



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 Mauve Sauvage | 1 |
| La recette du mois | 2 |
| A la découverte... | 2 |
| A venir | 2 |

Chers amis,

C'est le mois de Juin, le beau temps est là et nos oliviers sont en fleurs !

Avec les températures hautes de ces dernières semaines, les champs sont déjà bien dorés et nous ne tarderont pas à entendre le doux bruit du ronronnement des tracteurs.

Un mois de juin qui s'annonce riche en événement de notre côté puisque nous aurons le plaisir de recevoir 2 groupes de Barcelone, qui viendront découvrir la propriété : le groupe culture

de Barcelona Accueil puis Le club des Entrepreneuses Espagne, association qui regroupe des femmes francophones entrepreneuses.

Le dimanche 19 juin, c'est la fête des pères, alors pourquoi de pas profiter de notre offre d'un séjour de 2 nuits, la 3ème nuit offerte, pour 2 personnes, petit déjeuner inclus.

Le vendredi 24 juin c'est la St Jean, et comme le veut la tradition, nous élaborerons notre propre Ratafia. Pour ceux qui seraient intéressés,

nous organisons ce jour-là un atelier. N'hésitez pas à vous inscrire !

Ce mois-ci nous parlerons de la Mauve Sylvestre et de ses multiples propriétés et nous partirons à la découverte de la petite ville de Verdú et plus particulièrement de l'une des spécialités de cette ville qui est connue internationalement pour sa céramique noire.

Bonne lecture !

Virginie Buu-Hoi Stewart

La Mauve Sauvage



La Mauve Sauvage ou Malva Sylvestris est aussi connue sous le nom de mauve commune ou encore mauve des bois. La jolie couleur de ses fleurs lui a donné son nom.

Elle était déjà connue du temps des grecs et des romains qui se régalaient de ses feuilles tendres réputées pour leurs vertus laxatives. Favorite d'Hippocrate mais aussi de Pythagore qui l'utilisait contre la constipation.

Au Moyen Age, on la cultivait dans les jardins qui mettaient à l'honneur les plantes médicinales. Charlemagne imposa même qu'on la cultive pour ses appréciables propriétés thérapeutiques.

Les anciens avaient pris la mauve comme symbole de la

douceur et de la facilité de caractère.

La mauve a de nombreuses propriétés qui touchent : les sphères ORL, dermatologiques, urinaires et digestives. Elle apaise les gorges irritées ou enflammées et calme la toux sèche. Elle améliore certains troubles digestifs et prévient les infections urinaires, son action laxative permet de traiter la constipation chronique. Son action calmante et émolliente apaise les peaux sensibles ou irritées. Elle est efficace en cas d'infection buccale. Elle est riche en mucilage à action

apaisante. La Mauve est un sédatif naturel en cas d'insomnie, stress ou autres problèmes affectant le repos.

On utilise surtout les fleurs et les feuilles.

Principaux bénéfiques

- Anti-inflammatoire
- Expectorant
- Laxatif
- Calmant

Pour en apprendre plus, inscrivez-vous à nos ateliers.

La recette du mois : Salade Marocaine de Malve

INGREDIENTS

Pour 4 personnes:

- 250 g de feuilles de Mauve
- ½ tasse d'huile d'olive
- ½ tasse de persil, coupé en petits morceaux
- 4 gousses d'ail, finement coupées ou écrasées
- 1,5 cuillère à café de Pimentón
- 1,5 cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de sel
- ¼ de cuillère à café de poivre de Cayenne
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1 citron coupé en 4
- 1 poignée d'olives

C'est une recette parfaite pour l'été pour accompagner vos viandes et vos poissons.

1. Laver abondamment les feuilles de Mauve et bien les égoutter.
2. Couper les feuilles finement et les cuire à la vapeur durant 15 ou 20 minutes, jusqu'à ce que les feuilles soient foncées et tendres.
3. Egoutter l'excès de liquide.
4. Mettre la mauve dans une poêle, ajouter tous les ingrédients sauf les olives.
5. Mélanger et faire sauter à feu doux de 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le persil soit cuit et que tout soit bien mélangé.
6. Ajuster les épices à votre goût.
7. Servir chaud ou à température ambiante en ajoutant les olives pour décorer.



Note :

Si vous cueillez les mauves, faites attention que les feuilles n'aient pas de petits points oranges car c'est un champignon qui peut être toxique.

Bonne dégustation!

A la découverte de Verdú...



Voilà longtemps que j'entendais parler de Verdú et notamment de sa poterie noire. Alors, je me suis mise en route !

C'est une petite ville médiévale, à une vingtaine de

km de la propriété, riche en histoire. Le premier document mentionnant le château et la ville de Verdú est de 1081. Son Eglise du XIIIème siècle est dédiée à Santa Maria. C'est aussi le sanctuaire de Sant Pere Claver.

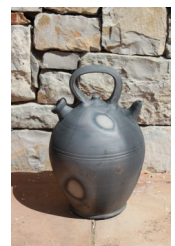
La ville est connue pour sa poterie noire, de qualité artisanale. L'activité a donné à la ville une reconnaissance bien méritée

pour ses cruches, surtout à partir du XIVe siècle, atteignant son apogée au XVIIIe siècle, alors qu'il y avait plus d'une trentaine d'ateliers de poterie. Malheureusement, aujourd'hui ce savoir-faire, transmis de père en fils, est en déclin et menace de disparaître.

Les formes et la couleur nous ramènent à des temps antérieurs, du moins au Moyen Âge, lorsque les cruches servaient à aller puiser de l'eau et à décorer les tables. A chaque entrée des fermes se trouvait un ustensile en céramique noire rempli d'eau fraîche, où le promeneur pouvait se rafraîchir après une journée de travail.

Le potier utilise une technique primitive qui se caractérise par un processus spécial pendant la cuisson et qui produit une coloration noire ou gris foncé. Les variations chimiques lui donne une

consistance et une dureté comme la pierre et augmente sa durabilité. La cruche – silló negre – est la pièce la plus emblématique et a la caractéristique de rafraîchir l'eau par transpiration.



Si vous voulez en savoir plus, réservez votre séjour et venez à la découverte de notre belle région.

A venir

* Commander nos bonnes pralines pour vos célébrations de mariage et baptêmes !

* Les grandes vacances arrivent : Réservez vos prochains séjours et weekends!