

# Le Carnet de recettes



## des habitants de Sullens

## Précautions lors des recettes



Le métal peut réagir avec les principes actifs des plantes ou avec la fermentation (notamment pour les purins), ce qui altère l'efficacité du mélange. Préférez des contenants en plastique alimentaire, bois, terre cuite émaillée ou verre. L'eau chlorée peut tuer les micro-organismes utiles à la fermentation.

Laissez reposer l'eau du robinet 24 h à l'air libre ou utilisez de l'eau de pluie.

Respectez impérativement les proportions. Cela peut provoquer des réactions inverses.

Remuez régulièrement. Cela favorise une fermentation homogène et évite les mauvaises odeurs excessives.

Filtrez soigneusement avant usage pour éviter de boucher les pulvérisateurs ou d'apporter trop de matière organique au sol.

## Définitions de purin, décoction et infusion



### Purin :

fermentation de plantes dans l'eau pendant plusieurs jours.

### Décoction ou infusion :

faire bouillir les plantes dans l'eau, puis laisser infuser.

# Recette

Décoction de prêle (fongicide puissant)

Ingédients :

100 g de prêle sèche ou 500 g fraîche

1 L d'eau

Préparation :

Tremper 24 h, puis faire bouillir 20-30 min.

Utilisation :

Diluée à 10 %, contre mildiou, oïdium, rouille



# Recette



Décoction de tanaisie (insecticide et fongicide)

Ingédients :

300 g de tanaisie fraîche ou 30 g sèche

1 L d'eau

Préparation :

Faire bouillir 15 minutes, infuser 24 h, filtrer.

Utilisation :

Pulvérisation contre pucerons, acariens, mildiou.

Biodiversité :

Très efficace, mais à utiliser avec modération pour ne pas perturber les insectes utiles

# Recette



Décoction d'ail et oignon - Polyvalente

Ingédients :

100 g d'ail + 100 g d'oignon

1 L d'eau

Préparation :

Bouillir 20 min, refroidir, filtrer.

Utilisation :

Pur ou dilué à 50 %, contre pucerons, aleurodes,  
maladies fongiques

# Recette



Purin d'ortie (antiparasitaire, fongicide, fertilisant)

Ingédients :

1 kg de feuilles et tiges d'orties fraîches

10 L d'eau (de pluie si possible)

Préparation :

Hacher les orties, faire macérer dans l'eau pendant

10 à 15 jours en remuant chaque jour. Le purin

# Recette

Purin de prêle (fongicide puissant)



Ingédients :

1 kg de prêle fraîche, 10 L d'eau

Préparation :

Macération 1 à 2 semaines, remuer chaque jour. Filtrer.

Utilisation :

Dilué à 10 %, en pulvérisation contre mildiou, oïdium, rouille, cloque du pêcher.

# Recette



## Purin de fougère aigle (insecticide naturel)

Ingédients :

1 kg de fougères fraîches, 10 L d'eau

Préparation :

Macération 10-15 jours, remuer quotidiennement.

Utilisation :

Dilué à 10 %, contre pucerons, limaces, taupins

# Recette



Purin de consoude (stimulant et antifongique)

Ingrédients :

1 kg de feuilles de consoude, 10 L d'eau

Préparation :

Même méthode que lortie. Macération 10-15 jours.

Utilisation :

Dilué à 30 % : arrosage pour stimuler la croissance

Dilué à 5-10 % : pulvérisation pour renforcer les défenses naturelles

Biodiversité :

Apporte potasse et calcium, sans effet nocif sur la faune.

# Recette

## Purin de lavande - Repulsif naturel

**Cible** : pucerons, fourmis, mouches, araignées rouges, moustiques, souris, taupes.

**Efficace sur** : rosiers et plantes potagères.

**Ingédients** :

1 kg de lavande fraîche (fleurs + feuilles)

10 L d'eau de pluie ou non chlorée

**Préparation** : Hacher, macérer 8-10 jours à l'ombre dans l'eau, en remuant chaque jour. Filtrer et conserver hors lumière.

**Utilisation** : Préventif, 2 L de purin pour 10 L d'eau et curatif, pur ou dilué à 50 %, pulvériser sur feuilles et tiges

**Fréquence** :

Tous les 15 jours en prévention

Tous les 3 à 5 jours en cas d'infestation

**Astuce** : pulvériser en fin de journée pour éviter les brûlures.



# Recette



Purin de rhubarbe (répulsif contre les insectes)

Ingrédients : 500 g de feuilles de rhubarbe, 5 L d'eau

Préparation : Faire bouillir 30 min, laisser refroidir, filtrer.

Utilisation : Pur, contre les chenilles et pucerons.

# Recette



Purin de sureau (répulsif et insecticide)

Ingédients : 1 kg de feuilles de sureau, 10 L d'eau

Préparation : Macération 7-10 jours.

Utilisation : Dilué à 10 %, contre pucerons, altises, campagnols

# Recette



Le purin de pissenlit (fertilisant, potasse et phosphore)

Ingédients :

2 kg de pissenlits (racines, feuilles et fleurs) hacher.

10 L d'eau, couvrez.

Utilisation :

Diluez-le à 20% et arrosez le sol autour de vos plantations.

Fréquence d'utilisation :

Tous les 15 jours du printemps à l'automne.

Conservation ?

Environ 3 mois dans un local frais et aéré, en contenant plastique hermétique.

# Recette



## Bicarbonate de soude (fongicide)

Ingédients :

1 c. à soupe de bicarbonate de soude

Quelques gouttes de savon liquide (type savon noir)

250 ml d'eau

Utilisation :

Mélangez et pulvérisez sur les feuilles atteintes, à l'abri du soleil.

# Recette

## Vinaigre de cidre (fongicide)



Ingédients :

1 c. à soupe de vinaigre de cidre

1 litre d'eau.

Utilisation :

Pulvérisez sur les zones touchées pour créer un environnement acide défavorable aux champignons.

# Recette

## Fongicide préventif (Oïdium)



Ingédients :

1 part de lait (entier ou écrémé)

9 parts d'eau.

Utilisation :

Pulvérisez sur les feuilles et testez d'abord sur une feuille.

# Recette

Infusion de camomille

(renforce les défenses des plantes)

Ingédients :

50 g de fleurs de camomille

1 L d'eau bouillante

Préparation :

Infuser 15 min, refroidir.

Utilisation :

Pulvérisation sur jeunes plants pour prévenir les maladies



# Plantes répulsives



Pour protéger naturellement votre jardin des insectes nuisibles, cultivez des plantes répulsives comme.

Planifiez des bordures avec ces plantes, intégrez-les aux cultures sensibles et combinez différentes espèces pour une protection maximale et une biodiversité accrue.



- *Absinthe (armoise)* : éloigne les moustiques et les pucerons.
- *Chrysanthème* : contient de la pyréthrine, un insectifuge naturel.
- *Thym* : éloigne les moustiques et les mouches.
- *Ciboulette* : protège les plantes contre les pucerons.
- *Capucine* : repousse les pucerons, les aleurodes et les mouches blanches.
- *Oeillet d'Inde (tagète)* : protège les tomates des pucerons.

- Tanaisie : championne des plantes répulsives, efficace notamment contre les fourmis.
- Lavande : repousse les moustiques, les puces, les guêpes et les fourmis.
- Menthe : efficace contre les pucerons, les altises, les punaises des courges, les aleurodes et la piéride de la rave.
- Mélisse : utile contre les moustiques et les fourmis.
- Basilic : éloigne les mouches et les moustiques.

- Romarin : efficace contre les mouches, les moustiques et certains coléoptères.

Conseils pour une utilisation efficace :

- Proximité : plantez les répulsifs directement près des légumes et des fleurs que vous souhaitez protéger.
- Barrières naturelles : créez des bordures d'herbes aromatiques ou de fleurs répulsives autour de vos parcelles pour créer une barrière olfactive.

- *Diversification* : associez différentes plantes répulsives pour cibler un plus grand nombre d'insectes et augmenter l'efficacité globale.
- *Usage des feuilles* : frottez les feuilles des plantes sur les plantes attaquées, ou faites des infusions à vaporiser sur les plantes sensibles.
- *Intégration au potager* : intégrez ces plantes dans vos rotations de cultures pour prévenir l'installation des parasites dans le sol.