



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'ail arrondi	1
La recette du mois	2
A la découverte...	2
A venir	2

Chers amis,

Ce deuxième trimestre s'achève par de fortes chaleurs alors que le début du printemps avait été pluvieux au grand plaisir de nos plantes !

Les oliviers et les amandiers promettent de belles récoltes : les petites olives ont déjà montré le bout de leur nez et les amandes sont déjà de belle taille !

Entre travaux de la ferme et clients, nous avons eu beaucoup à faire.

Au mois d'avril, nous avons reçu nos premiers Wwoofers ! Wwoof est une plateforme qui propose à des gens de vivre une expérience à la ferme. Ils participent aux tâches et aux activités journalières. C'est un échange éducatif et culturel. En résumé, une belle expérience des 2 côtés !

Au mois de mai, nous avons participé pour la 1ère fois au Marché du Pain et des Céréales de Cervera qui en est à sa 79ème édition. Pour l'occasion, nous avons été sollicités afin d'organiser une dégustation de notre huile d'olive et de nos herbes aromatiques pour une cinquantaine de personnes. Nous avons terminé le mois en participant, comme chaque année, au Salon du Club des entrepreneuses-Espagne à Barcelone. Le mois de juin a été marqué par notre participation à un Cocktail organisé par la Mairie de Cervera. Cet évènement a eu lieu dans les locaux de l'Université pour l'ouverture de l'année culturelle dédiée au grand écrivain catalan Augusti Duran i San Pere (originaire de Cervera). Les invités ont pu déguster un assortiment de canapés élaborés avec notre huile d'olive extra

vierge et agrémentés de fromage de chèvre et de chocolat noir. Un vrai délice !

Puis je suis partie faire une petite escapade à Estoril, au Portugal, où j'ai eu la joie d'accompagner Jenny Jefferies qui recevait un prix pour son livre **Islands in a Commons Sea** au Gourmand Worldwide Award. C'est l'équivalent des Oscars dans le domaine culinaire.

Enfin, pour finir en beauté, nous venons de recevoir Marjolaine (@desigrapher) qui nous a proposé un atelier de sérigraphie. Quel succès ! Et quel plaisir de pouvoir créer des cartes avec des encres végétales faites à base de nos herbes aromatiques. D'autres ateliers seront prévus pour l'automne !

Ce trimestre, nous vous parlerons de l'ail arrondi puis je vous ferai découvrir le village de Fonollerès.

Bonne lecture à tous !

Virginie Buu-Hoi Stewart

L'ail arrondi

De son nom latin : *Allium rotundum*, il est aussi appelé poireau à tête ronde ou ail à fleurs violettes.

Avec ses inflorescences sphériques d'un violet profond, il est parfois associé à l'élégance naturelle et à la force tranquille des plantes sauvages.

Il peut être interprété comme un symbole de protection et d'unité : Comme l'ail commun (*Allium sativum*), il est souvent associé à la capacité de repousser les énergies négatives.

Dans certaines cultures, on plaçait des bulbes d'ail près

des portes pour éloigner les mauvais esprits.

La forme ronde de ses inflorescences symbolise l'unité, la complétude et l'harmonie entre les êtres.

Il a de nombreuses vertus médicinales:

Riche en vitamine C, en composés soufrés et en antioxydants, il aide à stimuler les défenses naturelles.

Ses composés actifs favorisent une bonne circulation sanguine et peuvent contribuer à réguler la tension artérielle.

Ses extraits (notamment méthanoliques) neutralisent les radicaux libres, chélatent

le fer et réduisent le stress oxydatif.

Il protège les globules rouges contre les dommages oxydatifs, ce qui peut être bénéfique pour la santé sanguine.

Comme d'autres alliums, il stimule la digestion et possède des effets légèrement antiseptiques.

Il contient du manganèse, du fer, du zinc et du cuivre, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

On utilise la fleur, les feuilles et les bulbes.



Principaux bénéfices

- Antioxydant
- Anti-hémolitique
- Stimulant digestif
- Renforce le système immunitaire
- Protège le système cardio-vasculaire

La recette du mois : Pâtes crémeuses à l'ail arrondi et au citron

INGREDIENTS

Pour 2 personnes

- 200 g de pâtes (tagliatelles ou linguine)
- 1 petite poignée de bulbes d'allium rotundum, finement émincés
- 1 c. à soupe de beurre
- 10 cl de crème fraîche (ou crème végétale)
- Le zeste d'un demi-citron bio
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre
- Parmesan râpé
- 2 fleurs d'*Allium rotundum* pour décorer

L'allium rotundum est une plante sauvage comestible. En plus de ses bienfaits, il est aussi apprécié en cuisine pour son goût subtil et aromatique. Délicieux, il favorise la digestion !

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée selon les instructions du paquet.

2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle à feu doux et ajoutez l'*Allium*

rotundum. Laissez revenir 2 à 3 minutes sans coloration.

3. Ajoutez la crème, le zeste et le jus de citron. Laissez mijoter doucement 2 minutes. Salez et poivrez à votre goût.

4. Égouttez les pâtes, ajoutez-les à la sauce, mélangez bien pour enrober.

5. Servez chaud, avec un peu de parmesan râpé.

6. Mettez une fleur dans

chaque assiette pour la décoration.



Bon appétit!

A la découverte de Fonolleres...

Le village de Fonolleres est situé sur une colline, sur le versant droit de la vallée de la rivière Ondara, par laquelle passait la route royale reliant Lérida à Barcelone.

Son nom fait clairement référence au fenouil très présent dans la région.

Sur la partie la plus élevée de la colline se dresse le château de Fonolleres. Il fût, comme les châteaux voisins, probablement construit à la fin du XIe siècle et au début du XIIe siècle, pour permettre au comte de Barcelone de sécuriser cette route et d'assurer le succès de ses campagnes contre les Sarrasins. La première mention du château remonte

à 1113.

L'édifice comprend un rez-de-chaussée – avec la présence d'une cour intérieure, probablement la place d'armes d'origine – un premier et un deuxième étage avec des ouvertures et des murs en pierres de taille irrégulières, à l'exception des portes et fenêtres dont le travail est plus soigné.

Sur le côté droit de la façade principale se trouve une tour quadrangulaire percée dans sa partie inférieure d'une ouverture en arc et d'une voûte en berceau.

Le château de Fonolleres a été déclaré Bien culturel d'intérêt national.

L'église de Santa Maria de

Fonolleres, inscrite à l'Inventaire du patrimoine architectural de Catalogne, est située au pied du château, au milieu d'une place.

Bien qu'elle conserve des éléments romans et baroques, sa structure d'origine a été profondément modifiée au cours des siècles.

Elle possède un toit à deux versants, dont le mur est formé de pierres de taille irrégulières de la région. Elle est ornée de chapelles latérales et d'un clocher à trois versants, dont deux sont occupés par des cloches.

Sur la façade principale,

on peut admirer la porte d'accès avec un linteau supérieur sans aucune décoration et une ouverture circulaire au sommet. Clocher et chapelles sont des ajouts plus contemporains.



Le village est aussi le berceau de la marque **Aromes del Camí** (@aromes_del_cami) qui se spécialise dans la vente d'herbes aromatiques pour les infusions.

A venir

- * Pensez à réserver vos Escapades pour la rentrée!
- * Ateliers Sérigraphie: Plusieurs dates sont proposées: contactez-nous pour plus d'informations.
- * Weekend du 27– 28 Septembre : La Cueillette d'Amandes: une expérience sensorielle, conviviale et éducative!