



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

<i>Editorial</i>	1
<i>Le Figuier</i>	1
<i>La recette du mois</i>	2
<i>A la découverte...</i>	2
<i>A venir</i>	2

Chers amis,

J'espère que vous avez survécu aux grosses chaleurs de ce mois de juillet ! Espérons que les températures soient plus clémentes au mois d'août.

Cette fin juillet a été ponctuée de plusieurs moments importants pour nous.

Tout d'abord, nos amis de @Rural Modernos, avec à sa tête Blanca MJ Creativa et son charmant mari Bernat, sont venus réaliser pour nous une séance de photos de la propriété et de nos chambres

d'hôtes. Un beau travail que vous pourrez prochainement admirer sur nos comptes Instagram et Facebook ainsi que sur notre site internet.

Nous avons aussi enfin récolté les fruits d'un projet de longue haleine grâce à mon cher ami Tom Oder, journaliste américain, qui a écrit un article sur notre propriété Sant Miquel de Tudela. L'article vient de paraître dans la revue américaine : Mother's Earth News. Pour nos amis américains, Watch out ! Compétition à l'horizon ! Soyez prêts !

Ce mois – ci, je vous parlerai du Figuier et de ses fruits, puis nous partirons à la découverte d'un autre village médiéval de la région, celui de Malgrat.

Pour les fans d'astronomie, le mois d'août marque le phénomène des larmes de Sant Lorenzo : c'est le moment de l'année où vous pourrez admirer le plus grand nombre d'étoiles filantes ! Alors préparez votre liste de vœux !

Bonne lecture !

Virginie Buu-Hoi Stewart



Le Figuier

Le figuier, dont le nom latin est *Ficus carica*, offre plus de 1000 variétés. Les figuiers de notre région produisent des figues blanches dont la particularité est leur couleur vert pale, due à leur plus faible teneur en anthocyanes, pigments violets responsables de la couleur sombre des figues classiques.

Leur culture remonterait à au moins 4000 ans avant notre ère. Égyptiens, Grecs et Romains, vénéraient cet arbre et le cultivaient. Les figues avaient la réputation d'être un remède pour combattre la toux et les maladies de la poitrine. Les Égyptiens, pour leur part, l'utilisaient comme laxatif.

Le figuier est le symbole de la vie et de la fécondité. Dans les temps anciens on écrivait sur une feuille de figue une question à laquelle on voulait une réponse. Si la feuille se fanait rapidement, on l'interprétait comme un mauvais présage, et si elle tardait à se faner, c'était de bon

augure.

Ses bienfaits sont multiples : Riche en fibres, les figues favorisent le transit intestinal et sont un excellent remède pour la constipation chronique. Elles ont également un effet régulateur sur la glycémie ainsi que sur le taux de cholestérol. Les pectines qui entrent dans la composition de ce fruit, restaurent le cartilage des articulations. Ses propriétés antioxydantes aident à nettoyer et à restaurer l'élasticité des vaisseaux sanguins. En cas d'anémie, les propriétés hématopoïétiques et la forte teneur en fer du fruit font remonter le taux

d'hémoglobine.

Autre avantage de la figue: sa chair sucrée renferme une bonne dose de sélénium et de flavonoïdes aux multiples vertus beauté. Ainsi, une consommation suffisante et régulière de figues permettrait d'apporter de l'élasticité à la peau, de la maintenir plus ferme et de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules cutanées. On utilise les feuilles, les tiges et les fruits.

Principaux bénéfiques

- Laxatif
- Antioxydant
- Antivieillessement

La recette du mois : Poulet glacé à la confiture de figues

INGREDIENTS

Pour 6 personnes:

- 175 ml de Confiture de figue
- 70 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- 4 cuillères à café de romarin frais haché ou 1 cuillère à café de romarin séché, broyé
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 6 cuisses de poulet non désossées
- 4 échalotes, hachées grossièrement
- 1 boîte (425 grs) de haricots blancs, rincés et égouttés

La figue est l'un des fruits les plus importants dans l'alimentation des populations du bassin méditerranéen. Voici une recette que vous pouvez élaborer avec notre confiture de figues blanches ! A vos fourneaux !

1. Mélanger d'abord les 8 premiers ingrédients.
2. Dans une casserole, faire dorer le poulet. Retirer de la casserole, et réserver la sauce.
3. Faire sauter les échalotes dans la sauce jusqu'à ce qu'elles soient dorées, 2-3 minutes.
4. Incorporer le mélange d'épices; porter à ébullition, en remuant pour relâcher les morceaux brunis de la poêle.
5. Ajouter le poulet. Réduire le feu; laisser mijoter 5 minutes en couvrant la casserole.
6. Ajouter les haricots; retourner à ébullition.
7. Cuire à découvert environ 12-15 minutes



Bonne dégustation!

A la découverte de Malgrat...

Malgrat, ou Malgrat de Segarra est un village perché sur une colline et situé sur la rive droite de la rivière Sío.

Il est composé d'un petit groupe de maisons où vivaient pour la plupart des fermiers travaillant de l'agriculture et du bétail. Au sommet du village se dresse le château de Malgrat, qui est enregistré en 1078, dans le comté de Berga, et qui a appartenu à la famille des Solsonas jusqu'au XIXe siècle.

Le château a été restauré, il y a une vingtaine d'années, par un



amoureux de l'histoire et de l'Art : Eduardo Herrero. Le château ne peut pas se visiter mais vous pourrez quand même admirer son architecture extérieure, typique des châteaux frontaliers de la région et apercevoir son jardin aromatique.

Son église, dédiée à Santa Maria, est suffragante de la paroisse de La Prenyanosa. Un peu éloignée du noyau du village, c'est un petit bâtiment roman, avec une abside semi-circulaire et avec une façade reconstruite et couronnée par un clocher. Les premiers écrits la mentionnant datent de 1104.

Malgrat est un village pittoresque qui a su garder tout son charme et sa beauté d'antan.

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

A venir

* Pensez à réserver vos séjours et expériences pour l'automne!

* Nous organisons aussi des visites de la propriété où vous pourrez découvrir le travail que nous y faisons!

Consultez-nous pour plus d'information !