



La Gazette de Sant Miquel de Tudela

Cal Tonillo-Sant Miquel de Tudela—25214 La Prenyanosa — Espagne
Tel: 639 303 833 -E-mail: santmiqueldetudela@yahoo.com
Site internet: www.santmiqueldetudela.com—Insta: @santmiqueldetudela

Editorial

Sommaire

Editorial	1
L'Orpin de Nice	1
La recette du mois	2
A la découverte	2
A venir	2

Chers amis,

J'espère que vous avez bien débuté l'année 2024.

De notre côté, nous avons affronté la pire sécheresse des 50 dernières années ce qui aura des conséquences néfastes dans le secteur agricole. Nos réserves d'eau ont atteint un niveau critique et nous allons devoir suivre un plan d'urgence. Les récoltes ne seront sans doute pas aussi abondantes que les années passées.

Fort heureusement, nos cultures d'arbres et herbes se contentent de peu d'eau.

Les amandiers ont malgré tout bien fleuri et la nature est déjà bien avancée dans sa floraison.

Nous avons mis à profit les mois d'hiver pour remettre tout en état et nous préparer pour la réouverture de la propriété le 15 avril prochain.

Un joli projet débuté il y a 1 an, est arrivé à son terme : il s'agit du livre "Islands in a Common Sea" de l'auteur britannique à succès Jenny Jefferies, qui est sorti officiellement le 12 mars. Lors du lancement à la librairie Waterstones de Londres, j'ai eu l'honneur et

le plaisir d'être aux côtés de l'auteur. Notre projet est mis en avant dans le chapitre 2 de ce magnifique hommage fait aux agriculteurs et aux pêcheurs du monde entier. Je vous ferai un petit résumé de notre voyage dans les jours qui viennent.

Au programme de ce trimestre, allons à la découverte de l'Orpin de Nice et visitons le village de Palouet.

Bonne lecture à tous!

Virginie Buu-Hoi Stewart

L'Orpin de Nice



Principaux bénéfices

- **Anti-inflammatoire**
- **Emollient**
- **Désinfectant**
- **Anti-acide gastrique**

De son nom latin Sedum Sediforme, l'orpin de Nice est aussi connu sous les noms de Sédum de Nice ou Orpin Sediforme.

Cette plante est considérée comme le mini aloé méditerranéen dont elle partage certaines caractéristiques. On la trouve surtout dans les sols calcaires et rocheux.

Les Romains lui attribuaient la faculté d'éloigner la foudre, expression de la colère de Jupiter alors que les anciens Scandinaves lui attribuaient le pouvoir

d'éloigner les mauvais esprits de la maison³. On plantait de ce fait de l'orpin sur les toits des maisons. Les feuilles servaient aussi au Moyen Âge comme émollient sur les blessures.

Les moutons sont friands des jeunes pousses.

L'orpin a des propriétés médicinales intéressantes:

C'est un anti-inflammatoire efficace. Il est utilisé pour soigner les infections buccales et soulager les douleurs dentaires.

Au niveau de l'estomac, il

traite régurgitations, gastrites et ulcères.

Son action serait aussi bénéfique dans les ictères (jaunisse).

Ses propriétés anti-inflammatoires sont également utilisées pour les irritations de la peau (piqûres, lèvres en feu, rougeurs).

Il sert enfin à désinfecter et favoriser la cicatrisation des blessures, c'est un émollient efficace.

On utilise les jeunes pousses fraîches avant la floraison.

INGREDIENTS

Pour 1 Bocal de 250 ml

- 2 bonnes poignées d'Orpin
- 250 ml d'eau
- 2 c. à c. de vinaigre
- 2 pincées de sel
- 8 grains de poivre noir
- 1 petite branche de Thym



La recette du mois : Conserve d'Orpin au vinaigre

L'orpin de Nice fait partie de ces plantes aromatiques oubliées et pourtant il a longtemps figuré dans la culture gastronomique traditionnelle des villages.

Bien que peu connu, il reste populaire dans les régions du sud de la France et les régions de Valence et Alicante en Espagne.

Il peut être consommé en conserve suivant la recette que nous vous présentons mais aussi, frais il peut agrémenter vos salades ou être transformé en jus en le mélangeant avec d'autre

fruit comme la pomme.

Le meilleur moment pour le cueillir est la période d'avril-mai quand les pousses sont le plus tendres et savoureuses.

1. Nettoyer l'orpin à l'eau et le débarrasser de ses racines.
2. Mettre une casserole d'eau à bouillir.
3. Quand l'eau boue, ajouter l'orpin.
4. Dès que l'eau boue de nouveau, éteindre le feu et mettre de côté.
5. Couvrir et attendre le refroidissement.

6. Disposer l'orpin dans un bocal de 250 ml en le tassant un peu.

7. Y ajouter le vinaigre, le sel, le poivre et le thym (en option : ajouter des tranches de citron).

8. Remplir le reste du contenu avec de l'eau en couvrant bien l'orpin, de façon à ce que cela ne s'abîme pas.

9. Fermer le bocal et laisser macérer 4-5 jours.

Servir à l'apéritif ou en accompagnements comme des cornichons.

Bon appétit!

A la découverte de Palouet...

Son nom prend son origine du mot latin Paltiolum et qui signifierait Palais, château ou encore rocher. On le connaît aussi sous le nom de Palou de Torá. Il compte une quinzaine d'Habitants.

Le village de Palouet se compose d'un groupe d'une douzaine de maisons en pierre en bordure d'une ruelle aboutissant à une place.

Les principales maisons sont Cal Xuriguera, aujourd'hui un hôtel-restaurant, Cal Comorera, et Cal Teixidó, propriété du journaliste et écrivain Albert Torras, toutes trois situées sur la Place de Sant Jaume.



L'église de Sant Jaume de Palou est d'origine romane. Elle fut réformée à l'époque Plateresque (15-16^{ème} siècle) et possède un beau clocher.

Vous verrez également Can Cuadros, qui intègre les restes du château de Palouet déjà documenté en 1116. Il ne reste rien des anciennes fortifications qui ont été rasées

dans les années 60.

Le village conserve encore un four à pain communal, un lavoir public et plusieurs pressoirs.

A proximité du village, se trouve un aéroport pour les ULM et un petit étang, zone spéciale protégée pour les oiseaux, où font halte chaque année les oiseaux migrateurs.

La fête traditionnelle de l'Arbre de Mai se déroule à l'occasion de l'équinoxe de printemps. Ce jour-là, un arbre est décoré de victuailles.

La "Festa Major" se déroule pour la Sant Jaume.

A venir

Nous ouvrons nos portes le 15 Avril !

- ⇒ C'est le moment de réserver vos escapades dans la nature et de venir vous ressourcer seul, en famille ou entre amis.
- ⇒ Nous pouvons aussi organiser suivant vos besoins vos séminaires ou retraites.
- ⇒ Contactez-nous pour organiser votre séjour sur mesure.