



La Gazette de Sant Miquel de Tudela

Cal Tonillo-Sant Miquel de Tudela—25214 La Prenyanosa — Espagne

Tél/whatsapp: + 34 639 303 833 -E-mail: santmiqueldetudela@yahoo.com—Insta: @santmiqueldetudela

Site internet: www.santmiqueldetudela.com

Editorial

Sommaire

Editorial	1
Le Fenouil Sauvage	1
La recette du mois	2
A la découverte...	2
A venir	2

Chers amis,

Le paysage que nous offre la campagne en ce mois de mai est époustouflant. Des champs de céréales à perte de vue et qui poussés par le vent, donnent l'illusion d'un grand océan vert parsemé de vagues et de moutons. Tout est fleuri et c'est un vrai festival de couleurs : bleus, blancs, jaunes, rouges, mauve, ... pour le plaisir de nos yeux.

Mai, c'est aussi le moment de penser à organiser et réserver vos vacances. Alors si vous

venez vers Barcelone, pourquoi ne pas envisager une escapade ou un séjour plus long dans notre domaine ? A la fin du mois d'avril, nous avons eu le plaisir de recevoir Escapas_travel. Vous pourrez lire le bel article écrit sur notre région et notre propriété sur leur site : [Week-end nature en Catalogne : à la découverte de la Segarra - Escapas](#), et qui j'espère vous donnera l'envie de nous rendre visite.

Deux dates importantes à retenir : Le 13 mai, nous

serons présents au 1er salon des entrepreneuses Espagne à l'institut Français de Barcelone, et le 29 mai : c'est la fête des mères en France, donc pensez à nous !

Nous avons consacré la gazette de ce mois-ci au Fenouil sauvage et nous partirons à la découverte du village médiéval de Florejacs.

Bonne lecture et n'oubliez pas : Au mois de mai fait ce qu'il te plait...

Virginie Buu-Hoi Stewart

Le Fenouil Sauvage

Le Fenouil sauvage, dont le nom latin est *foeniculum vulgare*, signifie "petit foin".

Dans l'antiquité, il est apprécié autant pour ses vertus médicinales que comme condiment. Son goût est fortement anisé.

Pline écrivain romain, racontait que le serpent en mangeant du fenouil acquerrait le merveilleux pouvoir de se rajeunir en changeant de peau. Il est le symbole du rajeunissement spirituel. Le fenouil est aussi souvent lié à Ste Marie Madeleine, il aurait servi

d'ombrelle à la Ste endormie. Le fenouil symbolise non seulement la résurrection mais aussi le don de seconde vue.

Il y a de nombreuses propriétés et avantages liés à cette plante: antispasmodiques en cas de règles douloureuses, antiémétique en cas de nausée et vomissements, carminative pour chasser les gaz intestinaux, digestive car aide à digérer les graisses etc. Il est aussi connu pour **stimuler la formation de lait maternel** chez la femme enceinte. En plus, les principes actifs passant dans le lait, le

bébé profite de l'effet antispasmodique du fenouil.

On utilise les graines, les tiges, les feuilles et les fleurs.

Principaux bénéfiques

- Digestive
- Carminative
- Antispasmodique
- Antiémétique
- ...

Pour en apprendre plus, inscrivez-vous à l'un de nos ateliers ou venez profiter de l'un de nos séjours.



La recette du mois : Saumon marine au Fenouil

INGREDIENTS

Pour 4 personnes:

- 1 filet de saumon frais
- 500 grs de gros sel
- 350 grs de sucre en poudre
- Feuilles et graines de fenouil sauvage
- Huile d'olive extra vierge
- Le jus d'1 citron ou plus si nécessaire

C'est l'une de nos recettes préférées ! Facile à élaborer, elle nous a été transmise par notre voisin et ami José. Elle impressionnera vos invités ! Cette recette demande plusieurs jours de préparation.

1. Congeler votre filet de poisson 48 hrs.
2. Le décongeler.
3. Une fois décongelé, le rincer abondamment à l'eau, le sécher et le mettre dans un plat.

4. Préparer le mélange de gros sel et de sucre, et bien mélanger
5. Saupoudrez le saumon des graines et feuilles de fenouil ciselées
6. Puis recouvrir le filet du mélange, de façon à ce que le mélange forme une croûte.
7. Recouvrir le plat d'un film alimentaire ou d'un couvercle puis mettre au frigo 24 heures
8. Rincer le filet abondamment sous l'eau
9. Couper des tranches très fines et le mettre dans une grande assiette
10. Asperger de citron et

d'huile d'olive.



Servir avec des toasts ou des blinis et déguster !

Bonne dégustation!

A la découverte de Florejacs...



Le nom de ce village déjà peuplé au moment de la préhistoire signifierait "force des fleurs".

Il prend de l'importance au moyen âge.

C'est un village qui a gardé tout son charme médiéval avec ses petites rues étroites et sa muraille.

Le château construit dans les remparts fait partie des châteaux du Sio, châteaux frontaliers entre le monde musulman et le monde Chrétien.

Il appartient depuis le 11ème siècle à la même famille, qui au travers des générations, s'est investi et a fait possible de le garder en état afin d'en faire un château habitable et un musée. La tour daterait du 14ème siècle et le château transforme en maison seigneuriale au 16 me siècle. Il y a quelques années, la famille décide de prendre le fenouil comme

emblème.

Si vous avez la chance de le visiter, vous pourrez aussi admirer son église dédiée à Sante Marie.

Ce village compte un certain nombre d'habitants et a un boulanger artisanal : Els Tres Blats, qui concocte de bon pains et autres spécialités de la région.

Florejacs a aussi sa légende, celle de la dame de Florejacs, une histoire de galants et de fleurs...

Si vous voulez en savoir plus, réservez votre séjour et venez à la découverte de notre belle région, nous nous ferons un plaisir de partager avec vous l'histoire et la légende de ce petit village.

A venir

* Juin : C'est l'arrivée des hirondelles !

* Juin : C'est le début de la saison des célébrations de mariage, baptêmes Alors pourquoi ne pas remplacer les dragées par nos bonnes pralines !

* Les longs weekend et grande vacances arrivent : Réservez vos prochains séjours et weekend!