



ASSOCIATION LES JARDINS DE TARA

**NOTRE
SÉLECTION
DE
GUIDES PRATIQUES
ET
D'OUTILS
D'AUTONOMIE**

Année 2020-2021



Les Jardins

de Tara

Autonomie et Bien vivre au Naturel

Par Cath ' Naturelle



*L'autonomie nous rend maître
de notre destin.*

Hanluo Taihan





SOMMAIRE

LES PRODUITS

p:5 - La vente directe pour le Gard et l'Hérault.

p: 6 - Notre sélection des guides pratiques des éditions écologiques TERRE VIVANTE.

p:26 - Récapitulatif de notre sélection.

p:27 - Les grelinettes DUCOTERRE.

BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

Nous vous proposons :

- des séances de coaching et des formations en individuel ou en petit groupe,
- des animations et interventions pédagogiques sur foires et salons avec possibilité de stand de vente-conseil, des conférences-débats...

ENVOYEZ UN MAIL À CATHDETARA@GMAIL.COM





QUEL EST NOTRE OBJECTIF ?



**VOUS AIDER À GAGNER EN AUTONOMIE
POUR BIEN VIVRE AU NATUREL**

NOUS AVONS DONC, CHOISI POUR VOUS, UNE SÉLECTION D'OUVRAGES CHEZ
LES ÉDITIONS ÉCOLOGIQUES TERRE VIVANTE.

**POUR LE GARD ET L'HÉRAULT,
EN TANT QUE RELAIS DES ÉDITIONS TERRE VIVANTE,
NOUS VOUS PROPOSONS L'ENSEMBLE DU CATALOGUE EN VENTE DIRECTE.**



NOUS VOUS AVONS AUSSI SÉLECTIONNÉ, LES GRELINETTES DUCOTERRE
POUR UN JARDINAGE NATUREL ET RESPECTUEUX DU SOL.





VENTE-CONSEIL DIRECTE

POUR LE GARD ET L'HÉRAULT

Pour les habitants du Gard et de l'Hérault, en tant que Relais Terre Vivante et Ducoterre, nous vous proposons également en **vente directe avec livraison sur rendez-vous** :

- les Agendas et calendriers Terre Vivante,
- l'ensemble du catalogue des éditions écologiques Terre Vivante,
- ainsi que les grelinettes Ducoterre.

N'hésitez pas à nous contacter pour vous aider à faire votre choix et pour **passer commande au 06.12.55.48.00**

12,00 € TTC

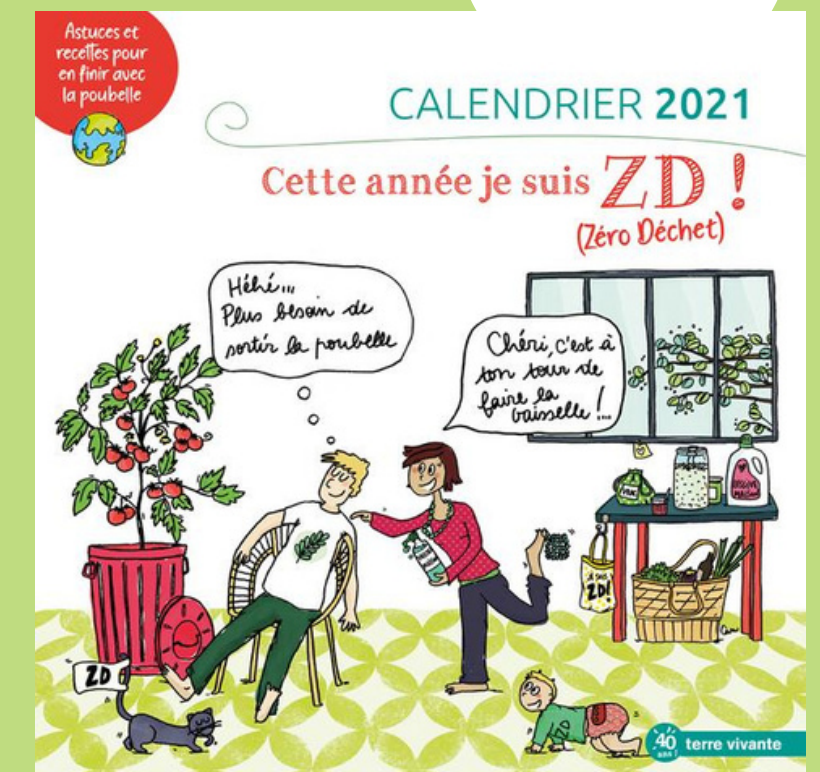


12,00 € TTC



10,00 € TTC

10,00 € TTC



SOCIÉTÉ CONSEILS D'EXPERT



EN ROUTE POUR L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE



23,00 € TTC

Ce livre engagé embarque le lecteur pour un voyage vers l'autonomie alimentaire, à partir d'une feuille de route comportant 21 actions réparties en 4 volets – participatif, éducatif, coopératif, régénératif. Ce sont des actions faciles à mettre en œuvre, moyennant de la bonne volonté, de l'enthousiasme et de la motivation. Végétaliser la ville, animer un jardin partagé, créer une marelle nourricière, produire ses propres plants et graines, cogérer un poulailler, mieux utiliser l'eau, travailler à reconstituer un sol vivant, participer à des ateliers de cuisine ou de conservation des aliments, réduire ses déchets...

Cette approche, très concrète et étayée par de nombreux témoignages d'expériences réussies, donnera l'envie à chacun de se réapproprier son alimentation et de devenir acteur de son territoire. Comme l'écrit dans sa préface Fabien Tournan, spécialiste de la régénération des sols et entrepreneur en permaculture : « Le fil conducteur de ce guide porte sur l'émersion de ce qui existe déjà, qui est là, partout dans le monde [...]. Il nous conduit à nous informer, à communiquer, à nous reconnecter à la terre.

Pas à celle, objet de spéculations, que nous triturons et exploitons, ni à celle des loisirs, qui fait de la nature un terrain de jeux et de divertissements ; mais à celle qui nous nourrit, que nous devons préserver, respecter et entretenir, celle dont nous devons prendre soin. »

François Rouillay est chercheur et conférencier en agriculture urbaine. Initiateur du mouvement des Incroyables Comestibles France en 2012, il a accompagné le développement de collectifs citoyens d'agriculture urbaine dans plus de 1 200 villes au sein d'une quarantaine de pays.

Ingénieure-urbaniste, auteure et conférencière dans le développement personnel, Sabine Becker a créé le concept de permathérapie, thérapie permanente qui consiste à prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre. Pour rédiger ce livre, il leur aura fallu quatre années d'un travail acharné, nourri de toutes leurs rencontres sur le terrain et de leurs expériences combinées.

JARDIN BIO TECHNIQUES GUIDE TERRE VIVANTE



DE L'AUTONOMIE AU JARDIN

Apprenez les bons gestes et faites de votre jardin un îlot nourricier !
Produisez vos propres légumes, aromatiques, fruits, récoltez votre miel et vos œufs, dégustez vos volailles... de la manière la plus autonome et économique possible !

Cet ouvrage réunit les conseils et savoir-faire d'une dizaine d'experts jardiniers et éleveurs bio. Ils nous montrent comment adopter les techniques de jardinage qui permettent d'intervenir le moins possible (travail du sol, engrais verts, paillages), de gagner en productivité sans avoir à recourir à des intrants extérieurs (compost et amendements, cultures associées, soins naturels, préservation des auxiliaires), mais aussi comment produire ses graines, et conduire un poulailler et un rucher de manière écologique. Enfin, 40 fiches de cultures de légumes, fruits, petits fruits et aromatiques permettent de passer à la pratique !

Tout pour obtenir un potager nourricier et des petits élevages productifs dans le respect des équilibres biologiques, à partir de ressources locales, de matériaux de récupération et à moindre frais pour le jardinier. Bref, le genre de livre indispensable si l'on se sent l'âme d'un Robinson !

Ont participé à cet ouvrage : Pascal Aspe, Claude Aubert, Michel Audureau, Rémy Bacher, Christian Boué, Brigitte Lapouge-Déjean, Blaise Leclerc, Claude Merle et Jean-Paul Thorez (textes)

Thomas Alamy, Serge Lapouge, Gilles Leblais, Sandra Lefrançois, Patricia Méaille, Denis Pépin et Jean-Jacques Raynal (photographies)



LE GUIDE TERRE VIVANTE

de l'autonomie au jardin



Savoir tout faire au potager, poulailler, rucher...



35,00 € TTC

JARDIN BIO - POTAGER CONSEILS D'EXPERT



LE GUIDE DU JARDIN BIO

Voici le guide de jardinage bio de référence, indispensable à tout jardinier cherchant à concilier productivité, beauté du jardin et respect de l'environnement.

Il aborde les fondamentaux du jardin bio, ainsi que les cultures potagères, aromatiques, fruitières et ornementales. En plus d'être très complet, il est on ne peut plus simple d'utilisation : plus de 150 fiches de cultures – toutes accompagnées de leur calendrier de semis, plantation et récolte – illustrées de photos et de nombreux dessins techniques, pour une meilleure compréhension des gestes et travaux de jardin à réaliser.

Il n'y a ensuite plus qu'à choisir parmi la large sélection d'espèces et de variétés décrites, en tenant compte du climat de sa région, de la taille de son terrain, de la qualité de son sol, du temps dont on dispose et bien évidemment de ses envies. Les travaux de saison, glossaire, index et adresses utiles en fin d'ouvrage seront également d'une grande aide.

Cette nouvelle édition a été complètement revue, corrigée et augmentée. Elle tient compte des plus récentes avancées scientifiques et techniques, en phase avec les évolutions du jardinage bio, comme la permaculture, le jardinage sur sol vivant, le potager en carrés ou sur buttes...

La liste des variétés potagères a été allégée des variétés hybrides F1, compte tenu de la nature particulière et du renouvellement incessant de celles-ci, pour se concentrer sur les variétés classiques ou traditionnelles qui conservent tout leur intérêt.

Le livre emblématique de Terre vivante, avec plus de 250 000 exemplaires vendus à ce jour !

Jean-Paul Thorez est ingénieur agronome, ancien directeur de l'Agence régionale de l'environnement de Haute-Normandie, journaliste spécialisé dans le jardinage bio et auteur de nombreux ouvrages sur ce thème. Il a participé à la création des magazines Les 4 Saisons et Nature et jardin ainsi que des éditions Terre vivante. Brigitte Lapouge-Déjean est jardinière en bio et auteure de près d'une trentaine d'ouvrages sur le jardinage et l'écologie. Elle est également collaboratrice du magazine Les 4 Saisons. Elle a créé avec son mari Serge Lapouge les Jardins de l'Albarède (Dordogne) classés « Jardins remarquables ». www.jardins-albarede.com



27,00 € TTC

JARDIN BIO - POTAGER FACILE ET BIO



PRODUIRE TOUS SES LÉGUMES, TOUTE L'ANNÉE !

Récolter des légumes toute l'année, légumes frais pour chaque jour ou légumes de conservation pour l'hiver et le début du printemps, présente de nombreux avantages :

- se régaler de légumes savoureux et améliorer ses apports nutritionnels grâce au potager (vitamines, sels minéraux, antioxydants, fibres...),
- produire des espèces et des variétés plus nombreuses et diversifiées que celles du commerce,
- faire de réelles économies (jusqu'à 1 000 euros par an),
- vivre en harmonie avec les saisons et avec son territoire.

Vous trouverez dans cet ouvrage tous les conseils nécessaires pour planifier les cultures, étaler les récoltes, passer la période creuse de l'hiver... avec des exemples de surfaces à cultiver et de quantités à semer ou à planter selon le nombre de personnes à nourrir.

Un répertoire des légumes de A à Z précise pour chacun le calendrier de culture, les données de production et les astuces pour les consommer et les conserver au mieux.

Un pas de plus vers l'autonomie...

Blaise Leclerc est docteur en agronomie et jardinier depuis 40 ans. Spécialisé dans les relations entre l'agriculture et l'environnement, il est expert à l'ITAB (Institut technique de l'agriculture biologique) sur le sol et la fertilisation.

Photographe professionnel, Jean-Jacques Raynal est spécialisé en jardin, nature et environnement. Il collabore notamment avec Les 4 Saisons du jardin bio.



**Produire tous
ses légumes,
toute l'année !**

**Autonomie
au potager**

Blaise Leclerc
Photographies : Jean-Jacques Raynal



 **terre vivante**

14,00 € TTC

GUIDE DE LA PERMACULTURE AU JARDIN CONSEILS D'EXPERT



LE GUIDE DE LA PERMACULTURE AU JARDIN

La permaculture, c'est une philosophie de la vie pour la mise en place d'une société durable. Une approche essentielle pour tous ceux qui s'intéressent à la transition écologique, qui renouvelle notre manière d'appréhender le monde.

La permaculture, c'est aussi un mode de culture très productif, qui prend la nature comme modèle, favorise la biodiversité en s'intéressant aux relations entre les espèces végétales, en créant des mares des haies fruitières, des forêts-jardins... Ses résultats sont étonnants : groseilliers ou framboisiers prolifiques grimpant à l'assaut des arbres, légumes et plantes aromatiques s'épanouissant sous les pommiers ou les pruniers... La permaculture connaît aujourd'hui un fort développement.

Pour permettre aux ruraux comme aux citadins, aux débutants comme aux amateurs, de s'initier à ce mode de culture, l'auteure transmet dans cet ouvrage les savoir-faire, l'expérience et les conseils de nombreux experts.

CARINE MAYO est journaliste et auteure spécialisée en environnement (présidente de l'association des Journalistes-écrivains pour la nature et l'écologie). Elle pratique aussi le jardinage à la campagne et en ville.

CONSEILS D'EXPERT CARINE MAYO



LE GUIDE de la
permaculture
AU JARDIN

pour une abondance naturelle



 terre vivante

22,00 € TTC

JARDIN BIO - PERMACULTURE FACILE ET BIO



MON BALCON EN PERMACULTURE

Comment transformer son balcon en jardin productif et plein de vie ?

Hervé Chabert a organisé le sien en prenant en compte tous les éléments intervenant dans l'écosystème que l'on cherche à recréer : gestion de l'eau, de la lumière, de la chaleur, contrôle du vent, des déchets, accueil de la biodiversité...

Tous les grands principes de la permaculture sont présents, concentrés sur 10 m², démontrant que, moins que la surface, c'est l'organisation et la prise en considération des différentes interactions du milieu qui comptent.

Se lancer, se faire plaisir et oser suivre ses intuitions sont ses principaux conseils, accompagnés bien sûr de tous les enseignements tirés de sa propre expérience pour bien choisir son substrat et ses contenants, semer ou repoter correctement, identifier les meilleurs emplacements et la meilleure exposition, créer des microclimats, optimiser les volumes, entretenir ses plantations, observer les consignes de sécurité...

Au final, il nous prouve qu'un balcon ou une terrasse magnifiques, emplis de plantes sauvages comestibles, de fruits et de légumes délicieux, de plantes aromatiques et médicinales précieuses, d'abeilles butineuses, avec une pergola sur laquelle grimpent vignes et jasmins, baignant dans les effluves délicieuses des plantes à parfum... sont à la portée de tous !

Ingénieur de formation, Hervé Chabert a acquis une expérience originale de la permaculture sur petite surface, des problèmes spécifiques qui se posent dans un tel contexte et des solutions possibles. Aspects écologiques, environnementaux, énergétiques, climatiques... rien n'est laissé au hasard et tout est possible (ou presque) sur son balcon !



**Mon balcon
en permaculture**

Légumes, fruits, aromatiques,
plantes sauvages comestibles...



terre vivante

JARDIN BIO - TECHNIQUES CONSEILS D'EXPERT



JARDINS SECS. S'ADAPTER AU MANQUE D'EAU.



Un jardin peut être sec pour de multiples raisons : sol caillouteux, sableux ou en pente, pluies faibles ou irrégulières, températures trop élevées, vents asséchants, embruns brûlants...

Pour parer à ces situations diverses, il existe des solutions écologiques qui respectent les conditions naturelles tout en conduisant vers un arrosage minimal.

Protection et amélioration du sol avec paillages, compost, engrais verts, marnage ; plantation de haies coupe-vent, d'ombrières ; culture sur lasagnes ; aménagement de terrasses dans la pente ; récupération d'eau de pluie ; remplacement du gazon par des couvre-sol sobres...

Les auteurs ont identifié ces solutions à travers 12 jardins secs remarquables.

Pour chacune, ils détaillent les bonnes pratiques, traditionnelles ou novatrices, et proposent un choix de plantes adapté... en ornement comme au potager, au verger ou pour la pelouse.

Face au réchauffement climatique, tous les jardiniers seront amenés à s'adapter et à découvrir ces techniques qui leur permettront de jouir de beaux jardins productifs tout en économisant l'eau.

Jardinière en bio et auteure de nombreux livres sur les jardins d'agrément, Brigitte Lapouge-Déjean collabore régulièrement à la revue Les 4 Saisons du jardin bio. Serge Lapouge est paysagiste, passionné de conception, d'aménagements naturels et de photographie. Ensemble, ils ont créé les jardins de l'Albarède, en Dordogne, classés « Jardins remarquables ».

27,40 € TTC

JARDIN BIO - PERMACULTURE CONSEILS D'EXPERT



MICRO-POUSSES, UN JARDIN DANS MA CUISINE !

Vous rêvez de salades fraîchement cueillies du jardin, mais vous n'avez pas de potager ? Et quand bien même... comment faire en hiver ? Bonne nouvelle : avec seulement quelques contenants, du terreau, des graines, un peu d'eau et un rebord de fenêtre, vous pouvez faire pousser en intérieur toutes les salades dont vous avez besoin.

Fruit de nombreuses années d'expérimentations, la méthode mise au point par Peter Burke permet d'obtenir de la verdure bien développée en seulement sept à dix jours. Elle ne nécessite qu'un petit espace et peu d'entretien. D'un rendement exceptionnel, très économique en temps et en argent, elle permet d'abondantes récoltes quotidiennes, très diversifiées si vous cultivez plusieurs variétés en même temps, à déguster aussi bien crues que cuisinées, et d'une grande valeur nutritionnelle.

Peter Burke nous livre toutes les explications nécessaires pour comprendre les différentes façons de faire pousser des salades d'intérieur et nous conseille sur le choix des espèces à cultiver ainsi que sur la façon de les accommoder. Tournesol, sarrasin, pois gourmand, radis, brocoli et autres choux... : fraîcheur et saveurs garanties, locales de surcroît. Tout ce qu'il faut pour jardiner sans jardin, et faire passer l'hiver plus vite !

Frustré par la courte saison de jardinage dans son Vermont natal (USA) et par la pénurie de salade fraîche pendant les longs mois d'hiver, PETER BURKE, jardinier bio depuis plus de 50 ans et formateur, a mis au point sa méthode de culture à l'intérieur. Ses élèves confirment sa devise: «Vous ne pouvez pas vous planter : la méthode fonctionne aussi bien pour le novice complet que pour le jardinier chevronné !»

CONSEILS D'EXPERT **PETER BURKE**



MICRO-POUSSES Un jardin dans ma cuisine !



25,00 € TTC

JARDIN BIO - PETIT ELEVAGE FACILE ET BIO



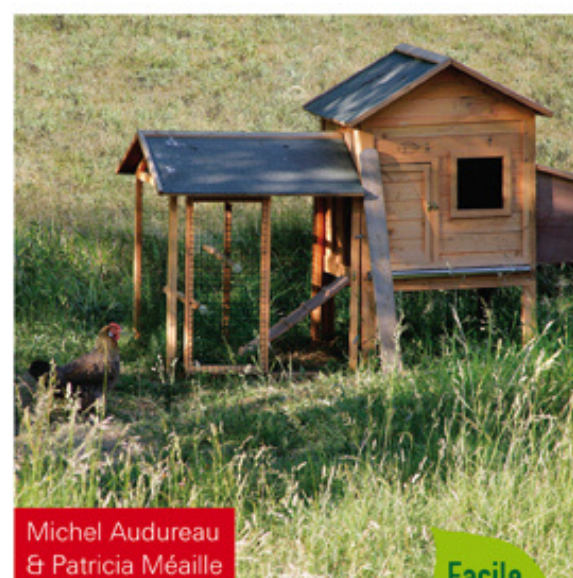
J'ÉLÈVERAIS BIEN DES POULES !

Profiter chaque jour dans son jardin, même petit, de la présence familière et amusante de quelques poules, récolter leurs œufs -100% bio! - et les déguster avec les enfants... Autant de plaisirs quotidiens qui nous reconnectent avec la nature.

L'auteur s'adresse à ceux qui souhaitent débiter et récolter des œufs, mais aussi à ceux qui désirent élever des poulets de chair. À travers des pas à pas en images, il détaille les pratiques d'un élevage familial et bio : comment installer le poulailler et le parcours dans lequel les poules batifoleront à l'abri des renards, fouines et autres prédateurs ; comment leur offrir une alimentation équilibrée et leur préparer des pâtées «maison»; comment éviter maladies et parasites avec des soins naturels. Enfin, pour préserver le riche patrimoine des gallinacées de nos régions, l'auteur présente les races traditionnelles à privilégier, telles la Gâtinaise et la Géline de Touraine, bonnes pondeuses à la chair fine... idéales pour un élevage familial.

Déguster des produits sains, issus de son jardin, tout en préservant des races traditionnelles et locales, une bonne façon de protéger la biodiversité et la planète.

Michel Audureau élève depuis près de 20 ans sa basse cour dans la région Centre. À partir de son expérience et de ses échanges avec d'autres éleveurs et des vétérinaires, il présente les techniques bio les plus simples. Il anime le forum «poules au poulailler» sur www.terrevivante.org. Patricia Méaille, photographe auteur, apprécie tout particulièrement les jardins et la nature.



Michel Audureau
& Patricia Méaille



**J'élèverais bien
des poules !**



12,00 € TTC

JARDIN BIO - PETIT ELEVAGE FACILE ET BIO



J'INSTALLE UNE RUCHE

Une abeille qui butine, ce sont des milliers de fleurs pollinisées, des potagers riches en légumes et en fruits...

Élever soi-même une (ou plusieurs) ruches dans son jardin, ce sont des milliers d'abeilles protégées, et des récoltes de miel assurées !

Cet ouvrage donne tous les conseils pour s'occuper d'une ruche en toute sécurité, même dans un petit jardin :

- quel type de ruche choisir, où l'installer, comment l'entretenir au fil des saisons, comment s'équiper...
- comment récupérer un essaim, accueillir les abeilles, les protéger des parasites et des maladies, les soigner...
- comment récolter le miel, mais aussi le pollen, la propolis, la cire...

Les abeilles sont aujourd'hui menacées, intoxiquées par les pesticides, attaquées par le varroa, le frelon asiatique... Les élever permet de les sauvegarder tout en profitant des bienfaits de la ruche, une bonne façon de préserver la biodiversité !

Claude Merle, horticulteur de métier et apiculteur de passion, est vice-président de l'Abeille dauphinoise, syndicat d'apiculture de l'Isère.

Rémy Bacher, maraîcher bio, journaliste et ancien corédacteur en chef du magazine Les 4 Saisons du jardin bio, est auteur de nombreux ouvrages sur le jardinage bio.



14,00 € TTC



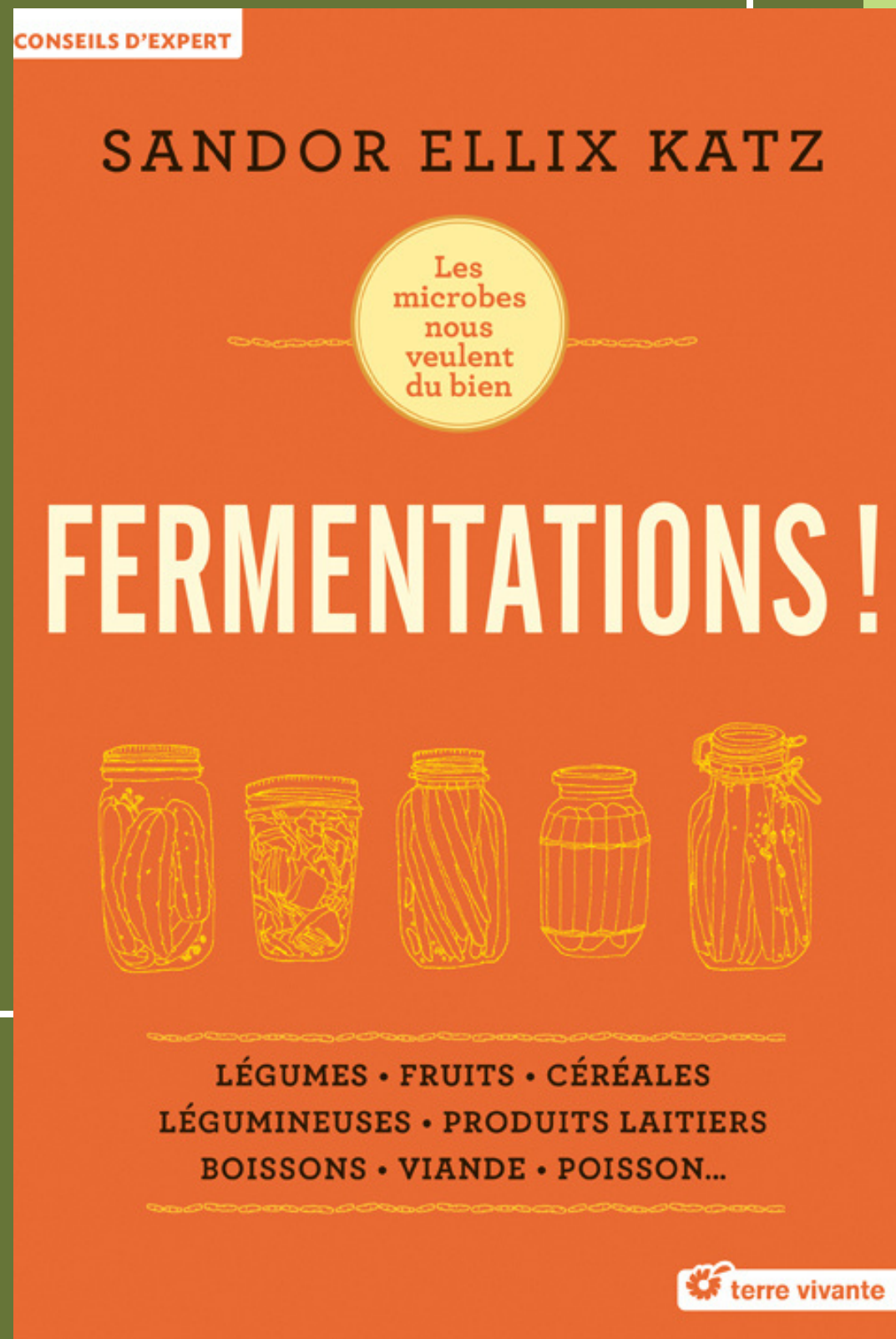
CUISINE SAINES CONSEILS D'EXPERT

FERMENTATIONS !

Best-seller aux États-Unis, Fermentations ! est bien plus qu'un livre de cuisine... Bien sûr, il nous explique comment faire fermenter nos aliments, avec tous les détails et conseils pratiques nécessaires, mais surtout, il nous permet de comprendre ce que cela signifie, et comment un acte aussi quotidien et concret que la fabrication de sa choucroute est en réalité un acte politique, une façon de s'engager avec le monde. Faire ses aliments fermentés, c'est protester contre l'uniformisation du goût et des comportements alimentaires qui gagne toute la planète tel un rouleau compresseur, et manifester son indépendance vis-à-vis d'une industrie agro-alimentaire qui nous préfère en consommateurs passifs plutôt qu'en créateurs de produits uniques, expressions de nous mêmes et de l'endroit où nous vivons.

Bref, cet ouvrage est un livre de cuisine militant, érudit, documenté et captivant! Vous y trouverez des instructions détaillées sur la fermentation de presque tous les aliments imaginables : légumes, lait, céréales, tubercules, légumineuses, oléagineux, poisson, viande, œufs... et découvrirez le monde passionnant des (bons) microbes qui nous entourent et nous fournissent choucroute, pickles, saucissons, yaourts, vins, fromages, pains, mais aussi kimchi, kwass, dosas, idlis, miso, tempeh, chicha, saké... Sandor Ellix Katz est le roi de la fermentation et son enthousiasme est contagieux, si contagieux qu'il nous donne envie d'essayer, juste pour voir... Bienvenue dans le monde des fermentos!

Sandor Ellix Katz vit dans le Tennessee (USA), et a animé des centaines d'ateliers pratiques sur la fermentation dans des fermes, à l'université, dans des musées, des bibliothèques, des écoles de cuisine, des cafés, des brasseries... Après avoir recueilli d'innombrables histoires, découvert de très nombreux procédés et répondu à des milliers de questions sur tous les problèmes possibles, il partage avec nous son exploration approfondie du sujet. Le New York Times le qualifie d'«improbable rock-star de la scène culinaire américaine»!



35,00 € TTC



CUISINE SAINES FACILE ET BIO

JE DÉCOUVRE LA FERMENTATION

Digestes et nutritifs, les aliments fermentés sont excellents pour la santé. C'est de plus une très bonne technique de conservation, à la fois écologique, économique, originale et savoureuse. Vous avez envie de vous lancer dans la fermentation maison mais vous craignez que ce ne soit compliqué ?

Ce livre est fait pour vous ! Une brève introduction, à la fois précise et facile à lire, passe en revue les points essentiels à connaître avant de réaliser les recettes : biochimie de la fermentation, différents types de fermentation et leur utilisation dans les cuisines du monde, méthodes de base, choix du matériel, hygiène, conservation...

Vous trouverez ensuite 42 recettes de légumes, céréales, légumineuses, boissons et produits laitiers. Certaines sont classiques comme la choucroute ou le yaourt, d'autres plus originales comme le ketchup fermenté, le kimchi, le kombucha et même les boutons de pissenlit ou les radicales de poireau.

Chaque recette est clairement détaillée et accompagnée de une ou plusieurs photos, afin de vous permettre de faire vos premiers pas dans la fermentation en toute sécurité.

Ajoutez une nouvelle dimension à vos menus !

Toutes deux ingénieures agronomes, Louise Browaey et Hélène Schernberg ont déjà écrit à quatre mains plusieurs livres de cuisine : Mon épicerie maison, Je cuisine écolo (ou presque), Des légumes en dessert, Vive les lentilles...

Après des études de photographie, Aurélie Jeannette exerce d'abord le métier de chef, pour une cuisine du marché créative et saine. Aujourd'hui, elle allie ses deux passions en tant que photographe culinaire. Avec une préface de Claude Aubert, auteur du premier ouvrage en français sur la fermentation (1985).



12,00 € TTC



CUISINE SAINES FACILE ET BIO

JE RÉUSSIS MES PAINS, YAOURTS, FROMAGE... SANS MACHINE !



**Je réussis mes pains,
yaourts, fromages...
sans machine !**



Cuisiner soi-même les plats et préparations que l'on a coutume d'acheter tout faits en se passant de l'arsenal électroménager encombrant, énergivore et coûteux, c'est possible !

Voici 50 recettes du quotidien à réaliser sans machine, des biscottes du petit déjeuner à la crème glacée du dessert, en passant par les pains de toutes sortes, les pâtes, les charcuteries et autres préparations salées, les condiments, le beurre, les fromages, les yaourts, les jus et sirops... Un four, une cuillère en bois ou une poche à douille font cela tout aussi bien que les appareils ménagers peu écologiques qui s'étalent à l'envi dans les rayons des grands magasins. Et il suffit d'un peu d'audace pour se lancer dans la réalisation de saumon fumé, magrets séchés, boudins blancs, raviolis, gnocchis... Un livre pour (re)découvrir le plaisir de faire soi-même et la satisfaction de remplir son placard et son réfrigérateur de préparations saines, gourmandes et bio, sans colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, ni autres additifs...

Delphine Paslin, photographe culinaire et passionnée de cuisine, est l'auteure du blog Le plaisir des mets, où elle aime partager au rythme des saisons, avec originalité et fantaisie, le plaisir du « fait maison » et d'une cuisine simple, naturelle et savoureuse.

12,00 € TTC

CUISINE SAINES FACILE ET BIO



MA PHARMACIE, C'EST MA CUISINE !

Comment se soigner... en cuisinant !

- Un retour au bon sens, avec des recettes et des aliments connus depuis des siècles, que nos grands-parents avaient coutume de consommer avant de se rendre chez le médecin.
- Des aliments faciles à trouver, sélectionnés pour leurs vertus thérapeutiques validées par de nombreuses études scientifiques.
- Des solutions à la fois gourmandes et efficaces pour soulager les petits maux bénins qui nous empoisonnent au quotidien (troubles digestifs, coups de fatigue, problèmes de peau, de sommeil...).
- Mais aussi des idées de plats pour soutenir les sportifs, renforcer les défenses antivirales, aider à l'amaigrissement, sans prise de tête.
- De nombreux zooms sur les aliments avec des explications sur leurs composants bioactifs et leurs modes d'action : ail, alfalfa (luzerne cultivée), algues, banane, betterave, chou rouge, coing, cresson, fenouil, lavande, mélisse, poireau, pomme, pruneau, safran...

De l'entrée au dessert, 60 recettes faciles à réaliser pour prendre soin de soi et de sa famille, tout en douceur et en gourmandise !

Formateurs, conférenciers, créateurs culinaires et photographes, Amandine Geers et Olivier Degorce animent des ateliers de cuisine pour le grand public et les professionnels depuis 18 ans. Sylvie Hampikian est experte pharmacotoxicologue. Elle s'intéresse depuis de nombreuses années aux vertus santé des plantes et des aliments naturels.



12,00 € TTC

SOINS NATURELS FACILE ET BIO



BALADE MÉDICINALE AU FIL DES SAISONS

Vous rêvez de vous transformer en herboriste amateur ? Vous voulez en savoir davantage sur les vertus des plantes, sans pour autant être un as de la botanique ? Ce livre est fait pour vous ! Il vous invite à une «promenade de santé » à travers la riche flore de nos campagnes. Vous y trouverez notamment :

- 20 plantes sauvages faciles à trouver et à reconnaître, sans danger, communes et non protégées : coquelicot, mauve, pissenlit, lierre, achillée, millepertuis...
- Toutes les explications pour les choisir, les ramasser, les transformer.
- Des pas à pas en photos pour réaliser décoctions lotions, sirops, macérats, baumes, teintures...

Côté santé, ces plantes peuvent contribuer à traiter de nombreux maux du quotidien : toux et affections respiratoires, maux de tête, ecchymoses, rhumatismes, problèmes digestifs, mais aussi troubles du sommeil, anxiété, etc.

Côté beauté, vous trouverez des soins tout simples pour entretenir et traiter au quotidien votre peau (acné, eczéma, couperose, peaux matures, sèches...) et vos cheveux (pellicules, cheveux ternes, gras, secs, entretien des cheveux colorés...).

Un livre foisonnant, aux explications claires, que chacun pourra utiliser au fil de ses promenades, pour prendre soin de soi et de sa famille, simplement et naturellement.

Sylvie Hampikian est expert pharmacotoxicologue. Elle a beaucoup travaillé sur les actifs naturels et les médicaments, et s'intéresse depuis de nombreuses années aux usages des plantes et des produits naturels au quotidien, ainsi qu'aux anciens remèdes de santé.

Photographe mais aussi jardinière, glaneuse de plantes sauvages, cuisinière, Virginie Quéant est spécialisée dans le végétal.



14,00 € TTC

SOINS NATURELS CONSEILS D'EXPERT



250 REMÈDES NATURELS À FAIRE SOI-MÊME

Connaître les plantes médicinales et savoir les transformer en remèdes naturels, c'est un pas de plus vers l'autonomie, dans l'apprentissage d'une autre façon de se soigner, avec des méthodes moins agressives que celles faisant appel à la médication classique.

Découvrez dans ce livre 250 recettes éprouvées, simples à réaliser, pour soigner toute la famille au quotidien : extraits hydroalcooliques (teintures mères), préparations homéopathiques, macérats glycélinés de bourgeons, huiles solarisées, tisanes, lotions, baumes, vinaigres, vins, liqueurs... Les modes opératoires sont expliqués très précisément, sans omettre les conseils de récolte (ou d'achat en herboristerie) et de conservation des plantes. L'approche botanique n'est pas oubliée, avec plus de 50 fiches détaillées de plantes médicinales communes, faciles à trouver au jardin ou dans la nature, détaillant les caractéristiques de chaque plante : description, principes actifs et propriétés thérapeutiques, préparations les mieux adaptées, indications et posologie, sans oublier les contre-indications.

Avec ce livre sous le bras ou dans votre panier, vous aimerez courir la campagne à la recherche des coquelicots, mauves, prêles et autres plantes qui soignent, et vous découvrirez des savoir-faire oubliés des officines, qui risquent de tomber peu à peu dans l'oubli. À vous de les apprendre et de les transmettre !

CLAUDINE LUU est docteur en pharmacie et docteur ès sciences naturelles. Enseignante et conférencière, spécialiste des plantes médicinales, elle a publié de nombreux ouvrages dans ce domaine. Sommité dans le monde de la phytothérapie, elle nous livre ici 50 années de savoirs. JEAN-MARIE PELT, pharmacien, biologiste, botaniste et écologue, s'est éteint en décembre 2015. Il nous a fait l'honneur de sa dernière préface, ultime témoignage d'un ardent défenseur de la biodiversité.



24,90 € TTC



HABITAT ECOLOGIQUE CONSEILS D'EXPERT

L'AUTOCONSTRUCTION ÉCOLOGIQUE

Pourquoi faire le choix de l'autoconstruction écologique ? Quels critères étudier écologique

pour choisir entre autoconstruction totale ou partielle ? Quelles démarches effectuer, avec quels partenaires ? Quel système constructif choisir, avec quels matériaux ? Comment calculer son budget, organiser son chantier ? Quelles sont les assurances à souscrire, les formations préalables recommandées ? Rédigé par un professionnel du bâtiment écologique, cet ouvrage fait le point sur tout ce qu'il faut savoir avant de se lancer dans l'aventure. 22 fiches pratiques expliquent, selon des pas à pas illustrés, comment mener concrètement des chantiers regroupés par thèmes : fondations, dalles et planchers, isolation, toiture, menuiseries, étanchéité, ventilation, énergie solaire, eau, électricité. Elles précisent en outre leur niveau de difficulté, leur durée, le nombre de personnes requises, l'outillage nécessaire, les travaux préliminaires à réaliser...

Un témoignage d'autoconstruction partielle d'une maison écologique à ossature bois et un carnet pratique très fourni, riche de nombreuses adresses, complètent le propos de ce livre qui nous livre ainsi les secrets d'une autoconstruction réussie !

PHILIPPE LEQUENNE est ingénieur et enseignant à l'école d'architecture de Grenoble. Il est auteur de nombreux livres sur l'habitat écologique dont Habitat passif et basse consommation et La construction préfabriquée en bois.



23,00 € TTC



HABITAT ECOLOGIQUE CONSEILS D'EXPERT

LA PHYTOÉPURATION

Qu'est-ce que la phytoépuration ? Est-elle efficace ?

Quels sont ses avantages et ses inconvénients ? Quel est le véritable rôle des végétaux ?

Tous les dispositifs se valent-ils ?

Découvrez grâce à cet ouvrage exhaustif et pratique les mécanismes de l'épuration des eaux usées par les plantes, les progrès réalisés ces dernières années dans ce domaine, les différents systèmes qui ont été mis au point, les perspectives et les limites de la technique.

Les dispositifs de phytoépuration homologués sont décrits et illustrés par des dessins techniques, et une quarantaine de plantes phytoépuratrices sont inventoriées sous forme de fiches qui détaillent précisément leurs exigences.

Que vous soyez élu local attiré par la phytoépuration pour votre collectivité, propriétaire concerné par l'assainissement individuel et intéressé par une technique alternative, ou désireux de vous lancer dans une piscine naturelle ou un bassin de jardin, ou encore agriculteur soucieux de réduire votre impact sur les cours d'eau, cet ouvrage sera pour vous un véritable outil de décision et de compréhension, rassemblant toutes les démarches légales et administratives et les procédures d'intervention possibles.

AYMERIC LAZARIN, diplômé en agronomie et en aménagement du territoire, est enseignant et paysagiste. GUILLAUME LAZARIN, diplômé de biologie, est spécialiste de la phytoépuration et responsable d'un Service public d'assainissement non collectif (Spanc).

CONSEILS D'EXPERT AYMERIC ET GUILLAUME LAZARIN



La phytoépuration

Assainissement collectif et individuel, dépollution...



terre vivante

25,00 € TTC



HABITAT ECOLOGIQUE AU QUOTIDIEN - FACILE ET BIO

15 BRICOLAGES ÉCOLOGIQUES ET MALINS

Vous êtes passionné de bricolage, vous souhaitez réduire votre impact sur la planète et limiter votre facture d'énergie, d'eau ? Alors puisez dans cet ouvrage des idées écologiques et malignes :

- Construisez votre four solaire pour des plats 100 % cuits au soleil, votre séchoir solaire pour consommer de délicieux fruits secs toute l'année, votre marmite norvégienne pour mitonner des plats avec très peu d'énergie !
- Créez votre composteur pour valoriser vos déchets, ou votre clapier mobile pour lapin-tondeuse zéro énergie, zéro bruit !
- Récupérez l'eau de pluie, raccordez votre lave-linge au circuit d'eau chaude ou recyclez l'eau de douche pour les toilettes !
- Fabriquez des toilettes sèches pour ne plus gaspiller l'eau potable !
- Isolez votre cumulus pour réduire les pertes de chaleur...

Avec 15 idées de bricolages très accessibles et bien illustrées de photos pas à pas, non seulement vous ferez des économies, mais en plus vous sensibiliserez gaiement votre famille et votre entourage à la protection de l'environnement. Une bonne façon de concilier utilité, écologie et amusement...

Généraliste de l'environnement, amateur de jardinage bio, Roland Dutrey s'est spécialisé dans l'éco-construction à travers son métier d'animateur au centre de Terre vivante. Il a rénové sa maison pour en faire une maison à basse consommation.



Four solaire,
composteur,
germoir...



15 bricolages écologiques et malins

Facile
&
bio



Roland Dutrey



terre vivante

12,00 € TTC

HABITAT ECOLOGIQUE AU QUOTIDIEN - FACILE ET BIO



JE FABRIQUE MES PRODUITS MÉNAGERS.

Comment entretenir sa maison et prendre soin de soi sans s'empoisonner, ni polluer la planète, tout en faisant des économies ?

Laëtitia Royant nous confie ses recettes de produits ménagers à base d'ingrédients naturels, simples et économiques. Très faciles à réaliser, adaptés à notre quotidien, ces produits remplaceront l'arsenal de produits chimiques, toxiques, parfois à usage unique, qui s'est souvent insinué dans nos maisons.

Au choix, une trentaine de recettes pour l'entretien : nettoyant pour les surfaces et les sols au savon noir, désinfectant au vinaigre blanc, produit à vitre au vinaigre, chamoisine maison, encaustique à la cire d'abeille, barre de savon vaisselle, lessive au savon de Marseille, eau de linge...

Auxquelles s'ajoutent naturellement des recettes simples de soin du corps : shampoings, déodorants, dentifrices...

Comme Laëtitia Royant, lutez au quotidien contre les pollutions, les déchets, la surconsommation... en utilisant des produits naturels et faits maison !

Laëtitia Royant, auxiliaire de vie, se passionne pour la phytothérapie, l'aromathérapie, la naturopathie et l'utilisation des plantes au quotidien.

Depuis plusieurs années, elle pratique et élabore, en toute simplicité, des recettes naturelles de produits d'entretien et de soin du corps.



12,00 € TTC

NOTRE SÉLECTION

TERRE VIVANTE



- 1) En route pour l'autonomie alimentaire
- 2) Le guide Terre Vivante de l'autonomie au jardin
- 3) Le guide du jardin bio
- 4) Produire ses légumes toute l'année
- 5) Le guide de la permaculture au jardin
- 6) Mon balcon en permaculture
- 7) Jardins secs
- 8) Micro pousses
- 9) J'élèverais bien des poules
- 10) J'installe une ruche



- 11) Fermentations
- 12) Je découvre la fermentation
- 13) Je réussis mes pains, yaourts, fromages sans machine
- 14) Ma pharmacie c'est ma cuisine
- 15) Balade médicinale
- 16) 250 remèdes
- 17) Autoconstruction écologique
- 18) Phyto épuration
- 19) 15 bricolages écologiques
- 20) Je fabrique mes produits ménagers

LES GRELINETTES DUCOTERRE

L'OUTIL IDEAL POUR UN JARDIN NATUREL

Ducoterre est le Spécialiste de la Fourche à Bêcher.
Découvrez notre sélection de Grelinettes
entièrement conçues et fabriquées en France

La Grelinette Ducoterre est un
Outil de Jardin Idéal en Agriculture Biologique.
pour aérer et préparer son terrain,
rapidement et sans effort,
tout en préservant le sol et ses habitants.

Garantie 5 ans.
Fabriquée en France.
Aère le sol facilement.



**Garantie
5 ans**



**De 106 €
à
200 € TTC .**



GRELINETTE À 2 DENTS



ENTRETIEN DES ZONES ETROITES OU INACCESSIBLES AVEC UN AUTRE OUTIL

C'est vraiment l'outil idéal pour désherber et aérer le sol entre les légumes ou les fleurs. La grelinette à 2 dents est parfaite pour l'entretien des zones étroites ou inaccessibles avec un autre outil.

Largeur travaillée : 11 cm
Profondeur travaillée : 25 cm
Poids : 2,54 Kg

Dents arrondies et biseautées pour une meilleure pénétration

.Diamètre : 12 m - Longueur : 25 cm

Écartement dents : 11 cm

Type : acier traité

Résistance : 130Kg (en bout de dents) - Couleur : noir

Bois dur (Eucalyptus)

Longueur : 110 cm - Ecartement : 53 cm

Fixation : Emmanchement en force.

Vis bois ou clous non fournis.

Si vous le souhaitez-vous pouvez utiliser des clous ou des vis bois à tête ronde diamètre max 3,5 mm – longueur max 25 mm.

**Garantie
5 ans**



106,00€ TTC



GRELINETTE À 3 DENTS

PETITE SURFACE, SOL CAILLOUTEUX
OU DOS FRAGILE

Cette grelinette à 3 dents est recommandée pour les sols durs
et pour les petites surfaces à travailler.

Largeur travaillée : 23 cm
Profondeur travaillée : 25 cm
Poids : 3.100 Kg

Dents arrondies et biseautées pour une meilleure pénétration.

Diamètre : 12 mm - Longueur : 25 cm
Écartement dents : 11 cm
Type : acier traité
Résistance : 130Kg (en bout de dents) - Couleur : noir

Bois dur (Eucalyptus)
Longueur : 110 cm - Écartement : 53 cm
Fixation : Emmanchement en force.

Vis bois ou clous non fournis.

Si vous le souhaitez-vous pouvez utiliser des clous ou des vis bois à tête ronde
diamètre max 3,5 mm – longueur max 25 mm.

**Garantie
5 ans**



109,00 € TTC

GRELINETTE À 4 DENTS

MOYENNE SURFACE

**Garantie
5 ans**

La grelinette à 4 dents est pratique pour les sols meubles
et pour aérer de moyennes surfaces.

Largeur travaillée : 34 cm - Profondeur travaillée : 25 cm
Poids : 3.800 Kg

Dents arrondies et biseautées pour une meilleure pénétration.

Diamètre : 12 mm - Longueur : 25 cm

Écartement dents : 11 cm

Type : acier traité

Résistance : 130Kg (en bout de dents) - Couleur : noir

Bois dur (Eucalyptus)

Longueur : 110 cm - Écartement : 53 cm

Fixation : Emmanchement en force.

Vis bois ou clous non fournis.

Si vous le souhaitez-vous pouvez utiliser des clous ou des vis bois à tête ronde
diamètre max 3,5 mm – longueur max 25 mm.



112,00 € TTC

GRELINETTE À 5 DENTS



GRANDE SURFACE

Pour les sols meubles et les grandes surfaces,
vous pouvez vous munir d'une grelinette à 5 dents.

Largeur travaillée : 45 cm - Profondeur travaillée : 25 cm
Poids : 4.300 Kg

Dents arrondies et biseautées pour une meilleure pénétration.

Diamètre : 12 mm- Longueur : 25 cm

Écartement dents : 11 cm

Type : acier traité

Résistance : 130Kg (en bout de dents) - Couleur : noir

Bois dur (Eucalyptus)

Longueur : 110 cm - Écartement : 53 cm

Fixation : Emmanchement en force.

Vis bois ou clous non fournis.

Si vous le souhaitez-vous pouvez utiliser des clous ou des vis bois à tête ronde
diamètre max 3,5 mm – longueur max 25 mm.

**Garantie
5 ans**



115,00 € TTC

GRELINETTE À 7 DENTS

GRANDE SURFACE ET SOL MEUBLE PERMACULTURE

Les recommandations de jardinage et de maraîchage fournies dans le livre
« Le jardinier-maraîcher : Manuel d'agriculture biologique sur petite surface »
de Jean-Martin Fortier (Québec),

préconise le travail sur des bandes de 70 cm pour des sols meubles, comme avec la
mise en place ou l'entretien de vos grandes surfaces en permaculture.

Toutes les informations sur le livre sont disponibles depuis
le site de Jean-Martin Fortier : www.lagrelinette.com.

Largeur travaillée : 70 cm - Profondeur travaillée : 25 cm

Poids : 5 Kg

Dents arrondies et biseautées pour une meilleure pénétration.

Diamètre : 12 mm - Longueur : 25 cm

Écartement dents : 11 cm

Type : acier traité

Résistance : 130Kg (en bout de dents) - Couleur : noir

Bois dur (Eucalyptus)

Longueur : 110 cm - Écartement : 53 cm

Fixation : Emmanchement en force.

Vis bois ou clous non fournis. Si vous le souhaitez-vous pouvez utiliser des clous ou des
vis bois à tête ronde diamètre max 3,5 mm – longueur max 25 mm.

**Garantie
5 ans**



200,00 € TTC

LES GRELINETTES DUCOTERRE



Fiche



Produit en France

Jardinage Biologique

Outil adapté aux cultures maraîchères biologiques.

- Préservation des organismes vivants, du sol et maintien de la fertilité naturelle;
- Préservation de la structure du sol;
- Amélioration de la circulation air / eau et augmentation de sa capacité de rétention.

Caractéristiques :

Nb de dents	2	3	4	5	7
Largeur travaillée (cm)	15	25	35	45	70
Poids (kg)	2.5	3.1	3.8	4.3	5

Dents :

Dents courbées et biseautées pour une meilleure pénétration dans le sol.

- Matière : Acier traité
- Longueur : 25 cm
- Diamètre : 12 mm
- Ecartement : 11 cm

Manches :

Deux manches de 110 cm.

L'écartement entre le haut des manches est identique quelque soit le nombre de dents.

Manches avec embouts coniques.

(Vis ou clous facultatifs)



Utilisation

- 1** Enfoncer la fourche en s'aidant d'un pied, les manches légèrement en avant. *(Si le terrain est dur, décrire des cercles avec le sommet des manches ou des mouvements avant arrière).*



- 2** En gardant le dos bien droit, tirer les manches en arrière en reculant d'un pas.



- 3** Dans la position bras tendus, la motte est détachée et posée sur la fourche.



- 4** Faire osciller la fourche côté gauche en levant le bras droit. La motte commence à se disloquer.



- 5** Faire osciller la fourche côté droit en levant le bras gauche. La motte termine de se disloquer en passant au travers des dents.



**Garantie
5 ans**

LES GRELINETTES DUCOTERRE

Fabriqué
en
France

L'OUTIL IDEAL POUR UN JARDIN NATUREL

MODELE	2 DENTS	3 DENTS	4 DENTS	5 DENTS	7 DENTS
Largeur travaillée	11 cm	23 cm	34 cm	45 cm	70 cm
Profondeur travaillée	25 cm	25 cm	25 cm	25 cm	25 cm
Poids (Hors manches)	2,54 kg	3,10 kg	3,80 kg	4,30 kg	5,00 kg
Convient pour les sols	Tous types	Tous types	Légers et moyens	Légers et moyens	Sol Légers
Recommandation d'utilisation	Entretien des zones étroites ou inaccessibles avec un autre outil.	Petite surface	Moyenne surface. Peut aussi convenir pour les sols lourds en fonction des capacités physique.	Grande surface	Grande surface. Travail en bande de 70 cm



BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

AVEC NOS PROGRAMMES DE FORMATIONS ET COACHING



+DE 15 ANNEES D'EXPERIENCES
AUTOUR DE L'AUTONOMIE
ET DU BIEN VIVRE AU NATUREL !

Nous vous partageons nos connaissances en matière d'habitat, de jardinage, d'alimentation, de santé et de bien-être au naturel...
En individuel ou en petit groupe, chez l'un des participants ou aux Jardins De Tara.

NOS FORMATIONS

Alliant théorie et pratique, avec des outils simples et concrets, nous vous formons dans le domaine souhaité, pour vous aider à passer à l'action !

LE COACHING

Nous vous accompagnons à votre rythme, en mettant à votre service nos compétences et nos outils, afin d'amener plus de naturel et d'autonomie dans votre vie !

CATHDETARA@GMAIL.COM

Points de contact



LE SITE EST EN
COURS DE
PRÉPARATION.

En attendant, vous pouvez prendre
contact auprès de
Cath'Naturelle au 06.12.55.48.00
ou par mail à
cathdetara@gmail.com



FACEBOOK

Les jardins de Tara
Retrouvez
toutes nos actualités
et nos partages
en nous suivant
sur les réseaux !

*Merci pour votre démarche vers l' 'autonomie !
Cath ' Naturelle*

PENSÉE À MÉDITER



*Vous ne pouvez pas évoluer à
moins d'être disposé à changer.*

- LEON BROWN -

Plaquette réalisée par @lou_by_lust
Association Lust, Toaster de Talents.

