



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

<i>Editorial</i>	1
<i>La Bourse à Pasteur</i>	1
<i>La recette du mois</i>	2
<i>A la découverte...</i>	2
<i>A venir</i>	2

Chers amis,

L'année 2026 est déjà bien entamée ! J'espère que, malgré les actualités un peu inquiétantes, votre début d'année a commencé sous de bons auspices.

La fin d'année a été si mouvementée que j'en ai oublié notre quatrième gazette... Ce début d'année a été un peu plus calme que prévu, car je me suis offert une double fracture du poignet gauche pour bien commencer 2026. Autant dire que cela m'a forcée à lever un peu le pied.

La nature, elle, a suivi son cours : les amandiers ont fleuri magnifiquement, nous

avons déjà récolté les premières asperges, et nous avançons dans notre travail de maintenance. Il en reste encore beaucoup, mais nous serons prêts pour la réouverture au mois d'avril qui approche à grands pas !

Je suis également très prise par la relance de l'Association des producteurs agroalimentaires de la Segarra, dont j'ai récemment pris la présidence, ainsi que par l'élaboration d'un programme ambitieux pour 2026.

Nous avons tout de même profité d'un début d'année plus tranquille pour faire une escapade à la montagne et un petit séjour à Paris.

Ce mois-ci, nous parlerons de la bourse à pasteur, et je vous ferai découvrir le village de Sanaüja.

Bonne Lecture!

Virginie Buu-Hoi Stewart



Principaux bénéfiques

- Hémostatique
- Antiseptique
- Cicatrisante
- Astringente

La Bourse à Pasteur

La *Capsella bursa-pastoris*, dont le nom latin associe *capsa* (« petite boîte ») et *pastoris* (« pasteur »), est plus connue sous les appellations populaires de bourse à berger ou molette à berger.

Ce nom lui vient de la petite bourse triangulaire que les bergers portaient autrefois à la ceinture, toujours plate tant leur pauvreté était grande.

La forme de ses fruits, rappelant à la fois une tête de vipère et un petit cœur, lui a également valu des noms imagés comme cœur de Judé ou tête d'aspic.

Ses nombreuses vertus médicinales lui ont enfin donné des surnoms évocateurs tels qu'herbe de la fièvre, herbe du cœur ou sanguinaire.

La bourse à pasteur occupe une place importante dans la pharmacopée traditionnelle depuis des siècles. Ses parties inflorescences étaient déjà utilisées dans l'Antiquité.

Surnommée « la plante du sang », elle est réputée pour sa capacité à stopper de nombreux types de saignements, qu'ils soient internes ou externes :

régulation d'un flux menstruel trop abondant, coupures, ou encore saignements de nez.

Grâce à ses propriétés anti-infectieuses, elle est également utile en cas d'infections urinaires. Son action astringente contribue à lutter contre les cystites et les diarrhées.

Elle est enfin reconnue pour ses vertus antiseptiques et cicatrisantes.

Toute la plante peut être employée : racines, graines, feuilles, tiges et inflorescences.

La recette du mois : Flan de Bourse à Pasteur

INGREDIENTS

Pour 6 personnes

- 3 carottes
- 2 oignons
- un bouquet de feuilles de bourse à pasteur
- 6 œufs
- 1 dl de lait
- 50 g de fromage râpé
- Huile d'olive
- Thym
- Sel et poivre

La bourse à pasteur appartient à la même famille botanique que le chou et la moutarde. Ses jeunes feuilles offrent une saveur délicate rappelant celle du chou, tandis que ses petits fruits en forme de cœur — semblables à de minuscules bourses — développent un goût de moutarde prononcé, idéal pour relever une soupe bien chaude. Les petites graines jaunes qu'ils renferment peuvent d'ailleurs être broyées pour obtenir une épice locale pleine de caractère.

Vous apprécierez ses feuilles vertes vibrantes, riches en

vitamines et en minéraux. Elle contient même davantage de vitamine C que l'orange et trois fois plus de calcium que le lait.

1. Couper les carottes et les oignons en dés.
2. Les faire revenir dans de l'huile d'olive.
3. Ajouter les feuilles de bourse-à-pasteur lavées et hachées, ainsi que du thym.
4. Battre 4 œufs entiers et 2 jaunes d'œuf avec le lait et le fromage.
5. Saler et poivrer.
6. Déposer les légumes dans un moule huilé.

7. Verser le mélange par-dessus et cuire 3/4 d'heure au bain-marie à feu moyen.

8. Démouler délicatement.

Servir chaud, tel quel ou avec un coulis de tomate

Bon appétit!



Recette inspirée de François Couplan

A la découverte de Sanaüja...

Sanaüja est un charmant village situé à l'extrémité nord de la Segarra, au bord de la rivière Llobregós. Il compte un peu moins de 400 habitants.

Son centre historique s'étend au pied d'une colline dominée par les vestiges d'un château médiéval du XI^e siècle. Malgré les ruines qui subsistent, on en devine encore l'ampleur et l'importance passée. Parmi les lieux emblématiques du village, on trouve la Font de Ferro, une source accessible

uniquement à pied dont l'eau, au goût ferrugineux, lui a donné son nom. Le Camí dels Molinets, un sentier étroit longeant la rivière, offre une agréable promenade au cœur de la nature. La Placeta, où se trouvent le cabinet médical et la pharmacie, constitue l'un des points névralgiques de la vie locale.

En flânant dans les ruelles, on découvre l'église romane de Sant Pere, le pont médiéval qui traverse le Llobregós, ainsi que les anciens remparts qui

protégeaient autrefois le village. La Plaça Major, entourée de maisons en pierre, reste l'un des espaces les plus vivants et typiques de Sanaüja. À quelques pas du centre, l'ermitage de Santa Maria de Puigverd, niché dans un cadre naturel paisible, invite à une balade mêlant patrimoine et nature.

Si vous en avez l'occasion, venez assister à la Festa Major de Sanaüja le 8 septembre : en plus des nombreuses activités, vous pourrez y admirer l'un des

feux d'artifice les plus spectaculaires de la région.



A venir

Nous ouvrons nos portes le 1er avril : Réserver vos séjours dès à présent!
Contactez-nous au +34 639 303 833