



4

4

Jour de récolte

Trouvez les bons outils et accessoires de jardinage pour faire de la cueillette un moment de détente ! Notre sélection pour cet été.

*Par **Emmanuelle Figueras***

1 Parfaitement étudié pour cueillir les fleurs du jardin sans casser leurs tiges. Sécateur en inox, 20 mm, **12,90 €, Gardena.**

2 Mieux que le plastique, un panier en fils métalliques avec des poignées en bois. Dimensions 33 x 53 x 31 cm, 25 litres, **50,99 €, Botanic®.**

3 Polyvalent, le couteau désherbeur permet d'enlever les mauvaises herbes et de récolter les légumes-racines sans les abîmer. 12,99 €, **Temps L.**

4 Pratique, un coussin agenouilloir pour jardiner sans se tacher. Taille unique, housse en coton lavable en machine, **Melody, 9,90 €, Blackfox.**

5 Il coupe et cueille le fruit en une seule opération ! Sécateur cueille-fruits, tige en aluminium, 1 m de longeur, **16,90 €, Ribimex.**

6 Fabriqués dans les Deux-Sèvres avec du cuir français, ces gants de jardinage sont conçus pour durer, coupe spécial femme, **40 €, Ladivine Jardine.**

7 Grâce à sa semelle crantée, ce sabot est antidérapant sur la pelouse ou la terre humide. En caoutchouc naturel, tailles 35 à 41, **47 €, Aigle.**

8 Indispensable pour couper les salades ! Couteau de jardin n° 8, avec un manche en hêtre et une solide lame en acier inoxydable, **11,30 €, Opinel.**

5

6

7

8

LE PLUS CONCERNÉ

Soleil de nuit !

Exit l'alimentation électrique ! Quels que soient leur taille et leur autonomie, ces lampadaires solaires partagent une même particularité : ils se rechargent le jour pour éclairer le jardin le soir.

Par ***Bénedicte Le Guérinel***

Design

Avec sa forme cylindrique et son abat-jour en résine, ce modèle de hauteur moyenne (78 cm) s'accorde bien d'une ambiance contemporaine. Monté sur un pied stable de 28 cm de diamètre, il trouve sa place dans n'importe quel petit espace extérieur.
« Loise », 69,99 €, Atmosphera.

Avec ou sans soleil

- **Il est équipé de 10 cellules photovoltaïques** et dispose d'une autonomie de 8 heures.
- **La batterie de ce lampadaire solaire peut aussi être rechargée** grâce au câble USB de 150 cm (fourni) pour utiliser le lampadaire quelle que soit la météo.
- **Il diffuse une lumière blanc chaud** d'une température de 2 700 K.

Haut perché

Ce lampadaire solaire gris anthracite avec détecteur d'une hauteur de 2,15 m, offre un rendu lumineux blanc neutre de 4 000 K. Son autonomie peut atteindre jusqu'à 18 heures selon l'intensité choisie, et selon la charge du panneau solaire.
« Bermeo Inspire », 139,90 €, Leroy Merlin.

LE PLUS CONCERNÉ

Détection variable

- **Ses 4 modes de réglages permettent de régler l'intensité lumineuse** de 400 lm à 2 000 lm pour un éclairage puissant.
- **La fonctionnalité de détection (jusqu'à 5 m de distance)** peut être déclenchée ou non selon les besoins.
- **Le produit est facile à installer** et a l'avantage d'être réparable.

Bohème

D'une hauteur de 68 cm, cette lampe en rotin synthétique illumine les extérieurs avec style. Grâce à son panneau solaire intégré, elle se recharge pendant la journée et s'allume automatiquement dès que la nuit tombe, sans avoir à y penser.
« Lucas », 49,99 €, Sweeek.

Petit modèle

- **Elle diffuse une lumière très douce,** d'un blanc chaud (3 000 K) qui crée une ambiance cosy et chaleureuse.
- **Elle possède une autonomie** d'une durée de 8 heures.
- **D'un faible encombrement (19 cm de large),** elle trouve facilement sa place sur une petite terrasse ou un balcon.

Longue durée

Doté d'une structure en aluminium et d'un diffuseur en polyéthylène, ce lampadaire extérieur de 180 cm de haut avec LED intégrés, offre plusieurs scénarios d'éclairage et une autonomie de 10 heures minimum. Il existe en 4 coloris (gris, cerise, romarin, pain d'épices).
« Yunos », 685 €, Fermob.

Lumière automatique

- **Ses capteurs de luminosité détectent l'obscurité** et déclenchent l'éclairage dès que la nuit tombe, avant de s'éteindre naturellement à l'aube.
- **On l'utilise au choix,** en mode blanc froid (5 000 K) ou blanc chaud (3 500 K), dimmable ou non.
- **Il est vendu avec bypass pour une utilisation filaire** sans endommager la batterie.

©DR

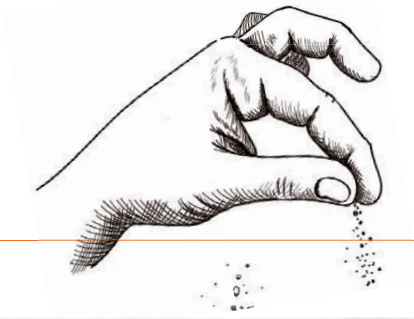
Grand Litier

Descriptif complet sur www.grandlitier.com. FIRST SERVICE - RCS Toulouse 352 646 822 000 28. Photo non contractuelle. © Garnier Studios

En exclusivité dans votre magasin Grand Litier, découvrez le matelas ANDRÉ RENAULT Sphère.

L'âme 100% Eole Air® Soja vous procure une sensation de tonicité inédite tandis que les matières nobles telles que la laine de Castille, le coton bio et la soie vous apportent un confort thermorégulant, été comme hiver.

grandlitier.com



Vivre ma

LA RECETTE

De la tapenade verte ou noire

C'est un classique de l'été ! Venue de Provence, les puristes diront de Marseille, la tapenade noire accompagne les apéritifs du sud de la France depuis des lustres. Servie sur des toasts, vous pouvez aussi la faire sans anchois ou avec des olives vertes, et la conserver 1 à 2 semaines au réfrigérateur… s'il vous en reste !

● Rincez 2 ou 3 filets d'anchois, épluchez 1 ou 2 gousses d'ail et enlevez le germe. Mettez ces ingrédients dans un mortier ou un mixer. Ajoutez 250 g d'olives noires dénoyautées, 1 c. à c. de câpres et 2 c. à s. d'huile d'olive, et broyez (ou mixez) le tout. Pour de la tapenade verte, mixez ou broyez 200 g d'olives vertes dénoyautées, 2 ou 3 filets d'anchois, 1 c. à s. de câpres, 1 grosse c. à s. d'huile d'olive et 1 gousse d'ail.

© SHUTTERSTOCK

cuisine

MA TO-DO LIST D'ÉTÉ

Inviter des amis à pique-niquer dans le jardin en s'inspirant de nos propositions de recettes, des pages 50 à 54.

Gaspacho, tsatsiki, houmous, tartare, ceviche… Opter pour les plats sans cuisson en période de canicule.

Sublimer les salades, les carpaccios et les légumes d'été avec un filet d'une excellente huile d'olive. Notre sélection, page 55.

Faire des conserves pour manger de la ratatouille cet hiver ! Nos conseils en page 60.

Limonade, esquimaux, pickles… testez le melon sous des formes différentes, grâce à nos idées de la page 62.

Le produit du moment

Le citron caviar

Ce petit citron à la peau rugueuse doit son nom aux billes translucides qu'il contient. Originaire d'Australie, il est cultivé depuis quelques années dans le Var et en Corse, où on le récolte entre juin et novembre. L'occasion de découvrir cet agrume riche en vitamine C, qui enrichit les plats sucrés ou salés, d'une étonnante saveur acidulée !
moncitroncaviar.com

LE TERME À CONNAÎTRE

Clarifier

Filtrer un bouillon, un sirop ou une sauce pour l'éclaircir, tout comme on peut clarifier du beurre en le faisant chauffer dans une casserole tout doucement pendant 30 min pour écumer le petit lait et ne garder que le corps gras (le ghee, en cuisine indienne).

L'ASTUCE DU CUISINIER

Le secret d'une bonne vinaigrette ? Verser le sel dans le vinaigre, avant d'ajouter l'huile en la fouettant, car le sel ne se dissout pas dans l'huile.

LE BON USTENSILE

Un moulin malin !

Plutôt que de racheter sans cesse des contenants jetables, optez pour un moulin manuel que vous pourrez remplir de poivre vert, noir, blanc ou rouge en fonction de vos envies.
Moulin à poivre Peugeot, fabriqué en France avec du bois issu de forêts durablement gérées, 18 cm, existe en 5 coloris différents, 42,90 €, chez **Maisons du Monde.**

© FRUITS AT HOME, PEUGEOT

Le goût du soleil

Après le printemps, place aux saveurs d'été ! De la fraîcheur, des herbes, des épices et des inspirations exotiques… voilà de quoi se réapproprier les produits du marché.

Par ***Jean-Paul Frétillet*** *et* ***Emmanuelle Figueras***

La courgette

© SHUTTERSTOCK

La belle verte !

C'est quoi ?

Verte, jaune, ronde, lisse ou marbrée, elle appartient à la famille des cucurbitacées. Chaque jardinier a sa préférée : la Ronde de Nice (des petits farcis), la Grisette de Provence (à la chair fine et très gustative) ou la Blanche de Virginie (étonnante de douceur), pour ne citer que ces trois-là.

La bonne saison

La courgette est un légume d'été, un vrai ! En France, sa pleine saison s'étend de juin à septembre. Celles que vous trouvez en avril sur les étals, sont des courgettes cultivées sous serre, souvent hors sol. Elles manquent de goût et de densité. Pour plus de saveurs, attendez les premiers lots de plein champ.

Bien la choisir

Au jardin comme au marché, privilégiez les petites courgettes à la peau brillante. Trop grosses, elles sont souvent creuses et farineuses.

Bien la conserver

Vous pouvez les garder 4 à 5 jours au réfrigérateur, emballées dans un torchon au frais. Cuisinées en soupe, gratin, conserve ou ratatouille, pensez à les congeler pour l'hiver !

À table !

Pour changer du petit farci, cuisinez-les en pickles avec du vinaigre de cidre et des graines de moutarde, en carpaccio, taillées à la mandoline, avec un trait de miel, un filet de citron et quelques copeaux de fromage de brebis, ou en gratin sucré, avec de la pomme et de la cannelle. Et la fleur de courgette ? On la farcit (fromage frais, herbes, riz…), on la passe dans une pâte à tempura ou on la glisse dans une omelette paysanne !

© UE/MAAF/FAM/INTERFEL/T. ANTABLIAN

Soupe glacée de courgettes au chèvre et à la menthe

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min

● 3 courgettes ● 1 petit oignon ● 1 cube de bouillon de légumes ● 1 branche de menthe fraîche ● 1 c. à s. d'huile d'olive ● 2 fromages de chèvre secs (crottin ou pélardon)

- Réservez 4 belles feuilles de menthe.
- Lavez les courgettes, et coupez-les en tronçons sans retirer la peau. Versez-les dans une casserole, puis recouvrez-les d'eau.
- Ajoutez le cube de bouillon de légumes, l'oignon coupé en quartiers et le reste de menthe fraîche. Laissez cuire 15 à 20 min.
- Enlevez la menthe, mixez et laissez refroidir à température ambiante, puis placez la casserole au frais.
- Servez très frais, et agrémentez cette soupe de fines rondelles de fromage de chèvre bien sec, de quelques gouttes d'huile d'olive et d'un peu de menthe ciselée.

Courgettes farcies au bœuf et à la coriandre

POUR 4 PERSONNES
Préparation: 20 min – Cuisson: 30 min

● 4 courgettes rondes ● 1 gros oignon ● 400 g de bœuf haché ● 1/2 bouquet de coriandre fraîche ● 1 œuf ● 1 pincée de sel ● 1 pincée de poivre ● 1 pincée de coriandre en poudre ● 1 c. à s. d'huile d'olive

■ Préchauffez le four à 180 °C.
■ Lavez et décalottez les courgettes, puis videz-les à la cuillère.
■ Ciselez l'oignon et la coriandre.
■ Dans un saladier, mélangez l'oignon ciselé, la coriandre, le bœuf haché, l'œuf, la coriandre en poudre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
■ Formez 4 boules avec la farce et garnissez les courgettes. Mettez-les dans un plat et enfournez. Laissez cuire 30 min.
■ Servez avec du riz parfumé et une sauce de tomates fraîches relevée avec de l'ail et des herbes de Provence.

© UE/MAAF/FAM/INTERFEL/T. ANTABLIAN

Gardez la chair des courgettes au frais pour faire un flan le lendemain.

La pêche

Reine de l'été

C'est quoi ?

Venue de Chine, la « pêche » désigne un trio de fruits : la pêche, à la peau duveteuse, la nectarine, à la peau lisse et issue d'une mutation naturelle, et le brugnon, à peau lisse, mais avec un noyau adhérent, là où celui de la nectarine se détache facilement. Ces variantes peuvent être à chair blanche ou jaune, juteuses ou fermes, et parfois légèrement acidulées.

La bonne saison

Les premières pêches arrivent mi-juin, mais c'est en juillet-août qu'elles sont les meilleures. Les variétés anciennes ou locales, comme la Téton de Vénus, la Belle Angevine ou la Madeleine blanche, sont souvent réservées aux marchés de producteurs, tandis que la pêche de vigne, à chair rouge foncé et au parfum puissant, clôt généralement la saison, en fin d'été.

Bien la choisir

Privilégiez les pêches parfumées, souples au toucher, mais sans meurtrissures. Les fruits trop durs ont peu de chances de mûrir dans un compotier.

Bien la conserver

Au réfrigérateur, les pêches ont tendance à ramollir et à devenir cotonneuses. Mangez-les sans attendre si elles sont mûres à point, ou faites-en des jus, des coulis, des sirops, des sorbets… ou des confitures.

À table !

Croquez-les crues sans hésiter ! Vous pouvez aussi les faire rôtir au four avec du miel et du thym, servies tièdes sur une faisselle, les griller au barbecue, en brochette avec du poulet, les mixer en gaspacho sucré avec des tomates cerises, du basilic et du vinaigre balsamique, ou les manger en salade avec du jambon sec et du fromage de brebis.

© SHUTTERSTOCK

Pour une version plus exotique, ajoutez une pointe de safran et quelques gouttes d'eau de rose.

Lassi pêche cardamome

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 min

● 4 belles pêches ● 4 yaourts entiers ● 40 cl de lait 1/2 écrémé
● 30 g de sucre ● 15 capsules de cardamome

■ Retirez-les graines de cardamome de leurs enveloppes et écrasez-les au mortier.
■ Lavez, épluchez et dénoyautez les pêches. Réservez une demi-pêche et coupez les autres en morceaux.
■ Mixez les pêches avec le yaourt, le lait, le sucre et la cardamome.
■ Versez dans des grands verres et servez frais, en ajoutant des petits morceaux de pêche.

© PHILIPPE DUFOUR/INTERFEL

Pastillas de pêches

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min

● 6 pêches ● 8 feuilles de brick ● 1 c. à s. de fleur d'oranger ● 80 g d'amandes effilées ● 1 pincée de gingembre en poudre ● 2 pincées de cannelle ● 30 g de beurre ● Sucre glace

■ Grillez les amandes à la poêle et réservez-les.
■ Préchauffez le four à 180 °C.
■ Lavez les pêches, séchez-les et épluchez-les. Enlevez les noyaux et coupez les pêches en lamelles.
■ Poêlez les pêches 10 min dans 10 g de beurre, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
■ Saupoudrez-les de gingembre et de cannelle en poudre, et arrosez-les d'un filet de fleur d'oranger.
■ Beurrez généreusement 4 moules à tartelette, et déposez une feuille de brick dans chacun d'eux.
■ Ajoutez des morceaux de pêches et des amandes grillées sur chaque feuille de brick, et repliez-la vers le centre. Déposez une seconde feuille de brick par-dessus et faites glisser les bords sous la pastilla.
■ Beurrez les pastillas au pinceau, et enfournez-les. Faites-les cuire environ 10 min.
■ Servez chaud, tiède ou froid, saupoudré d'un peu de sucre glace.

© PHILIPPE DUFOUR/INTERFEL

Déjeuner sur l'herbe

Et si vous profitiez des longues journées d'été pour organiser des pique-niques ou des brunchs dans le jardin ? Voilà cinq recettes de saison, faciles et gourmandes, pour se faire plaisir… et surprendre ses invités, sans passer trop de temps en cuisine !

Par ***Emmanuelle Figueras***

Vases en verre recyclé (7,99 €), bol en grès motif citrons (6,99 €), bol jumbo coloris safran (8,49 €), théière en porcelaine et bambou (35,99 €), nappe Superlino en lin (64,99 €) **Botanic®**.

©BOTANIC®

ENTRÉE

Crème brûlée, tomates, poivrons et fenouil

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 min – Cuisson : 45 min

● 2 poivrons rouges ● 1 tomate ● 1 bulbe de fenouil ● 2 branches de thym ● 1 c. à s. d'huile d'olive ● 50 cl de crème liquide ● 15 cl de lait ● 8 jaunes d'œufs ● Sel, poivre

■ Préchauffez le gril du four à 180 °C. Déposez les poivrons et les tomates sur une plaque, enfournez et retournez-les régulièrement pour qu'ils soient grillés sur tous les côtés.
■ Enlevez les légumes du four dès qu'ils sont grillés, déposez-les dans un saladier et couvrez. Baissez le four à 100 °C, puis retirez la peau des légumes dès qu'ils ont refroidi.
■ Remettez les légumes dans le saladier, ajoutez la crème, le lait et les jaunes d'œufs, puis mixez l'ensemble. Salez, poivrez et réservez.
■ Découpez le fenouil en fines lamelles et faites-le sauter à la poêle dans un fond d'huile d'olive.
■ Répartissez les lamelles de fenouil dans des ramequins, recouvrez-les de la préparation aux poivrons, saupoudrez de thym et enfournez.
■ Faites cuire 40 à 45 min au bain-marie, et servez tiède.

© UE/MAAF/FAM/INTERFEL/T. ANTABLIAN

Servez les crèmes brûlées avec une salade de roquette.

© AGENCE CRU/INTERFEL

PLAT

Bruschetta aux fruits d'été, au pesto et au jambon cru

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 min – Cuisson : 10 min

● 100 g de roquette ● 50 g de persil ● 1 gousse d'ail ● 30 g de parmesan râpé ● 10 cl d'huile d'olive ● 4 pêches ● 4 abricots ● 50 g de beurre ● 1 c. à s. de sucre roux ● 1 c. à s. de cumin en grains ● 8 belles tranches de pain (seigle, complet…) ● 8 tranches de jambon cru ● 1 poignée de graines germées

■ Rincez la roquette et le persil, et effeuillez-les. Épluchez et dégermez la gousse d'ail. Mixez l'ensemble avec le parmesan râpé et l'huile d'olive, puis réservez ce pesto.
■ Lavez et dénoyautez les fruits, et coupez-les en quartiers.
■ Faites cuire les fruits à la poêle avec le beurre. Saupoudrez-les de sucre roux et faites-les dorer 5 à 8 min en les retournant régulièrement. Ajoutez les graines de cumin.
■ Faites griller les tranches de pain. Puis étalez le pesto, ajoutez quelques morceaux de fruits poêlés, une tranche de jambon cru en chiffonade et quelques graines germées.
■ Servez avec une belle salade verte.

© AMÉLIE ROCHE/INTERFEL

Tarte d'aubergines, burrata et pignons de pin

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 min – Cuisson : 40 min

PLAT

● 1 belle aubergine ● 1 pâte feuilletée bio ● 4 c. à s. de miel ● 6 c. à s. de vinaigre balsamique ● 6 c. à s. d'huile d'olive ● 1 burrata ● 40 g de pignons de pin ● Quelques feuilles de basilic et de romarin ● Sel, poivre du moulin

■ Préchauffez le four à 200 °C, puis tapissez une plaque de papier cuisson.
■ Lavez, séchez et découpez les aubergines en fines tranches. Disposez-les sur la plaque, salez, poivrez et badigeonnez-les d'huile d'olive.
■ Faites-les cuire une dizaine de minutes au gril et sortez-les du four. Baissez le thermostat du four à 180 °C.
■ Versez un peu d'huile dans le fond d'un moule à tarte, ajoutez le miel et le vinaigre en le répartissant sur toute la surface. Déposez ensuite les tranches d'aubergines en rosace et en les chevauchant légèrement, puis recouvrez-les de pâte feuilletée en repliant les bords vers l'intérieur.
■ Piquez la pâte avec une fourchette et enfournez 30 min.
■ À la fin de la cuisson, passez la lame d'un couteau sur les pourtours du plat pour détacher la pâte, puis renversez la tarte sur une assiette.
■ Salez, poivrez et laissez tiédir. Avant de servir, ajoutez des morceaux de burrata, des pignons de pin torréfiés, quelques feuilles de basilic et de romarin.

© ANA TEIXEIRA/INTERFEL

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur la burrata.

DESSERT

Tiramisu aux abricots frais

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 min

● 8 abricots ● 3 œufs ● 50 g de sucre ● 250 g de mascarpone ● 200 g de biscuits à la cuillère ● 2 c. à s. de cacao en poudre ● 1 ou 2 tasses de café froid ● 1 c. à c. de marsala ● 3 feuilles de menthe fraîche ● 1 pincée de sel

■ Lavez, séchez et coupez les abricots en deux pour les dénoyauter, puis coupez chaque moitié en petits dés ou en lamelles.
■ Dans un saladier, séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes avec le sucre et le mascarpone jusqu'à ce que la crème soit bien lisse.
■ Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Incorporez-les très délicatement à la crème, et réservez au frais.
■ Mélangez le café froid et le marsala dans une assiette creuse. Trempez rapidement les biscuits à la cuillère dans ce mélange, et disposez-les au fond des verrines. Recouvrez-les de petits morceaux d'abricots frais, ajoutez 1/2 feuille de menthe ciselée dans chaque verrine et recouvrez d'une épaisse couche de crème.
■ Laissez vos verrines au moins 6 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrez chaque tiramisu de cacao.

Préparez votre tiramisu la veille pour qu'il soit plus ferme.

© UE/INTERFEL/AMÉLIE ROCHE

HUILES D'OLIVE

Vive les fruités verts !

En direct de chez les producteurs, ces huiles labellisées bio sont faites avec les premières récoltes d'olives, riches en polyphénols. Excellentes au goût, elles sont en plus recommandées pour la santé !

Par ***Emmanuelle Figueras***

1. Dans le Haut-Var

Primé au concours international Olio Nuovo Days, pour la qualité de l'huile et le design du flacon, le Domaine de la Baume a reçu une médaille d'or pour cette cuvée AOP Provence, élaborée avec deux variétés d'olives typiquement provençales, Aglandau et Bouteillan. Herbes fraîches, peau de banane, artichaut et pomme verte, ses puissants arômes enchantent les papilles !
Le bon accord : un carpaccio de tomates et burrata.
Domaine de la Baume, Mira Luna, huile d'olive fruité vert intense 2024, 50 cl, 22 €.

2. Au pied du Luberon

C'est à Cucuron, petit village de Provence, que Frédéric et Katia Ratto produisent leurs merveilleuses huiles d'olive bio et AOP Provence. Reconnaissable à ses saveurs de pomme verte et légèrement poivrée en bouche, la cuvée fruité vert vierge extra est monovariétale. Celle-ci est issue du pur jus de la Frantoio, une des premières olives déjà cultivées sur le domaine familial... en 1885 !
Le bon accord : un gaspacho ou un écrasé de pommes de terre.
Domaine Oliversion, huile fruité vert bio, 50 cl, 15 €.

3. Dans les Alpilles

Cette superbe huile ne manque pas de caractère ! Fruit, piquant et amertume : le parfait équilibre des trois, obtenu à partir d'un assemblage de quatre variétés d'olives (Aglandau, Grossane...) issues d'arbres centenaires, lui a valu la médaille d'or du Concours général agricole de Paris 2025, dans la catégorie AOP Vallée des Baux-de-Provence. Belle récompense pour une première participation de la jeune Samatane au prestigieux concours parisien !
Le bon accord : du fromage de chèvre ou un carpaccio de coquilles Saint-Jacques.
La Samatane, huile d'olive cuvée verte bio, 50 cl, 29 €.

4. En Ardèche

Cette splendide huile d'olive est parfaite pour découvrir la gamme de la Magnanerie, car sur son domaine familial, cultivé en bio et biodynamie, Éric Martin a fait le choix audacieux de ne produire que des fruités verts ! Résultat ? Ses assemblages très travaillés sont aujourd'hui reconnus par le guide mondial de l'huile d'olive, Flos Olei, comme étant parmi les meilleurs du monde.
Le bon accord : une salade de tomates anciennes ou un avocat citronné.
La Magnanerie, huile d'olive bio vierge extra, cuvée Vert Cévennes, 50 cl, 22 €.

5. Dans le Gard

Multi-récompensé au Concours général agricole de Paris 2025, le domaine oléicole de Saint-Gilles, entre Nîmes, Arles et Montpellier, est engagé en agriculture biologique depuis 2011. Sa cuvée vert fruité AOP de Nîmes se distingue par son goût très frais d'artichaut cru et d'ananas. Une gourmandise dont il est difficile de se lasser.
Le bon accord : un filet de poisson ou une ratatouille.
Oliveraie Jeanjean, huile AOP de Nîmes bio, Picholine goût intense, 25 cl, 11 €.

© DR

Le far, flan au goût

Ce gâteau raconte une époque où l'on cuisinait avec peu. Avec ou sans pruneaux ? Le débat est toujours d'actualité...

Texte et photos ***Jean-Paul Frétillet***

Pendant longtemps, les Bretons ont survécu grâce au sarrasin, que l'on nomme aussi le blé noir. Ils en faisaient des bouillies et des crêpes. Dans le pot-au-feu de légumes et de lard, ils ajoutaient un sac rempli de farine de blé noir. C'était le *kig ha farz*. Au XIXe siècle, la farine de froment est devenue accessible et les fours des boulangers sont apparus dans les villages. Là, le *farz* (le far, en français) s'est anobli avec le blé tendre : contrairement au sarrasin, le gluten qu'il contient permet aux gâteaux de lever et de gonfler ! Les œufs et le lait de ferme, plus abondants au printemps, enrichissent la recette, tandis que le flan épais est cuit après le pain, dans la chaleur résiduelle du four du boulanger. Telle est l'histoire du « far au four » comme on l'appelle encore aujourd'hui en Bretagne... Avec des pruneaux ou pas, du rhum ou pas, de la vanille ou pas, mais toujours du beurre salé, les recettes varient d'une famille à l'autre. Certaines préconisent de faire tiédir le lait avant de le mélanger aux autres ingrédients, d'autres de faire épaissir l'appareil à la casserole avant de le verser dans le plat beurré. Faut-il dénoyauter les pruneaux ? Là aussi, il y a deux écoles. Les faire tremper au préalable ? C'est un sujet de débat. Seule la cuisson fait consensus : il faut y aller decrescendo, comme avec la chaleur résiduelle du four du boulanger.

Le beurre fermier de Stéphane

Stéphane Terlet est éleveur et producteur de beurre fermier. Fabriqué avec la crème du lait de ses vaches Froment du Léon, son beurre est jaune comme l'or et a un goût exceptionnel (unique en Bretagne et ailleurs). Il en met dans le far breton, qu'il cuisine avec le lait de sa ferme. Si vous passez par Saint-Brieuc le jour du marché, allez goûter son beurre et son far breton. Vous ne le regretterez pas !

Couleur Froment, Marché de Saint-Brieuc (22).

Cuisson au four chez Olivier

A priori, on ne s'arrête pas chez Helibert pour le far breton, mais pour les saucisses, pâtés, rillettes, lard et jambon cuit… tout ce qu'un charcutier qui a la noblesse du métier sait fabriquer ! Comme chez lui tout est exceptionnel, le far breton qu'Olivier prépare en fin de semaine n'échappe pas à la règle. La recette de son gâteau est d'ailleurs celle de sa maman, qui la tenait elle-même de sa maman !

Charcuterie Helibert, 1 rue Saint-Yves, 29860 Bourg-Blanc.

Le fournil de Xavier

En voyage sur la presqu'île du Croisic, faites escale dans cette nouvelle boulangerie. Le nom de son enseigne est très révélateur... Xavier met de la vie dans tout ce qu'il boulange, avec des farines qui sont le fidèle reflet d'un blé paysan. Ses pains sont de toute beauté, comme ses gâteaux de voyage. Parmi eux, le far breton nous emmène faire un bout de chemin au pays de la gourmandise.

La Mie de la Terre, 4 rue de la Gare, 44740 Batz-sur-Mer.

breton

Far breton à l'ancienne, vanille et pruneaux entiers

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 20 min + une nuit d'infusion – Cuisson : 45 min

● 500 g de pruneaux entiers avec noyaux ● 250 g de farine de blé ● 250 g de sucre de canne ● 6 œufs frais ● 1 gousse de vanille ● 100 cl de lait entier cru ● 80 g de beurre salé

■ La veille, fendez la gousse de vanille et incorporez-la au litre de lait. Laissez infuser une nuit au réfrigérateur.
■ Préchauffez le four à 200 °C. Dans un saladier, fouettez le sucre et les œufs. Incorporez doucement la farine, sans faire de grumeaux, et le beurre fondu. Délayez avec le lait après avoir retiré la gousse de vanille, versez l'appareil dans une casserole, puis faites-le épaissir une dizaine de minutes sur feu doux sans cesser de remuer.
■ Beurrez le moule à manqué et répartissez les pruneaux sur le fond. Versez l'appareil. Enfournez à 200 °C.
■ Abaissez la température à 160 °C après environ 30 min, quand le dessus du far a pris une teinte caramel. Laissez cuire encore une quinzaine de minutes. Stoppez la cuisson. Ouvrez la porte du four en grand et laissez le gâteau refroidir avant de servir.

Le restaurant peut accueillir 35 personnes en salle et 80 en extérieur pour une pause gourmande.

Charlotte Meyer s'est formée dans des établissements étoilés, comme La Palme d'Or, table de l'hôtel Martinez à Cannes ou le Pavillon Ledoyen, aux côtés de Yannick Alléno à Paris.

Joliment dressée, la poitrine de cochon soufflée s'accompagne d'une crème d'avocat onctueuse et acidulée.

LES JARDINS DE LA TOUR, CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE

Un menu bistronomique

Charlotte Meyer est le nouveau visage du restaurant des Jardins de la Tour. Elle réinterprète les plats du terroir, tandis que sa cuisine locale et zéro déchet fait souffler un vent de fraîcheur sur la commune.

Par ***Stéphanie Bouvet***

On vient de loin pour visiter Châtillon-sur-Chalaronne, charmant village médiéval de l'Ain. À deux pas de la rivière et de ses ponts fleuris, l'hôtel 3-étoiles Les Jardins de la Tour offre une halte paisible dans un cadre verdoyant. Ce petit frère de l'Hôtel de la Tour, établissement haut de gamme et véritable institution locale, en met d'emblée plein les yeux avec ses façades rouges et ses murs de brique. Ouvert de mai à septembre, son restaurant saisonnier propose une cuisine bistronomique, que l'on déguste en terrasse sous les glycines de la tonnelle, ou dans le jardin les pieds dans l'herbe. Aux manettes de la cuisine depuis quelques mois, la cheffe Charlotte Meyer officie également au restaurant gastronomique de l'Hôtel de la Tour. Cette native de la région parisienne se familiarise peu à peu avec les produits locaux, qu'elle s'attache à mettre en avant. Elle s'approvisionne au marché du terroir, installé chaque samedi sous les gigantesques halles du XVe siècle qui font la fierté de la commune, et se fournit chez des producteurs, comme Cyril Dégluaire, réputé pour ses volailles de Bresse. *« Je n'ai pas de produit fétiche,* résume la cheffe. *Je m'inspire des spécialités locales, comme la farce fine de brochet ou la carpe. La cuisine traditionnelle me sert de base, puis je lui donne une autre direction en suivant ma créativité. »*

Rien ne se jette, tout se transforme !

Sous forme de poudre ou d'huile, Charlotte Meyer réutilise au maximum les déchets organiques dans sa cuisine. Servie avec une compotée de fenouil, la roussette s'accompagne ainsi d'un jus d'arêtes. Mais pas d'inquiétude, il ne reste pas en travers de la gorge ! La cheffe mise aussi sur l'ultra-local : elle a par exemple créé un sirop aux notes florales en faisant infuser les pétales du magnolia du jardin.

Formule 2 plats à 28 €, 3 plats à 35 € ; menu unique Inspiration à 45 €. Quatorze chambres dont une familiale, à partir de 109 € (basse saison) et 149 € (haute saison), petit déjeuner en supplément (18 €). 135 rue Barrit, 01400 Châtillon-sur-Chalaronne. hotel-latour.com

© GROUPE ESSENCIEL, FLORENCE BEREZIAT

Hôtel&Lodge

Numéro collector

196 pages de rêve, de luxe et d'évasion

Palmarès Awards 2025

Les 100 plus beaux hôtels du monde

Actuellement en kiosque

hoteletlodge.fr

Incontournable ! Un grand bocal en verre, d'une contenance de 250 ml avec joint en caoutchouc, Bocaux Super, 14,90 € le pack de 6, **Le Parfait.**

© DR

PREMIÈRES CONSERVES

Solutions de facilité

Finie la corvée des bocaux de cuisine ! Aujourd'hui, la conservation des aliments redevient tendance grâce à la démocratisation d'un matériel adapté et synonyme de gain de temps.

Par ***Cécile Olivéro***

C'est sain, économique et anti-gaspi. Voilà trois bonnes raisons de faire ses conserves soi-même ! En bocaux ou sous vide, il faut néanmoins respecter quelques règles pour réussir l'opération.

Des bocaux en verre

Qu'ils soient crus ou cuisinés, n'utilisez que des fruits et légumes frais, fermes et cueillis à maturité, pour faire vos conserves. Choisissez vos bocaux, avec joint en caoutchouc ou couvercle twist-off, en fonction du volume d'aliments, puis stérilisez-les dans une grande casserole (pas plus de trois minutes pour les joints) et séchez-les au propre et à l'air libre. L'astuce pour bien les remplir ? Servez-vous d'un entonnoir et laissez toujours 2 centimètres de rebord ! Ensuite, vérifiez l'absence de bulle d'air, fermez vos bocaux et stérilisez-les dans un stérilisateur ou un autocuiseur. Avant de les stocker, jusqu'à 12 mois, dans un endroit frais, ombragé et sec, pensez à coller des étiquettes avec la date de fabrication.

Au frais, sous vide !

Vous n'avez pas le temps de faire des conserves, ni la place de les stocker ? Mettez vos aliments, frais, en morceaux et refroidis s'ils sont cuits, sous vide ! Cette méthode aspire l'air responsable de la dégradation des produits, et permet de les conserver au réfrigérateur dans un emballage hermétique. Poissons, viandes, fruits, fromages... peuvent alors se garder plus longtemps sans que leur goût ni leurs qualités nutritionnelles ne soient altérés. Même chose au congélateur, avec une durée de conservation de 12 à 24 mois suivant les aliments. Pratique, simple, efficace !

Participer à un atelier

Des ateliers pour apprendre à faire des conserves comme les pros sont organisés dans plusieurs régions. Tarifs : à partir de 55 €, 2 heures par personne. Infos et disponibilités sur wecandoo.fr. Le 28 septembre, à Vallières-les-Grandes (41), La Grange aux savoir-faire propose aussi une journée complète sur ce thème. Tarif : 150 € par personne, petit déjeuner compris. Renseignements sur lagrangeauxsavoirfaire.fr.

2

1

Simplissimes !

Stérilisateur, déshydrateur, étiquettes, pompe à ventouse… Bocaux ou sous vide ? Notre sélection de matériel pour se lancer !

Par ***Cécile Olivéro***

3

1 Cet appareil encastrable de mise sous vide offre aussi une fonction marinade et embouteillage. QVac, version Stainless Steel et All Black. **450 €, Bora.**

2 Il stérilise simultanément 14 bocaux de 1l. Grâce à son écran LCD, sa programmation est un jeu d'enfant. Stérilisateur en acier inoxydable, **169,90 €, Le Pratique.**

3 Des étiquettes en papier recyclé, pour se souvenir de la date de conservation. Le lot de 25, **1,49 €, IKEA.**

4 Ce set de démarrage sous vide comprend 2 bols en acier inoxydable, 2 sacs sous vide (S et M) et une pompe. Fresh & Save, **99,95 €, Zwilling.**

5 Adapté à tous les aliments, ce déshydrateur inox 5 plateaux Secco est équipé d'un thermostat réglable de 35 °C à 70 °C. **94,99 €, Kitchen Chef Professional.**

6 Cette pompe de mise sous vide à ventouse est rechargeable via un câble USB fourni (avec 5 sacs réutilisables). **29,99 €, Nature & Saveurs chez Gamm Vert.**

4

5

6

3 idées anti-gaspi autour du melon

Par **Emmanuelle Figueras**

Des bâtonnets glacés

Du melon en trop ? Faites-en des sorbets ! Concrètement, il suffit de mixer la chair d'un melon avec un verre d'eau et 3 c. à s. de sirop de citron pour ajouter un peu d'acidité. Versez ensuite cette préparation dans des moules adaptés, ou dans des petits pots avec un bâtonnet planté dedans après 30 minutes de passage au congélateur, et remettez-les au froid pendant 3 à 4 heures. Une idée simplissime et efficace pour se rafraîchir pendant les chaudes journées d'été.

Une boisson fraîche

On ne sait jamais trop quoi faire des restes de chair de melon... En les grattant à la cuillère, on peut pourtant les récupérer pour aromatiser une boisson très estivale, en les mixant au blender avec le jus d'un citron, 1 c. à s. de sirop d'agave (facultatif), quelques feuilles de menthe ciselée et une bouteille de limonade. Au moment de servir, on ajoute des glaçons, des pailles ou des longues cuillères à cocktail, et le tour est joué !

L'option pickles

Plutôt que de jeter les peaux de melon et de pastèque, gardez-les pour en faire des pickles, que vous pourrez déguster avec du fromage ou de la charcuterie. Comptez 20 minutes de cuisine pour préparer un bocal d'environ 250 g. Coupez les peaux en morceaux d'environ 1 cm, grattez-les, lavez-les à l'eau froide et mélangez-les avec 30 cl de vinaigre de cidre, 3 c. à s. de sucre en poudre, 1 c. à s. de gros sel et quelques tranches de gingembre. Faites bouillir l'ensemble environ 5 minutes dans une casserole avant de laisser refroidir dans un bocal fermé pendant 24 heures au réfrigérateur... C'est prêt !

© PHILIPPE DUFOUR, AMÉLIE ROCHE / INTERFEL

Un allié santé

Nutriments préservés, saveurs décuplées et vitalité assurée, les extracteurs de jus nous aident à faire le plein d'énergie. Choisissez le vôtre parmi ces quatre modèles au top !

Par ***Bénédicte Le Guérinel***

Pour fruits et feuilles

Cet appareil de 150 W à extraction lente est équipé d'une cheminée de remplissage XL permettant d'introduire des fruits, légumes et feuilles sans les couper. Grâce à sa technologie innovante MicroMasticating, il extrait jusqu'à 80 % du jus. **« Extracteur de jus, collection Viva », 189,99 €, Philips.**

Compact et autonettoyant

- **L'appareil se nettoie en 90 secondes** grâce à la technologie QuickClean.
- **Ultra-compact (13 cm de largeur seulement),** il possède néanmoins un compartiment intelligent pour ranger tous les accessoires.
- **Il est vendu avec un livre de recettes** et l'application gratuite « HomeID ».

Filtration maximum

Compact, d'une contenance de 1,8 l, cet appareil est équipé d'un tamis à mailles pour filtrer plus efficacement le jus et réduire la pulpe. Les nutriments naturels sont préservés grâce à un pressage à froid avec une vitesse de rotation lente. **« H70-ST », 499 €, Hurom.**

LE PLUS CONCERNÉ

Appareil sans BPA

- **Facile d'utilisation, la trémie** permet de placer les fruits et légumes avec leur peau et leurs pépins, sans devoir les couper au préalable.
- **Brosse de nettoyage, passoire à glace, récipients à jus et à pulpe, livre de recettes...** il est livré avec divers accessoires.
- **L'appareil est entièrement fabriqué** avec des matériaux sans BPA.

Double emploi

Deux-en-un, cet ustensile de 26 cm de diamètre est doté à la fois d'un extracteur de jus par la vapeur et d'une marmite grand volume à utiliser comme faitout ou comme cuit-vapeur. Il permet de réaliser un grand nombre de recettes. **« Extracteur de jus à vapeur », 90 €, Baumalu chez Mathon.**

Une capacité XXL

- **La passoire peut contenir environ 4 kg de fruits** pour préparer une grande quantité de jus.
- **Outre les jus de fruits et de légumes, l'ustensile permet de réaliser du lait végétal,** des coulis, compotes, confitures et pâtes de fruits.
- **Cet extracteur est compatible tous feux,** dont l'induction.

Bien pensé

Cet extracteur de jus au moteur silencieux dispose d'une cheminée extra-large pour presser facilement des fruits et des légumes entiers, des noix et plus encore. Le clapet intégré permet d'empêcher l'écoulement de jus sur le plan de travail. **« PureJuice XL », 364,90 €, Kenwood.**

Pratique et puissant

- **Avec une puissance de 230 W, écrasez et pressez sans effort** les ingrédients jusqu'à la dernière goutte.
- **L'extraction est rapide grâce à deux modèles de tube d'alimentation** pour s'adapter aux différentes tailles de fruits et légumes.
- **Le bec anti-gouttes** permet de garder sa cuisine propre.

Vivre mon

LA RECETTE

Un jus vitaminé

Riches en eau, vitamines, minéraux et antioxydants, tout en étant très peu caloriques et peu sucrés, les jus de fruits et légumes frais sont faciles à réaliser, pour faire le plein d'énergie et renforcer son système immunitaire. L'idéal est d'en boire un verre par jour, et de choisir des produits bio, sans pesticides. Ensuite, variez les plaisirs en personnalisant les recettes en fonction de vos goûts et de la saison !

- Lavez, séchez et découpez en morceaux 1 concombre épluché, 2 pommes et la chair de 1 citron. Ajoutez un bout de gingembre épluché (environ 1 cm) et quelques feuilles de salade ou de céleri-branche (facultatif). Mixez avec un extracteur de jus ou un blender, mélangez et buvez immédiatement.

bien-être

L'activité du moment

Faire du canoë-kayak

C'est en juillet-août qu'il y a le plus d'amateurs, mais ce sport polyvalent peut se pratiquer toute l'année dès 8 ans, à condition de savoir nager. Bon pour le corps et l'esprit, il améliore l'humeur autant qu'il fait travailler les muscles des bras et des abdominaux. Contactez la Fédération française de canoë-kayak pour trouver un club : *ffck.org*

LE TERME À CONNAÎTRE

Slow travel

Prendre le temps de vivre, telle est la devise de ce mode de « voyage lent », dont l'objectif est aussi de privilégier les transports écoresponsables (vélo, train…), les rencontres et les découvertes en dehors des circuits touristiques. On s'y met cet été ?

MA TO-DO LIST D'ÉTÉ

Pour faire le plein d'énergie, tester des mélanges de fruits et légumes frais. Notre sélection d'extracteurs de jus en page 63.

Changer de rythme ! En période de canicule, l'idéal est de se lever tôt, de bouger le matin et de faire des siestes de 10 à 20 min aux heures les plus chaudes de la journée, entre 13 heures et 15 heures.

Boire entre 1,5 et 2 l d'eau par jour. Nos conseils pour hydrater sa peau en pages 66-67.

Prendre une douche tiède avant de se coucher : une solution plus efficace que la douche froide, pour réduire la température corporelle par temps chaud.

L'ASTUCE BIEN-ÊTRE

Gardez les noyaux d'abricots. Faites-les bouillir 5 min, séchez-les au soleil et mixez-les. La poudre mélangée à de l'huile végétale fait un excellent gommage !

© SHUTTERSTOCK, DR

LE BON ACCESSOIRE

Pour passer l'été tranquille

Ils ne sont pas seulement désagréables, ils sont potentiellement dangereux ! Grâce à sa formulation enrichie en huile essentielle d'eucalyptus citronné, ce spray éloigne les tiques, les moustiques et les moustiques tigres pendant 6 heures. Une application suffit à les tenir à distance. Répulsif anti-moustique, corps et visage, flacon spray de 100 ml, **Body Nature, 13,95 €.**

FORME

5 conseils pour s'hydrater

On le sait, il faut boire beaucoup d'eau chaque jour, surtout quand il fait chaud ! Comment tenir le rythme et quels sont les bénéfices pour la peau et la santé en général ? Explications et solutions.

Par **Laura Houeix**

Prenez l'habitude de toujours avoir une gourde ou une bouteille à portée de main, pour boire de l'eau en continu tout au long de la journée.

1 Boire avant d'avoir soif

Saviez-vous que le corps humain est constitué de près de 60 % d'eau ? Indispensable au fonctionnement de l'organisme, celle-ci régule la température corporelle, facilite la circulation sanguine et élimine les toxines. Pour bien fonctionner, le corps doit donc être hydraté en continu. L'idéal est de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour, par petites quantités. N'attendez pas d'éprouver une sensation de soif, qui est déjà un signe de déshydratation, et gardez toujours une gourde à portée de main !

2 Manger des concombres

L'été, la température extérieure grimpe, et plus il fait chaud, plus on transpire… au risque de se déshydrater. C'est la raison pour laquelle il faut boire plus d'eau, et/ou consommer des aliments qui en contiennent. C'est le cas de certains fruits comme le melon ou la pastèque, mais aussi de quelques légumes (courgette, salade, tomate…), le concombre étant le champion du genre ! Variez les plaisirs en buvant des jus, des smoothies, des soupes froides ou des tisanes, qui vous fournissent un apport en eau sans même que vous y pensiez.

3 Essayer l'eau minérale

Toutes les eaux n'ont pas les mêmes vertus. Si l'eau du robinet suffit à l'hydratation courante, les eaux minérales, elles, sont riches en sels minéraux. Elles contiennent du magnésium qui donne de l'énergie, du calcium qui renforce les os et des bicarbonates qui facilitent la digestion. Plus ou moins minéralisées, celles-ci ne fournissent cependant pas toutes les mêmes apports et ne répondent pas aux mêmes besoins. Chaque eau a aussi son petit goût particulier. N'hésitez pas à faire l'expérience d'un bar à eau pour découvrir la palette, plus variée qu'il n'y paraît, du goût de l'eau !

© SHUTTERSTOCK, DR

Baume universel hydratant à l'aloe vera, Fleurance nature, pot de 150 ml, 9,50 €.

4 Mettre de la crème hydratante

La peau agit comme une barrière qui permet de retenir l'eau dans le corps, et produit naturellement des substances hydratantes appelées NMF (Natural Moisturizing Factors). Soleil, vent, pollution, climatisation… exposée à de nombreux facteurs desséchants, celle-ci a souvent besoin d'un petit coup de pouce pour rester bien hydratée. Utiliser un savon hydratant, appliquer une crème après la douche ou éviter de vous laver à l'eau trop chaude, voilà autant de gestes simples qui permettent de prendre soin de votre peau !

5 Observer sa peau

Quand la peau se déshydrate, ça se voit ! Sensation d'inconfort après la douche, teint terne, mine froissée, fines ridules autour des yeux ou sur les joues... font partie des indicateurs à prendre en compte. Si en plus vous observez un manque de souplesse de la peau ou une légère desquamation avec des peaux mortes ou des peluches visibles sur le front, les ailes du nez ou les joues, c'est que vous ne buvez pas assez. Une information d'autant plus importante qu'un bon apport en eau favorise aussi la bonne humeur, l'endurance, la clarté mentale et le confort digestif. Rien que ça !

© SHUTTERSTOCK, DR

ALOE VERA

Des feuilles prodigieuses

Cette plante succulente originaire des régions chaudes cultive un trésor : un gel aux vertus cosmétiques et médicinales, qui fait de l'aloe vera un indispensable de la trousse à pharmacie naturelle.

Par ***Stéphanie Bouvet***

Comme l'asperge et la tulipe, l'aloe vera appartient à la famille des liliacées. C'est une plante succulente d'environ 80 cm de haut qui pousse en milieu aride. Elle est principalement constituée d'eau, qu'elle stocke sous forme de gel dans ses longues feuilles rigides aux bords dentés et épineux. Son origine est incertaine, mais elle est employée dans la plupart des médecines traditionnelles depuis des siècles. Elle était aussi l'élixir de beauté des grandes reines de l'Antiquité en Égypte, en Mésopotamie et en Grèce. En Europe, elle est stabilisée et commercialisée depuis les années 1950.

Du gel naturellement apaisant

Il existe près de 400 espèces d'aloès. Star entre toutes, l'aloe vera (« aloe vrai », en latin) est réputée pour ses bienfaits. Extrait en écrasant la pulpe contenue dans la feuille, le gel est utilisé en dermatologie pour ses propriétés apaisantes, hydratantes et cicatrisantes. Il soulage les coups de soleil, les irritations et les inflammations, et soigne les lésions causées par des affections de la peau. Son usage est également interne. Il est indiqué en cures de durée limitée dans le traitement de problèmes digestifs tels que les troubles gastro-intestinaux, ballonnements et constipation.

À SHOPPER

Anti-âge.
Cette crème légère mise sur les propriétés hydratantes de l'aloe vera, et les vertus protectrices de l'extrait d'algue. 50 ml, **38,90 €, Amaé.**

Parfumé.
Pendant 24 heures, oubliez les odeurs de transpiration ! Déodorant fraîcheur Aloe Vera, pour tous types de peaux, 200 ml, **3,25 €, Evoluderm.**

Naturel.
Labellisé Demeter, ce gel à boire se consomme en cure pour apaiser rapidement et durablement le système digestif. 500 ml, **20,50 €, NaturAloé.**

Sans sulfate.
Le shampoing rééquilibrant Detox Aloe purifie les racines grasses et nourrit les pointes desséchées. 250 ml, **5,75 €, Énergie Fruit.**

Acorelle

DESTINATION SOLEIL ?
CHOISISSEZ NOS CRÈMES SOLAIRES CERTIFIÉES BIO !

FORMULÉE AVEC DE L'HUILE DE KARANJA QUI PROTÈGE NATURELLEMENT CONTRE LES MÉFAITS DU SOLEIL

HAUTE PROTECTION VISAGE ET CORPS

TEXTURE LÉGÈRE, NON GRASSE

FILTRE MINÉRAL 100% D'ORIGINE NATURELLE : NE PÉNÈTRE PAS LA PEAU

SANS EFFET BLANC

SECOUEZ-MOI

COSMÉTIQUE BIO CHARTE COSMEBIO
COSMOS ORGANIC

UVA UVB

FABRIQUÉ EN FRANCE

Retrouvez nos produits sur **www.acorelle.fr** et en magasins bio

Myriam Reynaud-Cleyet et Cédric Riveslange ont créé la société Respectueuse en 2021.

La formulation de la gamme solaire a nécessité trois ans de recherche et de développement.

COSMÉTIQUE

Priorité au naturel

Chez Respectueuse, il n'est pas question de prendre soin de soi en abîmant la planète ! Cette marque française durable et éthique propose des produits écologiques et efficaces, la sensorialité en plus.

Par ***Stéphanie Bouvet***

Le nom de la jeune marque toulousaine, créée en 2021, n'a pas été trouvé par hasard. Préserver la santé et respecter l'environnement, tel est le credo des cofondateurs de l'entreprise, Cédric Riveslange et Myriam Reynaud-Cleyet. Issus du domaine pharmaceutique, tous deux ont eu envie de faire bouger les lignes en proposant des soins responsables et naturels à la formulation saine, et utilisables par toute famille. En 2021, Respectueuse s'est fait connaître en commercialisant un premier shampoing solide bio distribué en pharmacie, puis deux ans plus tard, avec une gamme de déodorants naturels bio en sticks (amande, fleur de karité, aloe vera…) qui vient de s'étoffer d'un nouveau parfum à la pêche.

Engagée sur le terrain

Les valeurs de l'entreprise s'incarnent dans tous ses produits, depuis la formulation jusqu'au packaging. En ce qui concerne les emballages, elle n'utilise jamais de plastique, mais de l'aluminium recyclable à l'infini ou du carton renforcé. Et en matière d'engagement, Respectueuse n'agit pas seulement dans la salle de bains : elle soutient plusieurs associations, à commencer par l'ONG Expédition 7e Continent, qui s'est donné pour mission de comprendre et prévenir la pollution plastique des océans. En revanche, la marque n'affiche aucune sympathie pour les moustiques et les tiques… qu'elle compte bien tenir à distance avec son nouveau stick répulsif à adopter dès cet été !

© DR

Une nouvelle gamme solaire

Indispensables dans les produits solaires pour stopper les UV, les filtres protecteurs peuvent nuire à la santé et aux écosystèmes marins. Ce n'est pas le cas de la nouvelle gamme solaire signée Respecteuse. Crème, huile, spray… les 6 derniers produits vendus en pharmacie utilisent tous le même complexe innovant de 4 filtres issus de la chimie organique, considérés comme non toxiques pour l'océan.
Spray Visage et Corps,
100 ml, 21,90 €.

COSMÉTIQUES

La trousse des vacances

Quand le soleil tape, la peau est mise à rude épreuve. C'est le moment de prendre soin de soi, avec des produits soigneusement sélectionnés. Notre quinté gagnant.

Par ***Bulle Garenne***

1. Compagnon solaire

Apaiser les peaux tiraillées par le soleil, tel est l'objectif de cette crème au délicat parfum de fleur de tiaré, qui permet un bronzage plus lumineux et durable. Grâce aux vertus cicatrisantes de l'aloe vera et aux propriétés apaisantes de l'écorce de bouleau, cet après-soleil est l'allié des peaux sensibles.

Comment l'utiliser ?

Sur peau sèche après chaque exposition au soleil.

Après-soleil réparateur « Moana », produit vegan de fabrication française, 20,90 € les 150 ml, Baïja.

2. Expérience sensorielle

Cette huile sèche se compose d'huiles certifiées bio (argan, kendi, inca inchi, dattier et baobab), connues pour leurs propriétés nourrissantes, adoucissantes et antioxydantes. Résultat ? Visage, corps et cheveux retrouvent leur éclat sur fond d'effluves vanillés, sans aucune sensation de gras.

Comment l'utiliser ? Matin ou soir, quelques gouttes sur le corps ou le visage. Quelques gouttes sur les longueurs en après-shampoing.

Huile « L'Or Bio », fabriquée en France, 18,50 € les 50 ml, Melvita.

3. Soin à domicile

Réservé aux cheveux secs à très secs, ce shampoing est formulé à 94 % d'ingrédients d'origine naturelle, sans silicone ni sulfate. Sa texture onctueuse se transforme en une mousse légère à l'application pour un shampooing à dimension sensorielle. Chargé en huile de cameline bio, un actif végétal riche en oméga-3, oméga-6 et acide oléique, il lave et nourrit autant qu'un soin.

Comment l'utiliser ?

Deux fois par semaine sur cheveux mouillés, masser et rincer.

Shampooing Crème Ultra-Nourrissant, 7,90 € les 250 ml, Yves Rocher.

4. Un effet waouh

Enrichie en silicium organique qui protège et renforce les ongles, la gamme Pop Waves de vernis Mavala s'agrandit. Six nouvelles couleurs vives et audacieuses complètent le nuancier de la marque suisse engagée pour la planète et contre le cancer. À découvrir en même temps que la nouvelle collection de rouges à lèvres Pop Wave Lip déclinée en six teintes à dominance rose.

Comment l'utiliser ?

En deux fines couches sur une base Mavala.

Vernis « Mini Color's », teinte « Green Pop », 7 € les 5 ml, Mavala.

5. Douche à l'italienne

La senteur méditerranéenne de ce savon solide a été élaborée à Grasse suivant la tradition de la parfumerie à l'ancienne. Sa mousse généreuse nettoie sans assécher la peau grâce à un pH neutre. Les enfants peuvent aussi l'utiliser dès 3 ans.

Comment l'utiliser ?

Comme un savon, en le faisant sécher après la douche pour qu'il dure plus longtemps.

Gel douche sans bouteille « Citron & Romarin », vegan et fabriqué en France, sans sulfate ni silicone, emballage en carton 100 % recyclable, 9,90 € les 110 g, Unbottled.

LA RECETTE

De la lessive naturelle

Sans emballage ni produit chimique, la lessive est un classique des produits ménagers fait maison. On trouve de nombreuses recettes sur Internet, mais notre préférence va à la lessive à base de savon noir liquide, plus rapide à préparer et qui n'encrasse pas la machine à laver.

● Faites bouillir 1l d'eau dans une grande casserole, laissez tiédir et ajoutez 25cl de savon noir liquide. Mélangez avec une cuillère en bois, versez 2 c. à s. de bicarbonate de soude et 2 c. à s. de vinaigre blanc, et remuez à nouveau, pour que la lessive soit bien homogène. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix (lavande, orange, romarin…), et versez la lessive dans une bouteille en verre ou un bidon.

maison

LE TERME À CONNAÎTRE

Domotique

Ce mélange de technologies permet d'automatiser les équipements électriques (alarme, volet roulant, réfrigérateur, porte de garage…) d'une maison. Son objectif est de gagner en confort, d'ajuster la consommation des appareils et de faire des économies d'énergie.

L'activité du moment

Découvrir la céramique

Créatifs, sensuels et ludiques, les ateliers de poterie sont accessibles à tous, un peu partout en France. La bonne idée de l'atelier Boussac, dans le Cantal ? Proposer des stages de 2 ou 3 jours en petits groupes de 3 à 4 participants pour que chacun profite pleinement du moment dans un cadre de pleine nature ! Dates sur demande, 180 €. *atelierboussac.fr*

MA TO-DO LIST D'ÉTÉ

Organiser une soirée pizzas faites maison. Notre sélection de fours en page 95.

À l'extérieur, c'est le moment de créer un coin d'ombre ! Store banne, brise-soleil, pergola… on vous donne des explications en page 84.

Faire le tri dans ses vêtements pour faire de la place dans les placards et préparer la rentrée.

Un projet de piscine ? Chauffage, filtration, liner, plage… nos conseils des pages 80-83, pour réaliser au mieux toutes vos envies.

Rafraîchir les murs de la cuisine, repeindre les volets, ravaler la façade… profitez de l'absence de pluie pour faire les travaux d'entretien.

LE BON ACCESSOIRE

Une éponge lavable

Indispensable à la maison, cette éponge double face, doux et grattant, est certifiée Azo-free (sans colorant toxique) et lavable en machine. Résultat ? Classée numéro un en matière de résistance et d'efficacité, par le magazine *Que choisir,* elle permet de nettoyer toutes les surfaces pendant près d'un an. Existe en 3 coloris (noir, anthracite et ambrée), 9,90 €, **What Matters.**

L'ASTUCE MAISON

Trop chaud ? Pour rafraîchir la maison les soirs de canicule, suspendez du linge mouillé un peu partout, vous ferez chuter la température de près de 2 °C !

© SHUTTERSTOCK, DR, WHAT MATTERS

L'âme provençale

La Camargue, les propriétaires des lieux l'ont découverte il y a 25 ans. Tombés amoureux de la région, ils y ont rénové deux maisons, qui forment aujourd'hui une parenthèse enchantée, dans laquelle ils vivent et accueillent des hôtes en quête d'authenticité.

Texte ***Cécile Olivéro*** *– Photos* ***Florence Alzonda***

Hors du temps

Bienvenue dans la cour-jardin ! Cet espace invite les hôtes à la détente. Autour de la table (Pedrali), sur l'une des chaises de jardin (Vincent Sheppard), ou sur un bain de soleil (Fermob) au bord de la piscine au sel, on oublie l'agitation du monde extérieur.

Éloge de la gourmandise

Fruits du marché, confiture, fougasse de chez Laurent Poitavin, à Aigues-Mortes… le petit déjeuner est un hommage aux produits locaux. Le long de la piscine, des citronniers et des kumquats ont été plantés dans des pots en terre cuite fabriqués à l'ancienne chez Ravel.

Un temps pour soi

Dans l'intimité de la salle de bains, on profite du rituel camarguais du « fer à cheval » : un savon à l'huile d'olive, un savon doux parfumé à la figue et un shampoing solide hydratant. Les verres upcyclés sont de la marque Q de Bouteilles.

Pause lecture

Garnie de livres et de bandes dessinées, la bibliothèque permet de s'offrir un doux moment de solitude, au frais et confortablement installé dans un splendide fauteuil signé Caravane.

Calme et volupté

Située au rez-de-chaussée de la maison, la bien-nommée chambre « Sous l'olivier » possède un accès direct à la cour-jardin, et une petite terrasse privative à l'ombre d'un bel arbre. Une invitation au lâcher-prise et au repos !

Été comme hiver

À l'abri du vent et du soleil, c'est ici qu'on se retrouve à l'heure de l'apéritif. Éclairé par de splendides suspensions (Athezza), le préau est un espace convivial et confortable, dont on peut profiter en toute saison.

Pierres locales

À l'extérieur de la maison, Franck et Fabien ont privilégié les matériaux naturels d'Occitanie pour habiller les sols. Dans le préau, des dalles de Montpellier de seconde main, et dans la cour un dallage travertin de chez Perles de Pierres.

L'histoire de Marcelle en Camargue débute en 2010. Cette année-là, Franck et Fabien, qui viennent régulièrement en vacances à Aigues-Mortes, achètent la maison de Marcelle, une ancienne commerçante du cru. Bien plus que de simples relations de vendeur à acquéreurs, le trio tisse rapidement des liens de confiance, et Marcelle aide ses nouveaux amis à s'intégrer dans le village. Plus tard, lorsque les deux Parisiens décident de s'établir à Aigues-Mortes pour y créer une maison d'hôtes, celle-ci prend le nom de Marcelle en Camargue, en souvenir de la femme qu'ils considéraient comme leur grand-mère de cœur.

Marcelle en Camargue est une rénovation qui, au terme de neuf mois de travaux, a transformé deux habitations en une seule adresse. Soumise à l'approbation des Architectes des Bâtiments de France, la nouvelle bâtisse respecte l'esprit de la région ; l'architecte aigues-mortais, Ludovic Fontaine a restructuré les espaces autour de la cour-jardin, dans le respect de l'existant. « *100 % des artisans qui sont intervenus sur le chantier sont des professionnels établis dans un rayon de 50 kilomètres autour de la commune, ce qui prouve que l'on peut réussir un projet en faisant confiance à des entreprises locales et à du* made in France », constatent Franck et Fabien. Le tandem souhaitait préserver l'authenticité de Marcelle en Camargue, et tout a été mis en œuvre pour réussir ce challenge. « Sous l'olivier », « Royale Marcelle » et « Toit mon toit », toutes les chambres sont équipées d'un lit king size avec matelas en latex naturel de chez Kipli et le linge de maison est signé de la marque vosgienne Garnier Thiebaut.

Côté déco, « *Nous avons meublé chaque pièce comme si elle nous était destinée* », confient les propriétaires. En effet, des aménagements hyper-personnalisés mettent en scène des œuvres d'art et des objets très différents de ceux que l'on trouve habituellement dans les hébergements traditionnels. Étant eux-mêmes collectionneurs, Franck et Fabien n'ont pas hésité à intégrer leurs propres tableaux dans les chambres. Chineurs, ils courent les antiquaires et les brocanteurs de Nîmes et de L'Isle-sur-la-Sorgue, toujours à la recherche d'une petite commode ou d'un coffre qui pourrait les séduire, et qui bien-sûr, trouverait sa place chez Marcelle en Camargue. C'est encore dans ce même esprit que l'aménagement de la cour-jardin a été confié au paysagiste gardois Vincent Guyot, qui a privilégié les essences méditerranéennes, jusqu'au paillis venu du Gard, pour créer un espace extérieur chaleureux et convivial. Et pour permettre à leurs hôtes de prolonger chez eux cette parenthèse méditerranéenne, les propriétaires ont ouvert une boutique à leur image. Sans surprise, on y trouve pêle-mêle des produits du terroir (bière de riz, vin bio des sables...), ainsi que des objets signés... Marcelle en Camargue : de la collection textile (t-shirt, casquette…) au parfum maison, tout est aux couleurs de la Provence.

Marcelle en Camargue, 40 rue Pasteur, 30220 Aigues-Mortes. marcelleencamargue.fr

Une maison agréable en été

Envie de fraîcheur ? Choix et aménagement de la piscine, climatisation, matériaux extérieurs et intérieurs… voici toutes nos idées pour bien isoler la maison, créer de l'ombre sur la terrasse et profiter du jardin pendant toute la saison.

Par ***Bénédicte Le Guérinel***

CONNECTÉE.
Piscine à débordement en gunite avec enduit à base de cristaux de marbre, traitement écologique de l'eau, nettoyage automatique intégré, **sur devis, Diffazur.**

LA PLUS CONCERNÉE

© DIFFAZUR PISCINES.

EN KIT.
Piscine en kit avec ossature en acier ondé de forte épaisseur, escalier d'angle, 4 couleurs de liner, fond plat ou mini-fosse, « Emilie », **à partir de 14 123 €, Waterair.**

ORGANIQUE.
Piscine de forme libre en béton banché, membrane armée 3D Sensation, option spa et plage californienne, **prix sur devis, Europiscine.**

FAMILIALE.
Piscine en acier galvanisé revêtu de PVC, escalier intégré, liner gris anthracite, volet immergé, régulation électronique, **prix sur devis, Aquilus.**

NAGE LIBRE.
Couloir de nage en béton banché coffré avec escalier, revêtement intérieur en PVC armé texturé, filtration à sable, buses balnéo, **sur devis, Carré Bleu.**

Bain de fraîcheur

Une piscine dans le jardin, oui mais laquelle ? Pour nager, privilégiez les formes rectangulaires et comptez au moins 10 m de long et 4 m de large, avec un minimum d'1,20 m à 1,50 m de profondeur. Les formes libres s'intègrent mieux au paysage, tandis que les piscines à débordement créent un effet spectaculaire, mais exigent d'avoir un terrain en pente. À l'inverse, les bassins avec plage immergée réduisent la surface de nage. Côté technique, choisissez entre un filtre à sable, qui nécessite de changer de sable tous les 5 ans, un filtre à cartouche, plus fin, qui capture les particules jusqu'à 10 microns contre 40 pour le sable, mais qu'il faut remplacer tous les 2 à 3 mois, ou un filtre à diatomée. Très efficace, ce système de filtration retient les particules jusqu'à 2 microns, mais demande un entretien rigoureux. Une pompe à chaleur (PAC) permet de se baigner plus longtemps, et consomme 3 à 5 fois moins qu'un réchauffeur électrique. Pour 40 m², comptez une PAC de 8 à 12 kW selon la région. Un réchauffeur solaire, lui, nécessite une surface de capteurs équivalente à 50 % du bassin. Quant à la couverture, elle sécurise le bassin, réduit l'évaporation de 90 % et les déperditions thermiques de 70 %. Techniquement, la bâche à bulles manuelle dure 3 à 4 ans. Le volet roulant automatique offre confort et sécurité… et l'abri permet d'utiliser le bassin toute l'année !

En kit : l'option la plus économe

Les piscines en kit sont livrées avec tous les éléments préfabriqués et une notice de montage détaillée. Les modèles hors sol se montent en quelques heures, les semi-enterrées nécessitent un terrassement partiel, tandis que les enterrées utilisent des panneaux modulaires ou une structure gonflable. Leur principal avantage ? Un coût réduit de 30 à 50 % comparé à une construction traditionnelle ! En revanche, formes et dimensions sont limitées, et le montage demande des compétences techniques.

© FABRICE FERRER, RAMSES CRÉATION, DR

SANS ENTRETIEN.
Terrasse en bois composite coextrudé, conserve sa couleur dans le temps, « Neptune », **37,68 €** la lame de 3500 mm, **Arte Deco chez Point.P.**

CHALEUR NATURELLE.
Abri de piscine de 80 m² conçu en aluminium thermolaqué gris anthracite, capte la chaleur naturelle grâce aux baies vitrées, **sur devis, Akena.**

GRAND FORMAT.
Terrasse en grès cérame Boost Mineral coloris blanc, finition Sensitech pour extérieur, format 120 x 120 cm, **à partir de 95 €/m², Atlas Concorde.**

LA PLUS CONCERNÉE

DURABLE.
Pergola 341 x 313 cm en bois traité à haute température. Résistante aux insectes et à l'humidité, très faible entretien, « THT Habrita THO 3531 V », **1755,52 €, Leroy Merlin.**

Personnaliser sa piscine

Un olivier et des lauriers roses dans le Sud, des haies, de la lavande et des arbustes peu exigeants en eau ailleurs… végétalisez les contours du bassin pour structurer l'espace, filtrer le vent et préserver votre intimité. Gardez de la place pour installer des transats, aménager une douche solaire et un coin ombragé, puis choisissez les plantes. Privilégiez les essences adaptées aux abords humides, qui ne perdent pas leurs feuilles dans la piscine, et qui exigent peu d'entretien. Bois, pierre naturelle, grès cérame, béton drainant… côté plage, autour du bassin, vous aurez le choix entre différents matériaux, en fonction de votre budget et de vos goûts en matière d'esthétique. Pensez aussi à l'entretien : certains matériaux nécessitent un traitement régulier pour bien vieillir. Le bois, chaleureux sous le pied, doit par exemple être posé avec un système de fixation invisible et bénéficier d'un traitement adapté à l'humidité.

Jouer avec les éclairages

Pour éviter les câblages visibles et les oublis d'alimentation, pensez aux éclairages dès la conception de la piscine ! Gage de sécurité, une jolie lumière permet de profiter plus longtemps des belles soirées d'été. Des projecteurs LED immergés donnent une jolie couleur à l'eau et soulignent les lignes du bassin, tandis que des spots encastrés ou des bornes solaires, balisent les allées et prolongent l'usage des espaces extérieurs. Pour mettre en valeur un arbre, un muret ou une plage, vous pouvez aussi intégrer des projecteurs orientables. Soyez créatif, créez l'ambiance qui vous ressemble !

Comment choisir le liner ?

Bien moins cher que les carrelages et les enduits, le liner est le revêtement de piscine le plus répandu. Plus sa couleur est foncée, plus le bassin capte la chaleur, mais s'il est généralement bleu clair, il peut aussi être gris, sable ou ardoise, pour créer des effets d'eau plus naturels. Au-delà de l'aspect visuel, étudiez l'épaisseur du revêtement : une membrane armée et un liner renforcé (150/100), sont plus résistants et durables que les modèles standards.

© DR

NOMADES.
Ces lampes à LED à batterie rechargeable offrent des modes de lumière blanc froid, blanc chaud et effet scintillant, « Bob », à partir de 74,90 €, **Proloisirs.**

COMPLÈTE.
Pergola bioclimatique motorisée en aluminium, stores screen intégrés, éclairage LED, capteurs intelligents, « Evo », **à partir de 12 345 € posé, Le Vérandier by Tryba.**

FILTRANTS. Stores à enrouleur sur mesure en toile technique anti-chaleur, diminue la chaleur intérieure jusqu'à 70 %, « Fidji », **prix sur demande, Heytens.**

LA PLUS CONCERNÉE

DESIGN. Pergola bioclimatique à lames motorisées Wallis&Outdoor®, design by Dank Architectes, coloris Sand, **prix sur demande, Profils Systèmes.**

COMPACT. Store banne à coffre intégral et structure en aluminium extrudé, tombée jusque 3,5 m x L 5,92 m, « Balnéa 2.0 », **à partir de 2 800 € HT (livre et posé), Storistes de France.**

TAMISANT. Store plissé manuel tamisant anti-chaleur, toile en polyester traitée anti-poussière et anti-taches, certifiée Oeko-Tex®, 16 coloris, **à partir de 78 €, VELUX.**

Protéger l'intérieur de la maison

Miser sur les protections solaires extérieures ! Les stores bannes, fixés au-dessus des ouvertures, bloquent les rayons du soleil avant qu'ils ne touchent les vitres. Deuxième option, le brise-soleil orientable, idéal dans les maisons bien isolées, où la surchauffe estivale peut vite devenir un problème, la chaleur étant emprisonnée à l'intérieur… Posé en façade, ce système de lames en bois ou en métal, régule la lumière selon l'angle du soleil. En version motorisée ou connectée, il peut s'ajuster automatiquement en fonction de la météo. Sinon, pensez aux pergolas : en plus de prolonger l'espace de vie sur la terrasse, celles-ci protègent la façade d'une exposition directe à la lumière. Les pergolas bioclimatiques sont en plus équipées de lames orientables en toiture, qui laissent circuler l'air tout en bloquant la chaleur. Certains modèles se ferment aussi latéralement avec des stores zip, des panneaux ou des cloisons ajourées.

Si vous faites des travaux…

Savez-vous que l'orientation des pièces et l'emplacement des ouvertures ont un fort impact sur le confort d'été ? Tenez-en compte si vous devez rénover une maison de campagne. Un débord de toit bien dimensionné au sud, peut par exemple bloquer le soleil, haut en été, tout en laissant passer la lumière basse en hiver... Ensuite, pensez aux gestes quotidiens. Fermer les volets battants le jour, créer des courants d'air matin et soir, ventiler les combles... ces habitudes combinées aux bons équipements, permettent de garder la maison fraîche sans dépenser d'énergie supplémentaire.

Un store anti-chaleur chez VELUX

Pour ses fenêtres de toit, VELUX propose un store extérieur anti-chaleur conçu pour limiter l'effet de serre. Installé à l'extérieur de la fenêtre, il bloque jusqu'à 80 % de la chaleur avant qu'elle ne pénètre dans la pièce, ce qui réduit significativement la température intérieure, tout en laissant filtrer la lumière du jour. Il est disponible en version manuelle, électrique ou solaire, et peut se combiner avec un store intérieur occultant pour une protection complète.

© RICHARD SPRANG/PROFILS SYSTÈMES, DR

TROIS-EN-UN.
Climatiseur portable faisant aussi ventilateur et déshumidificateur pour un espace de 15 m² maximum, refroidissement rapide, « Climatiseur Homcom », **279 €, Aosom.fr.**

VERTUEUX.
Climatiseur avec compresseur innovant, intelligence embarquée, compatible énergie verte, « Hyoko 3 », **465 € l'unité intérieure, 778 € l'unité extérieure, Heiwa.**

GAINABLE.
Cet appareil connecté multizone associe PAC air/air réversible gainable, régulation ultra-précise (jusqu'à 27 % d'économies), « Shogun Navizone », **13 515 € pour une maison de 90 m² en zone H1, Atlantic.**

Climatiser sans culpabiliser

Peut-on rafraîchir l'intérieur de la maison sans (trop) faire grimper la température énergétique ? Oui, mais il y a climatiseur et climatiseur… Si vous ne pouvez pas vous en passer, choisissez un climatiseur basse consommation dont l'étiquette affiche une note A++ ou A+++, bien moins énergivore que les autres (A+, A et B). Bonne nouvelle, les appareils dotés de la technologie Inverter consomment aussi 30 à 40 % d'énergie en moins : en ajustant constamment leur puissance à la température ambiante, ils évitent les à-coups énergivores. Nouvel allié écoresponsable, le thermostat connecté peut également baisser la facture d'environ 15 % en gérant intelligemment la climatisation. Concrètement, il adapte la température des pièces à leur utilisation en temps réel. Pas la peine de climatiser toute la maison quand vous n'êtes que dans le salon !

Utiliser le soleil pour se rafraîchir ?

Solution économique et écologique, il est désormais possible d'alimenter sa climatisation avec des panneaux photovoltaïques couplés à des batteries : plus il fait chaud, plus ils produisent d'électricité, grâce à l'énergie du soleil ! Sinon, même sans panneaux sur le toit, vous pouvez choisir un fournisseur d'énergie (Enercoop, Mint Énergie…) qui investit dans l'éolien et le solaire afin de climatiser votre intérieur avec une électricité décarbonée.

Passer aux énergies vertes avec Engie

Engie propose à ses clients particuliers des offres d'électricité verte sans engagement ni frais de résiliation. Ainsi, pour chaque kilowattheure consommé, une quantité équivalente d'électricité d'origine renouvelable est injectée dans le réseau. Les offres Elec Référence permettent de bénéficier de prix fixes pendant un, deux ou trois ans. Elec Vert+ est une offre premium à + 3 €/mois, qui garantit une électricité verte produite exclusivement en France et achetée directement aux producteurs renouvelables.

© DR

Les bonnes décisions,
commencent avec les bons conseils.

SERVICE GRATUIT
sans engagement

VELUX®

Vous avez des idées. Nous avons l'expertise pour les concrétiser.

Avec le service de conception VELUX, transformez vos espaces en toute simplicité :

- ☑ Bénéficiez de conseils sur-mesure, adaptés à vos besoins, vos envies et votre budget.
- ☑ Profitez d'un accompagnement expert pour maximiser la lumière naturelle de votre espace.
- ☑ Confiez votre rénovation à des installateurs qualifiés, pour un résultat clé en main et sans stress.
- ☑ Visualisez votre projet grâce à des plans 3D personnalisés.

Contactez nos conseillers dès maintenant et transformez vos idées en réalité.

Scannez le QR Code
et découvrez comment la lumière naturelle peut transformer votre espace.

Pistolet de nettoyage sans fil avec batterie 18 V et chargeur inclus, utilisation mobile grâce au réservoir pliant et au tuyau d'aspiration, « KHB 4-18 Plus », 179,99 €, **Kärcher.**

© KARCHER

MOBILIER D'EXTÉRIEUR

Un salon comme neuf !

Bois terni, résine blanchie, métal rouillé… le mobilier de jardin se salit et s'abîme vite. On vous explique comment lui redonner de l'éclat et prolonger sa durée de vie.

Par ***Bénédicte Le Guérinel***

En teck, en eucalyptus ou en pin, le bois subit les assauts des UV et de l'humidité. Pour le nettoyer, mélangez eau tiède et savon noir dans un seau, frottez avec une brosse souple dans le sens des fibres, puis rincez à l'eau claire et laissez sécher 24 heures avant d'appliquer une huile protectrice. Des taches tenaces ? Appliquez une pâte faite avec un mélange de bicarbonate et d'eau, laissez agir 15 minutes et brossez. Contre les moisissures, l'eau oxygénée diluée à 30 % est très efficace, mais pensez à faire un test au préalable sur une zone cachée. Et si le bois est très abîmé, poncez-le légèrement au papier grain 120, dépoussiérez, puis passez deux couches de lasure ou d'huile à 24 heures d'intervalle.

Résine, métal et aluminium

La résine a tendance à ternir avec le calcaire et la pollution. De l'eau savonneuse suffit à la nettoyer, mais pour ôter les traces jaunes, appliquez du vinaigre blanc pur avec un chiffon doux et rincez vite pour éviter les marques. Le mobilier en aluminium ou en acier, quant à lui, craint la corrosion. Nettoyez-le avec de l'eau savonneuse et séchez soigneusement. Vous voyez apparaître des traces de rouille ? Frottez avec du citron et du gros sel, laissez agir 10 minutes et rincez. Enfin, si vous avez un salon de jardin en métal, enduisez-le de cire automobile deux fois par an : celle-ci forme une barrière contre l'humidité et facilite les nettoyages suivants.

L'entretien, version écolo

Si vous cherchez des idées pour fabriquer et utiliser des produits ménagers naturels, ce livre est fait pour vous ! Astuces et recettes faites maison à l'appui, l'autrice explique comment tout nettoyer à la maison. Une mine de conseils utiles et faciles à mettre en pratique, pour faire briller des tomettes anciennes, détacher ses vêtements ou… redonner de l'éclat à un salon de jardin ! Faites bon ménage, *Anaïs Primerano @unpeuplusgreen, éd. La Plage, 19,95 €.*

ETAMINE DU LYS

La vie en vert

Fabricant français de produits ménagers, Etamine du Lys signe des compositions écologiques reposant sur trois piliers : la santé, la naturalité et l'efficacité. Un combo gagnant pour l'homme, l'environnement et la maison !

Par ***Bulle Garenne***

En campagne choletaise, l'entreprise respire à pleins poumons. La marque aux 120 références élabore et conçoit ses produits ménagers naturels dans ses usines de production situées à Somloire (en Anjou), à seulement deux kilomètres de sa propre ferme biologique dont les terres sont cultivées en agroforesterie. Dans ce laboratoire à ciel ouvert appelé La Chaltrie, 5 hectares de champs accueillent ainsi un précieux écosystème, dont plus de 50 espèces de plantes médicinales qui participent, une fois récoltées, à l'élaboration de nouvelles formules imaginées par le bureau R&D. Aux antipodes des solutions nées de la pétrochimie, les compositions des produits sont naturelles et éco-certifiées, pour respecter l'homme et préserver l'environnement. De la même manière, Etamine du Lys parie sur des bases lavantes d'origine végétale et des formules concentrées en actifs naturels, pour maximiser l'efficacité de ses produits tout en allongeant leur durée de vie. Créée en 1995 par Samuel Gabory, l'entreprise ne laisse rien au hasard non plus du côté de l'éco-conception : elle favorise les emballages recyclables, tout comme le réemploi via des recharges à diluer, des éco-recharges ou des grands formats (jusqu'à 5 litres). Si elle propose des produits finis et des produits bruts (bicarbonate de soude, savon noir, copeaux de savon de Marseille…), l'experte en entretien *green* l'est également devenue au rayon vrac, où l'on retrouve désormais de nombreuses références avec des formulations identiques à celles des produits d'origine.

1

1. Étamine du Lys propose des produits concentrés. Pour le liquide vaisselle de 500 ml, la marque revendique 250 utilisations quand ses recharges à diluer de 50 ml permettent de reconstituer 500 ml de produit.

2. Ferme d'enfance de Samuel Gabory, La Chaltrie dévoile une bâtisse de charme entourée d'un étang et de nombreux champs. Une oasis pour la faune, la flore et l'équipe R&D.

2

© DR

Belle des champs

L'assouplissant au parfum naturel de lavande bio, qui adoucit les textiles en plus de les parfumer avec discrétion, figure parmi les best-sellers de la marque.

Certifiée ECOCERT et fière de l'être !

Leader de l'entretien biologique, Etamine du Lys est estampillée ECOCERT, un label rigoureux dont le cahier des charges se révèle très exigeant, assurant des produits sans agents de synthèse. Elle est également *cruelty free*, garantissant des produits non testés sur les animaux. Lessive, assouplissant, liquide vaisselle, nettoyant multi-usage, toutes les pièces de la maison voient la vie en vert !

Cette parure de lit en percale 100 % coton séduit par son imprimé floral. « Casa Flora », housse de couette, à partir de 135 €, **Linvosges.**

LITERIE

Dormir au frais !

L'été est bien installé et la chaleur avec lui. Pour ne pas suffoquer la nuit quand le thermomètre s'emballe, oubliez le ventilateur électrique et misez sur un matelas et des draps adaptés !

Par ***Stéphanie Bouvet***

Pile pour l'hiver, face pour l'été, à chaque saison son côté ! Pour bien dormir toute l'année, choisissez un matelas réversible, à deux côtés, et retournez-le en temps voulu. La face hiver est facile à reconnaître, c'est elle qui porte l'étiquette ! Souvent composée de laine pour garder la chaleur, elle est plus gonflante, grâce à un piquage plus large : un cocon douillet vous entoure. Plus plane, la face été contient des matières aux propriétés respirantes comme le coton ou le lin, tandis que le piquage serré favorise la circulation de l'air.

Les draps d'été

Avez-vous pensé à changer de draps en juin ? Pour plus de confort, mettez de côté les draps synthétiques (polyester, nylon...) et privilégiez les matières naturelles (coton, lin...). Reconnaissable à son aspect froissé, le lin est une fibre aérée, respirante et thermorégulatrice, qui absorbe très bien l'humidité en cas de sueur nocturne. Vous préférez le coton ? Choisissez de la gaze ou de la percale, qui offrent un toucher très doux et une sensation de fraîcheur.

Une couette légère

Si certaines nuits d'été se révèlent torrides, d'autres sont trop fraîches pour se contenter d'un simple drap. Coup de chance, il existe aussi des couettes d'été ! Plus fines que les modèles hiver, avec un grammage inférieur à 200 g/m², celles-ci permettent de profiter d'une chaleur douce tout en assurant une bonne ventilation. Certaines couettes dites « 4 saisons » se composent même de deux couettes : l'une légère et l'autre tempérée, attachées ensemble par des liens. L'été, rangez la partie tempérée pour ne conserver que la plus fine.

Des matelas intelligents

Comme l'explique Grand Litier, le nano-encapsulage consiste à *« encapsuler des substances actives à l'échelle nanométrique dans de minuscules capsules »*. Présentes dans certains matelas et oreillers, *« ces capsules contiennent des agents rafraîchissants thermorégulateurs qui se libèrent progressivement lorsque la température du corps augmente »*. Une belle innovation au service de vos nuits !

1

2

3

Un sommeil de rêve

Matelas, oreiller, couette, plaid, drap… existent en version estivale pour mieux dormir l'été. Plus légers et plus aérés, ils rendent nos nuits plus belles que nos jours.

Par ***Stéphanie Bouvet***

1 Grâce à sa technologie innovante, le matelas déhoussable « Tempur Pro® Plus SmartCool™ » régule la température, 140 x 190 cm, **3 871 €, Grand Litier x Tempur®.**

2 Deux couettes nouées, en toile 100 % coton garnies de polyester, composent la couette « Angeline Protect Total 4 saisons », 140 x 200 cm, **265 €, Drouault.**

3 Aspect légèrement gaufré pour cette taie d'oreiller « Tendresse » en gaze de coton lavée, 50 x 75 cm, 12 coloris au choix, **23,50 €, Essix.**

4 Fraîcheur du linge garantie avec la brume d'oreiller « Fleur de lavande » ! Elle diffuse un doux parfum floral, spray de 50 ml, **10,50 €, Durance.**

5 Le surmatelas synthétique « Prestige » offre le confort d'un palace. En fibre polyester creuse siliconée, 90 x 200 cm, **205 €, Dumas.**

6 Léger, le plaid en gaze de coton finition pompons « Kumla » se décline en 9 coloris tendance, 140 x 170 cm, **34,99 €, La Redoute Intérieurs.**

7 Idéal pour dormir sur le ventre, l'oreiller en forme d'étoile « Dinan » est garni en 50 % plumettes et 50 % duvet de canard, 43 x 53 cm, **130 €, Pyrenex.**

4

6

7

5

CHIENS ET CHATS

Un déménagement au poil !

Investir un nouveau logement peut être une source de stress pour vous, et pour votre animal. Nos conseils pour opérer une transition en douceur.

Par ***Stéphanie Bouvet***

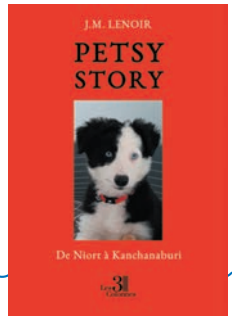
Vive la routine !
Un déménagement est souvent synonyme d'inquiétude pour nos animaux de compagnie, surtout s'ils sont routiniers. Pour limiter les perturbations, conservez ses horaires de sorties et ses habitudes. Ce n'est pas le moment non plus de changer de croquettes ! Si c'est faisable, emmenez votre animal sur votre futur lieu de vie pour qu'il se familiarise avec son nouveau chez-lui.

Allo, véto ?
Très territoriaux, les chats sont plus affectés que les chiens par les changements. Ils perdent leurs repères, notamment olfactifs et peuvent développer des troubles du comportement. En prévention, installez un diffuseur de phéromones apaisantes une semaine avant le déménagement, et consultez votre vétérinaire qui pourra vous proposer d'autres solutions adaptées à son âge ou à son état de santé.

Le jour J
L'idéal est de confier votre animal à un proche qu'il connaît bien et qu'il apprécie, il vivra le jour du déménagement plus sereinement, et vous aussi ! Si vous devez le garder avec vous, installez-lui un coin tranquille avec ses jouets et sa gamelle, où il restera jusqu'au dernier moment. Passez le caresser régulièrement.

Transport sécurisé
En voiture, utilisez un panier ou une caisse de transport sécurisée et adaptée à sa taille. Votre animal doit pouvoir se lever et se retourner. N'oubliez pas de l'attacher, c'est obligatoire. Si le trajet est long, faites des pauses régulières pour lui donner à boire, lui permettre de se détendre et de faire ses besoins.

Et après ?
Reprenez vos habitudes en évitant de le laisser trop longtemps seul à la maison les premiers temps, et aménagez-lui un coin douillet. Côté administratif, pensez à mettre à jour vos coordonnées dans le Fichier national d'identification (i-cad.fr), qui recense les animaux tatoués et pucés.



Sacrée vie de chien !

Dans ce récit autobiographique écrit à la première personne, l'auteur retrace son parcours mouvementé, riche en déménagements et en péripéties. Parfois, le temps d'un chapitre ou d'un paragraphe, Petsy, son border collie adopté tout bébé, qui l'a accompagné jusqu'au bout du monde, prend la parole. Il raconte la vie de chien que lui fait vivre ce drôle d'humain, de la France à la Thaïlande. Et si c'était ça le bonheur ?
Petsy Story – De Niort à Kanchanaburi, J.-M. Lenoir, éd. Les 3 colonnes, 17,50 €.

© SHUTTERSTOCK

C'EST NOUVEAU

Plouf ! Joie de la baignade garantie avec cette piscine ronde pliable, facile à monter et à vider grâce à sa valve de vidange. Joli décor de mosaïque. Dim : 1,52 x 0,30 m. **34,95 €, Intex.**

Exigeante. Fabriquée en France, la pâtée pour chats Préférence® Chat Humide est un produit de nutrition vétérinaire premium à un prix accessible. Pack de 16 x 100 g, **27,90 €, La Compagnie des Animaux.**

Ludique. Cette peluche sonore à la texture toute douce promet à votre chien des heures de divertissement. Extérieur cuir, garnissage polypropylène, 12,5 x 18,5 cm, **9,99 €, Maisons du Monde.**

Hygiénique. Grâce à son système hermétique breveté, cette poubelle à litière pour chat munie d'un film anti-odeurs offre une autonomie de 10 jours sans aller-retour à la poubelle. **39,90 €, Litter Genie.**

ET AUSSI

24 **C'est le nombre de chiens exceptionnels récompensés aux Trophées des chiens héros 2025 organisés par la Centrale canine.** Plusieurs d'entre eux travaillent aux côtés de l'armée et de la police, comme Viktor, dit Binouze. Lauréat dans la catégorie « Chien de recherche de matières illicites », ce working cocker mâle comptabilise 344 perquisitions et 850,4 kg de drogues saisies ! D'autres héros canins se sont au contraire distingués dans le domaine médical, comme Shaka, une femelle croisée beauceron arrivée en tête dans la catégorie « Chien détecteur de maladies », qui assiste au quotidien une jeune diabétique de type 1.

Croquettes et friandises à moitié prix

Depuis dix ans, Too Good To Go a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire son cheval de bataille. L'application permet à ses membres d'acheter à petit prix des colis anti-gaspi et des paniers surprise contenant des invendus de commerçants partenaires. Aujourd'hui, l'entreprise à impact transpose son concept dans la gamelle, en intégrant l'alimentation pour animaux de compagnie à son offre. À l'intérieur des colis, croquettes, friandises, pâtées, sticks dentaires de marques comme Pure Family, Edgard & Cooper et Pedigree. Une bonne affaire, sachant que les produits reviennent deux fois moins chers qu'en magasin !

© TOO GOOD TO GO

3 idées créatives pour faire durer l'été

Par ***Bulle Garenne***

Un écran de cinéma en plein air

Matériel : 7 lattes en bois de 3 m, 1 barre en bois de 2 m, 10 m de fil de nylon de 5 mm d'épaisseur, un tissu en lin d'environ 220 x 240 cm ou une housse de couette blanche, une agrafeuse et un escabeau.

Pour former le pied gauche de l'écran, fixez 3 lattes entre elles : faites un nœud de bois puis un nœud de cabestan avec fil de nylon. Répétez l'opération pour former le pied droit, puis dressez les pieds et veillez à ce qu'ils soient stables. Ensuite, posez la dernière latte en bois sur l'une des extrémités du tissu et agrafez-le. La barre en bois plus courte sera fixée à l'autre extrémité pour alourdir la structure, afin que l'écran tombe vers le bas sans faire de plis.
Bosch

Une décoration murale végétalisée

Matériel : des morceaux de bois flotté de 30 cm, des fleurs séchées, des attaches triangulaires pour cadre, une perceuse avec une mèche de 2 mm, une règle, du scotch noir, une paire de ciseaux, un marteau et des clous.

Le long du morceau de bois peint, laissé brut ou couvert de brou de noix, faites des trous de 2 cm de profondeur, espacés de 3 cm. Pour obtenir la même profondeur, mesurez 2 cm sur la mèche de votre perceuse et marquez le repère d'un scotch noir : arrêtez-vous de percer quand le scotch touche le bois. Tournez le morceau de bois sur son côté le plus plat pour y fixer les accroches (une à chaque extrémité), avec des clous. Déposez les fleurs séchées dans les trous, puis fixez le décor au mur.
Jardiland

Des bougeoirs graphiques et colorés

Matériel : un tube de colle, quelques formes de bois brut, un support pour bougie, un petit pinceau et de la peinture.

Peignez les formes de bois dans les couleurs de votre choix, puis laissez-les sécher. Pour un effet glossy, passez une couche de vernis. Collez les différentes parties en les empilant les unes sur les autres et en variant les hauteurs, formes et couleurs. Pour assurer une bonne adhérence, appuyez 10 secondes sur la composition, et laissez-la sécher 24 heures. Au sommet des bougeoirs, collez le support pour bougie en métal.
Sader

© BOSCH, JARDILAND, SADER

Soirées pizzas !

Royales, napolitaines, végétariennes, exotiques… on ne s'en lasse pas. Et si vous investissiez dans un nouveau four pour tester la version fait maison ?

Par ***Bénédicte Le Guérinel***

Complet

Ce four monte jusqu'à 400 °C, pour cuire des pizzas de 30 cm de diamètre. Il comprend une pierre en céramique pour les pâtes croustillantes, une plaque pour les quiches et tartes sucrées, une pelle à pizza pliable et un couteau en acier inoxydable.
« Four à pizza d'intérieur », 399,99 €, Cuisinart.

Simple et polyvalent

- **On peut aussi s'en servir pour faire cuire un gratin,** une tarte salée ou un gâteau.
- **Sa grande fenêtre de visualisation et son éclairage intérieur** permettent de surveiller la cuisson sans ouvrir le four.
- **Facile d'utilisation, il est doté de commandes intuitives** et d'une minuterie avec un compte à rebours.

Rapide

Lancé par le leader mondial des fours à pizza pour particuliers, ce four à gaz chauffe en 30 minutes et cuit les pizzas en seulement… 60 secondes ! Cerise sur le gâteau, son système Ooni Connect™ permet de suivre la cuisson à distance depuis son smartphone.
« Koda 2 Pro », 699 €, Ooni.

LE PLUS CONCERNÉ

Cuisson idéale

- **Sa surface de cuisson de 45 cm** est idéale pour faire des pizzas familiales.
- **Avec ses grandes plages de température (de 100 à 500 °C),** ce four permet aussi de cuire des légumes ou une côte de bœuf saisie à la perfection.
- **Il est transportable et disponible en deux coloris :** noir fonte et bleu ardoise.

Revisité

Cet air fryer 4 l possède deux fois plus de surface de cuisson pour pouvoir y cuire des grandes pizzas, tartes et quiches. Sa technologie Extra-Crisp et ses deux résistances haut et bas assurent des résultats homogènes en un temps record.
« Easy Fry XL Surface & Pizza », 149,99 €, Moulinex.

Une bonne réparabilité

- **Sa fenêtre de visualisation** permet de surveiller la cuisson sans ouvrir le tiroir.
- **L'application « My Moulinex »** propose des recettes sur mesure et des services personnalisés.
- **Pour contribuer à la protection de l'environnement** et à la réduction des déchets, il est garanti réparable pendant 15 ans.

Rotatif

Ce four à pizza au gaz, pour l'extérieur, dispose d'une pierre rotative à 360° contrôlable grâce à une mollette, pour une cuisson uniforme en moins de 90 secondes. Grâce à la flamme, la croûte est dorée et croustillante.
« Pizza Pronto », 349,99 €, Tefal.

Gain de place

- **Mise en route facile et préchauffage rapide :** le four atteint 400 °C en seulement 15 minutes.
- **Conçu pour une utilisation extérieure longue durée,** il est commercialisé avec une pelle à pizza et une pierre rotative en cordiérite.
- **Ses pieds pliables et son design compacts** facilitent le rangement.

On mise tout sur l'avocat !

La Tourangelle, marque française engagée reconnaissable à son bidon iconique, a réussi le pari d'allier plaisir culinaire, bien-être et respect de l'environnement.
«Franco-californienne», l'huilerie s'est imposée comme une référence mondiale des huiles de goût, grâce à un savoir-faire artisanal et au choix d'ingrédients sains, soigneusement sélectionnés pour leur qualité. Parmi les propositions, on retient l'huile d'avocat.
Un nectar doux et fruité, exceptionnellement riche en acide gras oléique et en antioxydants.
À mettre sur toutes les tables et dans les meilleures cuisines.
À partir de 7,59€, le bidon de 250ml.
latourangelle.fr et *amazon.fr*

L'efficacité 100 % naturelle

oOlution est devenue incontournable en dermo-cosmétique en proposant des soins 100% d'origine naturelle et à l'efficacité cliniquement prouvée. Chaque formule renferme une synergie d'actifs végétaux rares, soigneusement sélectionnés à la lumière des dernières avancées scientifiques, et testés pour assurer une tolérance optimale, y compris sur les peaux les plus sensibles. Des textures sensorielles et des parfums subtils enrichissent chaque soin, offrant une expérience unique qui conjugue efficacité, plaisir et respect de l'environnement.
oolution.com

© DR

Un hérisson « nouvelle génération » dans la maison

Spontex lance Flex & Wash, une éponge plus durable et responsable ultra-performante, lavable jusqu'à 52 fois en machine et réutilisable pendant 1 an minimum. Pour un confort d'utilisation optimal, cet indispensable conçu pour durer et limiter les déchets a gardé la forme ergonomique et iconique en «s» de la marque. Les plus? Les 2 faces – un côté grattant et une surface essuyante – composées à partir de fibres recyclées. Et sa souplesse qui la rend facilement manipulable même dans les coins!
Existe en 4 coloris en lot de 2 (4,50€) ou 4 unités (7,96€).
spontex.fr

ABONNEZ-VOUS À ma CAMPAGNE

Complétez votre collection

Nos offres en ligne

L'abonnement papier + numérique

20€
4 numéros

L'abonnement papier

17€ au lieu de ~~22~~
4 numéros

-23%

DES QUESTIONS ?
sav@bleupetrol.com

À DÉCOUPER OU À PHOTOCOPIER ET À RENVOYER SOUS ENVELOPPE AFFRANCHIE AVEC VOTRE RÈGLEMENT À :

Raykeea / Service abonnement - 3, rue des Tamaris - 30660 Gallargues-le-Montueux

Oui, je m'abonne à *Ma Campagne* pour 4 numéros

❍ Papier (France) **17 €** ❍ Papier + numérique **20 €** ❍ Papier (Europe) **24 €**

Si vous êtes déjà abonné, votre abonnement prendra simplement la suite de l'autre. Un e-mail vous indiquera le numéro du premier magazine que vous recevrez, ainsi que vos identifiants pour la version numérique. **Important :** votre abonnement débutera au numéro paraissant après votre règlement.

Nom..... Prénom.....

Adresse complète.....

Codepostal..... Ville..... Pays.....

Tél. ..... E-mail .....

❍ Cochez cette case si vous ne souhaitez pas recevoir d'informations commerciales de la part de *Ma Campagne* et de ses partenaires.

Chèque bancaire à établir à l'ordre de Raykeea

Signature obligatoire

ABONNEZ-VOUS SUR
www.macampagne-magazine.fr

Conformément à la loi Informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant.
Si vous ne souhaitez pas recevoir de propositions commerciales, merci de nous le signaler.

MC20

© FRANCK SCHMITT

4MURS
4murs.com

A

Actes Sud
actes-sud.fr
Aigle
aigle.com
Akena
akena.com
Alinea
alinea.com
Amaé
laboratoireamaeparis.fr
AM.PM
laredoute.fr/pplp/cat-85201.aspx
Aosom
aosom.fr
Aquilus
aquilus-piscines.com
Artiga
artiga.fr
Athezza
athezza.com
Atlantic
atlantic.fr
Atlas Concorde
atlasconcorde.com
Atmosphera
atmosphera.com/fr

B-C

Baïja
baija.com
Becquet
becquet.fr
Blackfox
blackfox-shop.com/fr
Body Nature
body-nature.com
Bora
shop.bora.com/fr-FR
Bosch
bosch.fr
Botanic®
botanic.com
Broste Copenhagen
brostecopenhagen.com/fr
Caravane
caravane.com
Carré Bleu
piscines-carrebleu.fr
Chehoma
chehoma.com
Couleur Froment
facebook.com/couleurfroment
Cuisinart
cuisinart.fr

D-E

Diffazur
diffazur.fr
Drouault
drouault.net
Dumas
dumas-paris.fr
Durance
durance.fr
Éditions La Plage
laplage.fr
Éditions Solar
lisez.com/editeurs/solar
Éditions Terre vivante
terrevivante.org/contenu/les-editions
Éditions Ulmer
editions-ulmer.fr
Énergie Fruit
energie-fruit.com
Engie
engie.fr
Essix
essixhome.com/fr
Etamine du Lys
etaminedulys.fr
Europiscine
europiscine.com
Evoluderm
evoluderm.com

F-G

Fermob
fermob.com
Fleurance Nature
fleurancenature.fr
Gamm Vert
gammvert.fr
Gardena
gardena.com/fr
Garnier Thiebaut
garnier-thiebaut.fr
Grand Litier
grandlitier.com

H-I-J

Heiwa
heiwa-france.com
Heytens
heytens.com
Hurom
hurom-europe.com/fr
IKEA
ikea.com/fr/fr
Intex
intex.fr
Jardiland
jardiland.com
Jardin d'Ulysse
jardindulysse.com

K-L

Kärcher
kaercher.com/fr
Kenwood
kenwoodworld.com/fr-fr
Kipli
kipli.com
Kitchen Chef Professional
kitchenchef.fr
La Compagnie des Animaux
lacompagniedesanimaux.com
Ladivine Jardine
ladivinejardine.com
La Magnanerie
domainelamagnanerie.com
La Mie de la Terre
lamiedelaterre.fr
La Redoute
laredoute.fr
La Samatane
lasamatane.com
Leclerc
e.leclerc
Le Parfait
leparfait.com/fr
Le Pratique
le-pratique.fr
Leroy Merlin
leroymerlin.fr
Linvosges
linvosges.com/fr
Litter Genie
littergenie.com/fr-fr

M-N-O

Maisons du Monde
maisonsdumonde.com
Mathon
mathon.fr
Mavala
mavala.fr
Melvita
fr.melvita.com
Mira Luna
mira-luna.com
Monoprix
monoprix.fr
Morphée
morphee.co
Moulinex
moulinex.fr
NaturAloé
naturaloe.org
Oliveraie Jeanjean
oliveraie-jeanjean.com
Oliversion
domaineoliversion.fr
Ooni
eu.ooni.com/fr
Opinel
opinel.com

P-Q-R-S

Pedrali
pedrali.com/fr-fr
Perles de Pierres
perles-de-pierres.com
Philips
philips.fr
Point.P
pointp.fr
Primark
primark.com
Profils Systèmes
profils-systemes.com
Proloisirs
proloisirs.fr
Pyrenex
pyrenex.com
Q de Bouteilles
qdebouteilles.fr
Ravel
poterie-ravel.com
Respectueuse
respectueuse.fr
Reversible
reversible.fr
Ribimex
ribimex.fr
Rugvista
rugvista.fr
Sader
sader.fr
Samuel Bonvoisin
samuelbonvoisin.fr
Sklum
sklum.com
Stof
stof.fr
Storistes de France
storistes-de-france.com
Sweeek
sweeek.fr

T-U-V

Tefal
tefal.fr
Tempur®
fr.tempur.com
Temps L
tempsl.fr
Too Good To Go
toogoodtogo.com/fr
Tryba
tryba.com
Unbottled
unbottled.co
VELUX
velux.fr
Vincent Sheppard
vincentsheppard.com
Vivaraise
vivaraise.fr

W-Y-Z

Waterair
waterair.com
What Matters
what-matters.fr
Westwing
westwing.fr
Yves Rocher
yves-rocher.fr
Zwilling
zwilling.com/fr

ma CAMPAGNE

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Morgan Cayre
morgan@bleupetrol.com

ASSISTANTE DE DIRECTION-COMPTABILITÉ ABONNEMENTS
Mélanie Borie
melanie@bleupetrol.com

RÉDACTION

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION
Bertrand Le Port
bertrand@bleupetrol.com

RÉDACTRICE EN CHEF
Emmanuelle Figueras
emmanuelle@bleupetrol.com

DESIGN GRAPHIQUE
Bleu Petrol Presta
Valentine Le Port

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Stéphanie Bouvet, Jean-Paul Frétillet, Bulle Garenne, Laura Houeix, Bénédicte Le Guérinel, Cécile Olivéro, Caroline Revol-Maurel, Franck Schmitt

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION
Éléonore Siboni

COMMUNICATION

DIRECTEUR DE LA COMMUNICATION
Timothé Mendes Goncalves
06 12 36 09 57
timothe@bleupetrol.com

PUBLICITÉ

DIRECTRICE COMMERCIALE
Catherine Caudin
07 71 06 54 86
catherine@bleupetrol.com

RESPONSABLE COMMERCIALE ET PARTENARIATS MÉDIAS
Delphine Attias
06 32 31 42 56
delphine@bleupetrol.com

DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT
Clara de Langsdorff
06 23 08 42 37
clara@bleupetrol.com

DIRECTRICE DE CLIENTÈLE
Maria Timina Bahro
06 56 77 92 32
maria@bleupetrol.com

DIRECTRICE DE CLIENTÈLE Grand Sud
Ody Madec
06 34 36 03 91
odymadec@orange.fr

RÉGIE VINS ET SPIRITUEUX
SO2 FACTORY
06 64 91 86 61
sylvain.o@neuf.fr

RESPONSABLE MARKETING
Gauthier Enguehard

VENTES AU NUMÉRO

CONTACT DIFFUSEURS ET DÉPOSITAIRES DE PRESSE
MP CONSEIL
Laurent Charrié
01 42 36 96 65

Distribution MLP

SERVICE ABONNEMENT
sav@bleupetrol.com

ÉDITEUR
Ma Campagne est un trimestriel édité par :
Raykeea
société à responsabilité limitée
au capital de 2 000 €.
Gérant : Morgan Cayre
Siège social :
66, avenue des Champs-Élysées
75008 Paris

Siret : 793 508 375 00052
RCS PARIS - NAF : 7311Z

TVA intracommunautaire :
FR 25 793 508 375

Commission paritaire
n° 0424 K 94345
ISSN : en cours
Dépôt légal : à parution.

Imprimé en Communauté européenne

La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés.

www.resto-magazine.fr

RESTO

Numéro 11 actuellement en kiosque

VIVA ITALIA

+ 31 nouveaux restaurants

+ des recettes faciles et des secrets de chefs

+ 48 pages vins d'été et cognacs

Avec le soleil, on peut faire fondre sa facture d'électricité.

Avec **ENGIE My Power**, produisez votre propre électricité en installant des panneaux solaires sur votre maison.

Jusqu'à **1500 €** TTC/an* **d'économie sur votre facture d'électricité.**

J'agis avec ENGIE My Power

En savoir plus

ENGIE My Power

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

*Exemple type pour 1500€ d'économie/an en moyenne sur 10 ans: maison située à Nice (06), orientée plein sud, inclinaison du toit 35° par rapport à l'horizontale, logement construit avant 1980, surface de 130m², chauffage et eau chaude sanitaire fonctionnant à l'électricité, climatisation, piscine, composé de quatre personnes et puissance installée de 5,1kWc. Le calcul des économies est réalisé à partir de données de production issues du site PVGis (prenant en compte l'inclinaison et l'orientation du toit), de données de consommation estimées grâce à la date de construction du logement et le nombre d'occupants (références obtenues avec le rapport RAGE 2014, ADEME) et d'un taux d'autoconsommation fixé à 68%. Informations données à titre indicatif, qui peuvent varier en fonction de la situation géographique du logement, des habitudes de consommation du foyer et du contrat d'électricité souscrit. Le montant en euros est calculé en multipliant les kWh autoconsommés (production solaire multipliée par le taux d'autoconsommation) avec un prix du kWh fixé à 0,3094€ pour les dix prochaines années. Ce prix est défini sur base du tarif réglementé Heures Pleines 9kVA applicable au 1er août 2023 sur lequel est appliquée une augmentation de 5% par an sur les dix prochaines années. Ce montant n'inclut pas la revente du surplus sur le réseau électrique ni les aides de l'État.

ENGIE MY POWER, SAS AU CAPITAL DE 9 846 000 €, SIÈGE SOCIAL : 1 PLACE SAMUEL DE CHAMPLAIN 92400 COURBEVOIE, RCS NANTERRE 849 069 554. © Getty Images.