



Le Jardin de l'Orchidée

Le mot du président

Chers amis d'ORCHIS

Notre association se porte bien, elle "frise" chaque année le nombre de 100 adhérents, traduisant une sensibilité croissante aux enjeux de l'environnement. Cela se traduit par des gestes simples comme celui de vérifier, avant de mettre un emballage à la poubelle, les consignes de tri figurant sur la boîte même si c'est un peu astreignant. Il y a des gestes plus compliqués comme le défi que s'est lancée l'une de nos adhérentes, celui que nous relatons dans l'article "de fond" de ce Jardin de l'Orchidée.

Un Jardin ? Oui, notre Val de Saire est un jardin que nous parcourons avec plaisir et qui nous propose ses surprises, comme cette recette pour cuisiner les coques, cette providence du ramasseur de coquillages, à l'occasion d'un nettoyage de plage. Yves, au passage, nous en apprend plus sur ce bivalve qui, bien que sollicité par des ribambelles de pêcheurs, a la gentillesse de ne pas quitter nos rivages.

Beau printemps et bel été à toutes et tous.

Ph

SOMMAIRE

p 1 : Le mot du président (Philippe PESNELLE)

P 2 à 5 : Une plantation à Quettehou (Philippe PESNELLE et Élisabeth)

p 6 : La coque (Yves LE BORGNE)

p 7 : Recette

P 8 : Recyclage (Philippe PESNELLE)

Une plantation à Quettehou

Il y a des héros du quotidien et parfois, ils habitent près de chez nous. Je sais que cela ne va pas plaire à Élisabeth (membre d'Orchis) que je la qualifie ainsi mais je persiste et je signe en sautant à pieds joints par-dessus les hommages qu'elle mérite, je vais vous raconter une visite que nous avons faite à son domicile avec Anne-Marie LEPETIT et Pierre NOESSER.

Suivez-moi !

Ayant obtenu la résiliation d'un bail rural en 2021, avec un exploitant qui n'entretenait plus les champs depuis plusieurs années, Élisabeth a la charge de 8 hectares de terres. Une remise en état des parcelles dégradées était la première étape : haies non taillées, arbres morts tombés, prolifération de ronciers et de fougères aigles, pollutions multiples sur un champ découlant de l'usage par divers exploitants précédents (hangars en tôle effondrés, dalle en béton, amoncellement de déchets : batteries de clôture détériorées, canettes, fils de round baller, plaques amiantées, bâches, pneus, ferrailles, etc.).



C'était un souci pour la responsable de ce lieu qu'elle était devenue, d'intervenir pour gérer ces surfaces. En louant ces parcelles dans le cadre d'un bail rural, elle devenait assujettie aux usages des exploitants même si certaines de leurs pratiques pouvaient ne pas lui convenir : le Code rural ne l'a pas beaucoup aidée. C'était devenu, par endroits, des ronciers et elle a pu se chauffer pendant quatre ans avec le bois tronçonné au moment du défrichage !

Depuis, elle propose à la vente de l'herbe sur pied (pour faire du foin) ou pour le pâturage des animaux, juste pour la saison en dehors de l'hiver. Ainsi, elle peut continuer, dans ce cadre contractuel, à disposer des champs pour leur entretien (taille des haies, entretien des prairies sans produits de traitement ou engrais chimiques) et leurs aménagements (plantations entre autres).

Ainsi, après un énorme travail de remise en état, elle a enfin pu disposer de ses terrains pour mettre en place des plantations.

La visite des terrains plantés nous fait comprendre l'attachement d'Élisabeth pour ce paysage, celui de son enfance. La zone est très vallonnée et située sur le bassin versant du Vaupreux. Elle nous montre un endroit où elle faisait de la luge quand elle était petiotte : «Mais maintenant, il n'y a plus de neige.»

C'est presque un paysage de moyenne montagne mais avec vue sur la mer.



- La parcelle polluée a reçu 77 arbres de haut jet connus pour consommer beaucoup d'azote, de nitrates et de produits de traitement : ce sont les saules, érables, chênes sessiles... la liste est longue.

Les essences choisies aideront la terre à se régénérer. À cet endroit, il n'était pas question de planter des fruitiers car il n'aurait pas été recommandé de consommer leurs fruits !

- La seconde parcelle, située plus haut sur la colline, est environnée de champs de maïs et de monocultures. Élisabeth a choisi le principe d'un immense rideau d'arbres, avec une double haie qui court sur une longueur de 225 mètres. Cette partie de la plantation comprend 302 végétaux divers, alternant hauts jets et arbustes de bourrage.



Ceux-ci sont choisis sur une liste validée par la CA (Communauté d'Agglomération) le Cotentin mais Élisabeth a pu s'exprimer sur les choix. Les techniciennes bocage de la CA le Cotentin (Léa LELIÈVRE et Solène LECROSNIER) ont été des interlocutrices à l'écoute et ont facilité la réalisation du projet, en accord avec les objectifs. Les conseils de Pierre, notre « Alain BARATON d'ORCHIS », ont aussi été précieux pour Élisabeth.

Exemple des choix de plantation émanant de la liste du CA le Cotentin :

En hauts jets : charme commun, érable champêtre, merisier, saule blanc, tilleul à grandes feuilles, chênes sessiles, sorbier des oiseleurs...

En arbustes de bourrage : amélanchier commun, aubépine monogyne, chèvrefeuille des haies, fusain d'Europe, noisetier, rosier des chiens, saule des vanniers, sureau noir...

L'un des objectifs, retenu en cet endroit, est de favoriser les oiseaux et les butineurs, comme les abeilles et les papillons.

Élisabeth a également fait le choix de garder quelques emplacements libres afin d'insérer certains conifères (non prévus par la CA le Cotentin), renforçant ainsi l'objectif d'un « écran protecteur » en toutes saisons,

grâce aux aiguilles persistantes de ces essences : pin noir d'Autriche, Douglas, pin maritime, sapin pectiné, sapin Nordmann.

La vue générale sur ces plantations qui ont été assurées par une entreprise en mars 2026 est impressionnante et les questions se bousculent.

Processus de mise en place d'un tel dossier

Élisabeth se trouvait donc face à ces terrains dont elle souhaitait, par des plantations, renforcer le caractère écologique, pour des convictions intimes concernant le respect du vivant, l'intérêt de la biodiversité, la problématique du bassin versant, la vie animale. Convictions très respectables que l'on souhaiterait voir davantage partagées. On peut souligner le caractère altruiste de la démarche d'Élisabeth. La remise en état de parcelles étant réalisée, Élisabeth envisageait de passer à l'étape suivante : replanter.



La rencontre avec ORCHIS lui a ouvert des portes car si ORCHIS n'a pas participé à la constitution du dossier (mis à part les conseils judicieux de Pierre), le fait pour notre association d'avoir resserré nos liens avec la CA le Cotentin à l'occasion de notre action en agroforesterie sur le Frestin, lui a fait connaître les possibilités offertes par cette collectivité. Dans le cadre de son service d'amélioration de la trame bocagère, Léa LELIÈVRE a pu apporter la compétence nécessaire.

La CA le Cotentin avait en effet répondu antérieurement à un appel à projet de la Région « Travaux de restauration de la trame verte et bleue normande », sur fonds européens (FEDER). Ainsi, la CA le Cotentin permet de financer à hauteur de 80% ce genre d'opération, qu'elle soit portée par une personne privée, ou par une personne morale publique ou privée. Il ne reste donc que 20% à la charge du promoteur de l'opération de plantation. Cette somme reste quand même importante au vu de la dimension du chantier.

Sur un budget aussi conséquent pour Élisabeth, l'opportunité était évidente. Il faut dire que son projet était « mûr » et particulièrement intéressant pour la CA le Cotentin. Il pouvait être lancé sans délai, car les conditions requises étaient remplies ou acceptées : plantations de 100 mètres linéaires au minimum et assurer le maintien en bon état des haies réalisées pendant une durée minimum de 15 ans.

Sur cette base, une convention a été signée, déclenchant les travaux effectués par une entreprise privée du Nord Cotentin et une deuxième tranche est à l'étude pour l'année prochaine.

« Ma volonté est de contribuer à préserver la faune et la flore environnantes qui cohabitent avec les humains. Le constat est que la nature, comprenant tous ces êtres vivants très variés est, à l'heure actuelle, trop souvent oubliée, ignorée, voire non respectée par certaines activités humaines. Ces dernières ont parfois, pour conséquence la destruction directe de différentes espèces animales et végétales ou la destruction indirecte via la suppression de leurs milieux naturels.

Avec ma philosophie de gestion de ce milieu, je me sens plus responsable de cet endroit que propriétaire. Ces quelques hectares de la planète terre existeront après moi. La vie y est abondante par la présence d'une multitude d'espèces animales et végétales ! Cet endroit leur appartient également, c'est aussi leur lieu de vie !

Alors, garder cette conscience à l'esprit, amène de multiples questionnements, notamment lorsque deux bras ne suffisent pas pour porter et solutionner tous les impératifs quotidiens de ce site :

Comment respecter les autres êtres vivants (animaux et végétaux) qui y vivent et cohabiter avec eux, dans les meilleures conditions de vie pour chaque espèce présente ?

Quels aménagements apporter au lieu pour devenir un refuge optima pour le bien de la faune et de la flore locales ?

Comment envisager la gestion des travaux et l'entretien des terrains avec l'aide de multiples bonnes volontés ?

Comment trouver des financements qui permettraient la pérennité de cette gestion à long terme ?

Faut-il envisager la mise en place d'une structure administrative ?

Chaque personne consciente et de bonne volonté n'a-t-elle pas un rôle à remplir, à son niveau, pour sensibiliser les uns et les autres à l'existence et à l'importance de la faune et de la flore ? Cette ouverture d'esprit n'est-elle pas primordiale pour amener les humains que nous sommes à un respect inconditionnel du monde des vivants sous toutes ses formes ? Comment redonner la place à chaque espèce, lorsque certaines pratiques humaines, pouvant être motivées uniquement par le profit, déséquilibrent notre écosystème fragile, mais néanmoins vital pour tous ? Faut-il organiser des ateliers de sensibilisation ?

Et plus largement, quelles valeurs nous animent ? Comment œuvrer avec nos moyens ? Comment être actifs, pour ne pas devenir des complices passifs de pratiques écologiquement irrespectueuses ?

Pas après pas, le chemin se dessine chaque jour, n'est-ce pas ?

Depuis que je m'occupe de cet endroit, niché au cœur de cette belle région du Val de Saire dans le Cotentin, je m'émerveille quotidiennement de la beauté de la nature, son harmonie, sa perfection, sa diversité et son abondance : toute cette richesse nous est offerte !

À cette image, je reste positive et confiante, quant à l'avenir de ce lieu, et les bonnes réponses viendront en abondance également, je l'espère !

Je vous remercie, Philippe, Anne-Marie et Pierre, pour nos échanges riches et chaleureux et vos conseils avisés. Je suis touchée par votre visite et l'intérêt que vous portez à ce projet de plantation qui vient de se concrétiser.»



Aujourd'hui, l'affaire est entre de très bonnes mains et nous laissons Élisabeth profiter, après de nombreuses heures de travail, du cadre charmant, comme ce jardin d'agrément aménagé par ses parents dans les années 80.

Philippe

La coque

La coque, *Cerastoderma edule* s'est aussi appelée *Cardium edule* car ce mollusque bivalve possède une coquille en forme de cœur et qu'il est comestible.

Il peut s'appeler hénou, sourdon, rigadeau, bucarde... suivant les régions.



Présente de la Norvège au Sénégal, c'est l'espèce de coquillage la plus exploitée par la pêche à pied, professionnelle ou de loisir. Elle colonise les substrats de sable fin ou sablo-vaseux depuis une profondeur de -1m en-dessous du zéro des cartes jusqu'au niveau de la mi-marée, enfouie d'1cm dans le sédiment. Euryhaline, elle tolère des variations importantes de salinité rencontrées dans les estuaires, ce qui explique les stocks importants présents aux Pays-Bas et au Royaume-Uni. En France, on en trouve au Bassin d'Arcachon, dans l'estuaire de la Vilaine et différentes baies de la côte atlantique ou de la Manche, mais c'est la Normandie qui est la principale région de récolte : Baie de Somme, Baie des Veys ou localement, le Pont de Saire. La densité est très variable et peut atteindre 5000 individus au mètre carré. La coque est une espèce gonochorique, c'est à dire que les sexes sont séparés ; chaque femelle peut pondre de 5000 à 50 000 ovules (œufs non encore

fécondés par le sperme des mâles) de mars à octobre à partir de l'âge de 2 ans. La pêche peut être pratiquée toute l'année à raison de 500 individus de plus de 2,7cm (âgés de 2 à 3 ans) par plaisancier. La durée de vie de 4 ans peut atteindre 10 ans mais les mortalités annuelles de 50% peuvent devenir très importantes en cas de stress (pollution, températures >35°) car les individus affaiblis



deviennent sensibles aux parasites. Malgré tout, l'espèce semble bien résiliente et les stocks se reconstituent après des mortalités spectaculaires et malgré la prédation et les prélèvements permanents des pêcheurs.

Yves Le Borgne

Les œufs cocotte façon Marie (de l'IME Pro ACAIS)

Jamais les coques n'auront la finesse des huîtres, du foie gras, d'un filet de truite fumée. C'est entendu ! Les coques, c'est franc du collier et ça a toujours le même goût (à peu de choses près : il y a quand même des crus, selon l'endroit où cela pousse, mais ce sont des crus pas comparables à ceux des huîtres de pleine mer, fines, fines de claire, etc.).

Qu'elles soient grosses, qu'elles soient petites, elles ont à peu près le même goût. Souvent, je les cuisine avec des pâtes, vu que les quantités pêchées ne sont pas astronomiques.

Les œufs cocotte aux coques

En traquant les déchets marins avec nos amis de l'ACAIS sur la plage de Maltot, la discussion fait surgir ce souvenir dans la mémoire de Marie, l'éducatrice du restaurant d'application. Elle l'a apprise de son premier « patron », un brave restaurateur malheureusement décédé. Je l'ai testée, c'est bon et facile à faire...

Voilà la recette de Marie qu'elle partage avec nous :

D'abord, récolter les coques.

Ensuite, les faire dégorger au sel, 12 heures minimum en changeant l'eau régulièrement.

Les ouvrir dans une casserole, réserver le jus (moi, je le filtre à nouveau au chinois, même s'il est théoriquement sans sable. Je repasse aussi les coques décoquillées sous un filet d'eau, même objectif, éviter les grains de sable).



Dans une casserole, faire légèrement brunir des échalotes au beurre, verser dessus le jus filtré et réduire ce jus par évaporation. À mi-chemin, rajouter une lampée de vin blanc, poursuivre la réduction.

À la fin de la réduction, verser de la crème épaisse. Bien mixer le tout pour obtenir une sauce onctueuse.

Pendant ce temps-là, beurrer les marmites individuelles. Sur les coques qui ont tapissé généreusement le fond, casser un œuf qui doit rester entier.



Saler. Poivrer.



Verser la réduction sur l'œuf dans sa petite marmite, sans le crever.

Mettre à four chaud 180 degrés 10 mn.

Servir avec un peu de ciboulette dessus. Ça peut se manger à la petite cuillère, ou avec des mouillettes. **C'est irratable !**
(Sur la photo, il manque la ciboulette.)

Un geste économique, un geste simple...

L'astuce d'Éric

On trouve encore de la peinture qui nécessite comme diluant du White Spirit. On ne sait jamais trop quoi faire de celui qui a servi à nettoyer les pinceaux. Voilà une astuce digne de Mac Gyver.

Laissez décanter dans une boîte métallique type « Ricorée », avec couvercle plastique, votre white spirit de rinçage.



Au bout de quelque temps (un mois environ), vous pourrez reverser dans votre bouteille contenant du White spirit non utilisé, un White décanté et neuf comme au premier jour.

La boîte peut être réutilisée, à la fin elle ira aux DDM (Déchets Dangereux du Ménage) à la déchetterie.

Cette tablette contient 1 gramme de métal. Qu'est-ce que j'en fais ?

Conseils au dos de la boîte et Communauté d'Agglomération le Cotentin sont d'accord : sans médicaments évidemment, direction le bac de tri.



Courriel : orchis5055@gmail.com

Site : www.orchis-nature.com

06 82 26 97 64