

Editeur responsable  
DEBRICHY Pierre  
rue François Dive, 39  
5060 Falisolle.

Belgique-  
België

P.P.- P.B.

6220 Fleurus

BC 23173

P912111

ESCADRILLE D-2-2-2  
FLEURS A 2H

PERIODIQUE BIMESTRIEL

2017

N°5 octobre 2017

BIEN REÇU

UNION ROYALE DES RUCHERS WALLONS

# LA PLANCHE D'ENVOL...

Sections associées  
de Fosses-la-Ville et  
de Wépion-Namur

0.6 € Gratuit pour les membres



**Préparation :**

Préchauffer le four à 180 °C.

Peler les poires et en retirer le cœur et les pépins. Les détailler ensuite en petits dés d'environ 1 cm.

Découper la bûche de fromage de chèvre en rondelles régulières d'environ ½ cm d'épaisseur.

Concasser les pistaches à l'aide du côté plat d'un hachoir ou d'un couteau assez large.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile et le miel à feu très doux.

Ajouter les poires et le poivre en remuant constamment, et laisser se colorer la préparation à feu moyen pendant 3 à 4 minutes.

Recouvrir le moule à tarte de papier sulfurisé légèrement beurré.

Verser dans le moule le contenu de la poêle, en le répartissant à l'aide d'une spatule. Recouvrir avec les rondelles de chèvre toute la surface.

Déposer la pâte feuilletée sur le tout, en repliant les bords vers l'intérieur du moule.

Mettre au four pendant 20 minutes.

En fin de cuisson, retourner le moule à tarte sur une grille.

Saupoudrer la tarte de pistaches concassées, saler et poivrer.

Servir tiède.

**La planche d'envol ASBL - Fosses-la-Ville**

**Président:**

Mr DEBRICHY Pierre  
rue François Dive, 39  
5060 Falisolle  
tél.: 071/76.09.64  
Gsm : 0478/52.16.82  
pierre.debrichy@skynet.be

**Vice-présidents:**

Mr ROBERTI Philippe  
ferme Malplaquée,  
rue A. Beguin, 11  
5070 Sart-Saint-Laurent  
tél.: 071/71.29.67  
GSM : 0476/36 29 67  
philippe.roberti@skynet.be

**Trésorier:**

Mr Frédéric GOFFIN  
rue de la Vignette, 4  
5150 Floreffe  
tél.: 081/44.03.20  
info@majelo.be  
Compte : BE09-3630-6387-6257  
La planche d'envol ASBL  
Fosses-la-Ville

**Secrétaire:**

Mr JASSOGNE Luc  
rue Val de Sambre, 25  
5060 Sambreville  
tél.: 071/76.05.11  
luc\_jassogne@hotmail.com

**Président d'honneur:**

Mr BARTHELEMY Claude  
rue de Vitriaval, 34  
5070 Fosses-la-Ville  
tél.: 071/71.31.54

**Responsable des achats groupés:**

Mr LEFEVRE Raoul  
rue Sinton, 30  
5070 Fosses-la-Ville  
tél.: 071/71.20.86

**Rapporteur de conférences:**

Mr JANSSENS André  
rue des Forges, 16  
5070 Fosses-la-Ville  
tél.: 071/71.14.73  
ajflv10@gmail.com

**Metteur en forme de la revue:**

Mr DE BAST Albert  
rue du Baty, 10  
5070 Fosses-la-Ville  
tél.: 071/71.35.15  
albert.debast@awenet.be

**Bibliothécaire:**

Mme NELIS Patricia  
GSM : 0494/42.19.08  
p-nelis@hotmail.com

**Gestionnaires du site web:**

Mr EVRARD Didier  
rue du Bout, 8  
5070 Vitriaval  
GSM : 0496 18 65 28  
didier.evrard@gmail.com  
<http://www.rucherdulouat.be>

**Site WEB :**

<http://www.laplanchedenvol.be>

## Propriétés de la gelée royale

*Sur le métabolisme* : très riche en vitamines B5. Il est à noter l'effet salubre contre l'hypotrophie grave du nourrisson et sur des enfants dystrophiques (troubles digestifs graves avec dénutrition). Il y eut des cas une augmentation du tonus général et du poids. Elle est donc conseillée dans les cas de dénutrition.

*Système cardio-vasculaire* : Par son action vasodilatatrice, vu sa richesse en acétylcholine, elle régularise la tension artérielle et par conséquent, se montre bénéfique aux hypertendus. Il se pourrait qu'elle ait une fonction régulatrice de l'activité des glandes surrénales, faisant sécréter une plus grande quantité d'adrénaline dans les cas d'endartérite (rétrécissement et obturation des vaisseaux sanguins).

*Système nerveux* : par son effet sur le système neurovégétatif, elle combat l'asthénie physique et intellectuelle. Des recherches ont démontré son efficacité dans le renforcement des fonctions psychiques dans les troubles neuropsychiques et de sénescence, et, dans ce dernier cas, l'anorexie s'y rapportant.

*Système digestif* : dans les cas d'ulcère du duodénum dû à une carence en acide pantothénique, elle se révèle un précieux adjuvant du traitement. Elle est un bon stimulant de l'appétit. Elle aurait également des propriétés antigrippales. Associée à la propolis elle aurait un pouvoir préventif et curatif. On l'emploie pour une meilleure fin de pénétration des muqueuses en émulsion alcooliques. En traitement prophylactique dans les cas de laryngite, on l'utilise en badigeonnage. En association avec du venin d'abeille, elle jouirait de propriétés antiarthritiques. Toutefois, pour ces deux dernières propriétés, de plus amples recherches sont nécessaires pour corroborer cette action.

*Dosage* : l'absorption sublinguale demeure la meilleure façon de l'utiliser. Elle est de l'ordre de 200 à 400 mg par jour. Il n'y a pas de contre-indication. Pour les soins de la peau, la concentration idéale dans les crèmes est de 2 mg par kilogramme de crème ;

Elle contient de l'allantoïne, substance qui accélère la guérison. Utilisée comme plante médicinale elle soigne la peau (irritations, démangeaisons, piqûres d'insectes, nécrose, varices, gangrène, escarres, plaies, brûlures, entorses, hématomes, ...

Cette plante pouvant se cultiver dans le jardin est envahissante, soit par ses semences, soit par ses rhizomes. Elle est extrême utile au jardin, notamment au niveau de ses racines pivotantes qui labourent le sol. Ceci est très important pour les terrains argileux. Au moment de la floraison cette plante attire des insectes extrêmement utiles comme l'abeille et le bourdon jusqu'en octobre.

## La recette du mois Tatin de poires aux chèvre, miel et pistaches

### *Ingrédients (pour 8 à 10 personnes) :*

- 6 poires « Conférence » bien fermes
- 1 rouleau de pâte feuilletée prête à cuire
- 4 cuillères à soupe de miel liquide
- 3 cl d'huile d'olive
- 180 à 200 gr de bûche de chèvre nature (affiné)
- 40 gr de pistaches grillées et décortiquées
- Beurre
- Sel
- Poivre noir du moulin

### *Ustensiles :*

- Un moule à tarte d'environ 25 cm de diamètre
- Du papier sulfurisé

## La fleur de saison

### La consoude

De la famille des borraginacées (dont la bourrache et le myosotis), la consoude est une plante herbacée vivace. Elle a pour nom latin « *symphytum officinalis* ». Elle est connue sous plusieurs noms, dont langue de vaches, oreilles d'ânes, ..., Le nom consoude provient du grec et signifie « qui favorise la cicatrisation ».



La plante varie en longueur entre 30 et 80 cm, avec des feuilles velues et épaisses, rudes au toucher et élancées, soutenues par un pétiole solide. La plante comprend principalement une touffe de feuilles, dont émergent des tiges florifères garnies de petites clochettes dont la couleur varie selon les variétés. Les tiges ont souvent des ailes, qui ne sont autre que les ailes de pétioles qui se prolongent le long de la tige. Cinq pétales soudés ensemble forment la corolle. Les racines de la consoude sont charnues et brunes à noires à l'extérieur, suivant l'âge, et blanches à l'intérieur. Ces racines peuvent pénétrer profondément dans le sol, celles de certaines variétés pouvant aller jusqu'à 180 cm de profondeur. On compte 27 variétés de consoude.

La consoude est présente principalement dans les milieux humides et ombragés.

*Conclusion* : la gelée royale n'est pas la panacée miracle que clament les dépliants publicitaires. Elle n'est en aucun cas cette fontaine de jouvence que recherchent bien des consommateurs. Elle s'est largement prêtée aux spéculateurs pour la raison qu'on ne possédait pas encore d'évidences scientifiques quant à ses vertus. Par ce fait même, elle a subi un discrédit de la part de la communauté scientifique. Or, de plus en plus d'études scientifiques sérieuses (non intéressées) nous dévoilent ses secrets qui, loin d'être surnaturelles, se révèlent ceux d'un bon produit au même titre que les autres produits de la ruche, sans plus. Il est fort possible que certaines vertus qu'on lui attribue ne soient pas dues aux composés qu'on lui reconnaît, mais à d'autres facteurs qu'il reste à découvrir. Néanmoins, le coût de ce produit reste très élevé.

Extrait de « la santé par les produits de la ruche » par le docteur Jaques Baugé-Prévost

## Le coin du philosophe

Le véritable bonheur, c'est celui que l'on donne aux autres.

Quelqu'un qui manque de courage pour commencer, a déjà fini.

On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller.

La vie est une fleur, l'amour en est le miel.

## Quelques mots sur le pollen

Il est à noter que le pollen tel quel n'est pas dégradé par notre système digestif ; il convient de le réduire en poudre ou mieux encore, de se procurer un pollen « assimilable ». De nos jours, c'est le cas de tous les produits de qualité qui sont offerts. Certains produits dits de haute gamme présentent même des extraits totalement bio disponibles pour notre organisme et tout autant hypo allergènes (ils ne doivent pas contenir ni moisissures, ni agents conservateurs ou autres produits chimiques, ni partie d'abeilles, ni poussières ou autres parasites). Ces extraits sont utilisés dans le domaine alimentaire ou cosmétique. Ces produits sont donc des plus intéressants pour ceux qui présentent une idiosyncrasie (allergie) aux produits de la ruche.

Il est à noter que le pollen, qui est un produit très sensible aux moisissures, doit être conservé dans un endroit frais et être consommé dans l'année.

Dosage : en ce qui concerne les cures de 3 mois, on recommande, en dose journalière, 20 gr pour l'adulte et 10gr pour l'enfant, à prendre à l'automne ou au printemps. En soins curatifs, on peut atteindre les doses de 30 à 35 gr pour l'adulte et 10 gr pour l'enfant.

Rappelons que le pollen combat le vieillissement, d'abord en tant que protecteur des systèmes cardiovasculaires, nerveux et endocrinien, puis par son action humo-cellulaire.

Un enzyme universellement reconnu, la superoxyde-dismutase (?), se trouvant dans plusieurs plantes, y jouerait un rôle certain. En plus d'exercer son action anti sénescence, cet enzyme renforcerait le système immunitaire. Le pollen est aussi utilisé comme moyen de prévention contre les affections de la prostate, en cas d'hypertrophie, son action est très rapide.

Signalons que des apiculteurs de notre section récoltent du pollen de très bonne qualité et qu'ils le commercialisent en conditionnement de 500gr.

## Saint Ambroise

Afin que vous puissiez déjà prendre vos dispositions pour vous libérer, nous vous signalons que cette année notre souper de Saint Ambroise est fixé le 16 décembre.

Comme de coutume, la raclette sera à l'honneur au prix de 25 € hors boissons.

L'adresse de la réception et autres détails éventuels vous seront communiqués en temps utile.

Les réservations seront reçues chez :

- Pierre Debrichy.
- Email : [Pierre.debrichy@skynet.be](mailto:Pierre.debrichy@skynet.be)
- Tél. : 071 96 09 84 ou 0478 521 682

## Extraits de croyances, légendes et dictons de la pluie et du beau temps

A la Saint Crépin (25-10) les mouches voient leur fin.

A la Saint Charles (4-11) la gelée parle.

La neige de Saint André (30-11) menace cent jours de durer.

J'ai entendu dire toujours quand Saint-Ambroise (7-12) fait neiger que nous sommes en grand danger d'avoir du froid plus de huit jours.

## Les fleurs mellifères de saison

Trèfles blanc, moutarde des champs, solidage, lierre grim pant, aster, callune, bruyère, angélique, caryoptéris, mélilot, sédum spectaculaire, chicorée, centaurée, circe, myosotis, coucou blanc, tournesol, phacélie à feuilles de tanaïs, origan, mélilot, luzerne, l'orpin.