



## Chantier d'insertion permanent

31/07/2013

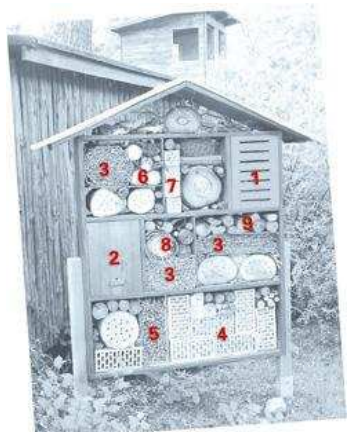
### EDITO

#### CONSTRUIRE UN HÔTEL À INSECTES

Pour attirer les insectes utiles au jardin, rien de tel que d'y installer des refuges conçus pour les héberger. Vous pouvez même les rassembler dans un "hôtel à insectes",

L'hôtel à insectes doit être orienté au sud ou au sud-est, face au soleil, notamment en début de journée, le dos aux vents dominants, non loin d'un parterre de fleurs sauvages et cultivées (le restaurant de l'hôtel). Il doit être surélevé d'au moins 30 centimètres, et abrité des intempéries.

Votre hôtel va pouvoir ouvrir ses portes avant l'hiver, juste à temps pour accueillir pontes et larves de certains insectes. Il contribuera à enrichir au fil des ans la micro faune d'insectes auxiliaires et pollinisateurs de votre coin de paradis.



## Recette de la semaine

### Courgettes farcies à la polenta :

#### *Ingrédients*

*2 courgettes longues / 4 tomates / 125g de polenta / 60cl d'eau / 2 cuillères à soupe d'huile d'olive / 1 bouillon cube de poule / 6 cuillères à soupe de parmesan ou 125 g de tome de brebis ou de chèvre / 1 cuillère à café d'origan / ail / Sel*

#### *Préparation*

*Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Retirez les pépins et creusez la chair à l'intérieur, réservez.*

*Faites bouillir l'eau, avec le bouillon cube, puis ajoutez la polenta et laissez cuire environ 5mn sur feu moyen sans cesser de mélanger. Retirez du feu, ajoutez l'huile d'olive et le parmesan ou la tome et farcissez les courgettes évidées avec cette préparation de polenta.*

*Enfournez vos courgettes farcies 30mn à 200°C. (Vérifiez la cuisson avec un couteau dans les courgettes)*

*Pendant ce temps, faire cuire la chair des courgettes, les tomates coupées en dés, l'ail (à votre goût), l'origan et assaisonnez. (Ce sera la sauce).*



## Les légumes de la semaine



**Paniers simples:** Courgettes (1 kg), pommes de terre (1 kg), deux aubergines, tomates (1 kg), un chou Cabus blanc, un concombre.

**Paniers doubles:** Courgettes (2kg), pommes de terre (2 kg), quatre aubergines, tomates Cerise (1 kg), trois poivrons verts, deux choux Cabus blancs, trois choux raves blancs.

**Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers**

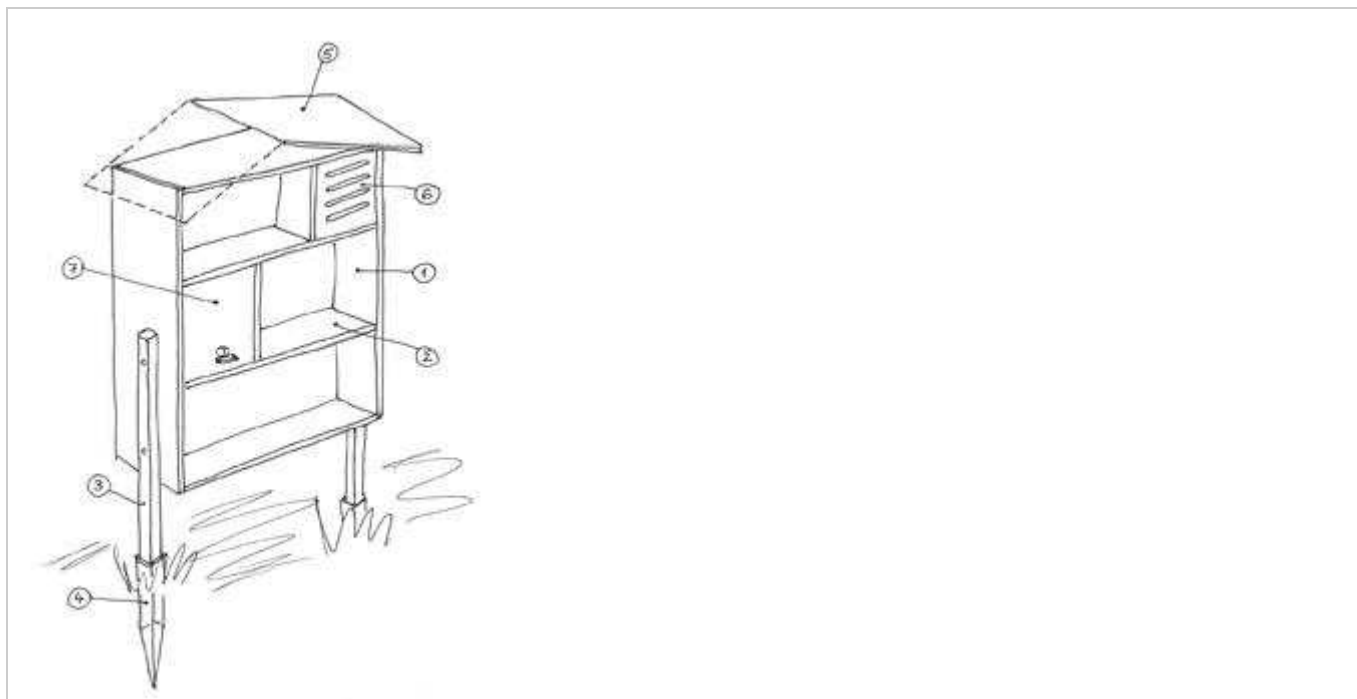
Choisissez de préférence des planches d'une essence de bois durable : mélèze, douglas ou châtaignier. Vous aurez besoin de 10,22 mètres de longueur totale de planches de 22 cm de large sur 2,3 cm d'épaisseur :

- 2 x 120 cm pour les montants verticaux (1) ,
- 4 x 100 cm pour les montants horizontaux (2) ,
- 6 x 37 cm pour les parois des deux "boîtes" (6) et (7) ,
- 2 x 80 cm pour le toit (5) , à compléter par deux petites planches de 14 cm de large et 80 cm de long, pour obtenir une largeur totale de toit de 36 cm, avec de larges débords.
- Deux pieux solides 7 x 7 x 90 cm (3) ,
- Deux douilles métalliques pour éviter le pourrissement des pieux au contact du sol (4) ,
- Six boulons à tête ronde, écrous et rondelles pour les pieux,
- Du carton bitumé pour le toit,
- Des briques creuses, des rondins, des nattes de roseaux, des tiges creuses etc.

### Montage

- Vissez d'abord le cadre, c'est-à-dire les deux montants, la planche du haut et celle du bas.
  - Puis l'étage intermédiaire avec sa boîte, ainsi que le suivant, également avec sa boîte.
  - Boulonnez les pieux sur les deux montants. Enfoncez les douilles, mettez les pieux en place et boulonnez.
  - Vissez le toit et agrafez la toile goudronnée.
  - Il ne reste plus qu'à aménager les chambres de votre hôtel.
- Aménagement et locataires attendus

## Découpes du bâti



1. Pour les chrysope : boîte remplie de fibres d'emballage, avec quelques ouvertures en fentes.
2. Pour les bourdons : l'autre boîte avec un trou de 10 mm de diamètre et une planchette d'envol.
3. Pour certaines abeilles et guêpes solitaires, comme la mégachile : la natte de roseau enroulée.
4. Pour les abeilles solitaires : des briques creuses remplies d'un mélange de glaise et de paille.
5. Pour divers hyménoptères, notamment les syrphes : des tiges à moëlle (ronce, rosier, framboisier, sureau, buddleia).
6. Pour les insectes xylophages : des vieux bois empilés.
7. Pour certaines abeilles et guêpes solitaires, comme les osmies : du bois sec avec des trous.
8. Pour les forficules : un pot de fleurs rempli de fibres de bois.
9. Pour les carabes : des morceaux de branches.