

La gazette du Bocage

Journal du Parc naturel régional de l'Avesnois

Décembre 2019

Consommez local en Avesnois !





Les brèves

« Agriculteurs d'avenir » en Avesnois



L'un des objectifs majeurs du Parc est la préservation du bocage et le renforcement du maillage bocager via de nouvelles plantations.

Chaque année, le Parc de l'Avesnois accompagne des agriculteurs désireux de planter arbres et arbustes sur leurs parcelles agricoles. Cet accompagnement se traduit par

une aide au montage de dossier, des visites de terrain, des conseils sur le choix des essences.

En 2019, le Parc a proposé à 4 exploitants agricoles de candidater au concours « Agriculteurs d'avenir » qui récompense les modèles agricoles durables et respectueux des hommes et de l'environnement. Au total sur le territoire français le jury a retenu 27 projets, dont 3 en Avesnois.

Les agriculteurs lauréats bénéficient, dès cette année d'une dotation allant de 8 000 à 12 000 euros. Elle permettra de mettre en œuvre ces chantiers ambitieux dès le mois de décembre, en partenariat avec les élèves des établissements agricoles du territoire.

En 2018, ce dispositif avait déjà permis de planter 2 300 arbustes bocagers et 230 arbres fruitiers. Par ailleurs tous dispositifs confondus ce sont 18 300 arbustes qui ont été plantés en 2018 !

Les lauréats :

- Monsieur Antony Piazza de Maresches : plantation de 1 768 arbres (1 379 arbres bocagers, 114 fruitiers « haute-tige » et 260 arbustes à petits fruits).
- Gaec Meurant de Robersart : 1 135 arbres (1 069 arbres bocagers et 66 fruitiers « haute-tige »).
- Monsieur Benoît Justice d'Anor : 611 arbres (496 arbres bocagers et 115 fruitiers).

Contact : Stéphane Marache - Conseiller en plantations - stephane.marache@parc-naturel-avesnois.com

Des maisons pour la Chevêche Athéna !

«@thenhome» est le nom d'un micro projet soutenu par l'union européenne qui rassemble cinq Parcs naturels de part et d'autres de la frontière. Ce programme a pour ambition de mettre en œuvre des actions de préservation en faveur de la chouette Chevêche Athéna. Grâce à ce programme, chaque Parc proposera des animations grand public (par exemple, la nuit de la chouette au printemps) et posera 50 nichoirs sur son territoire. En Avesnois, ils seront posés, en accord avec les agriculteurs, au sein d'exploitations agricoles, plus particulièrement dans des prairies de vergers haute-tige.



Son portrait : La chouette Chêveche (Athéna) mesure environ 23 cm et pèse de 140 à 180g, elle est de couleur gris brun avec des tâches blanches sur son corps. Elle possède des yeux brillants et un iris jaune vif, qui la caractérise. On la trouve essentiellement dans le bocage. Elle affectionne particulièrement les cavités dans les troncs des vieux Saules ou Charmes têtards, les vergers haute-tige mais aussi les granges et les bâtiments agricoles.

C'est la seule chouette que l'on peut facilement observer de jour durant l'été. Elle est souvent perchée sur un piquet ou sur un toit.

Contact : Fabien Charlet - Chargé de mission gestion du patrimoine naturel - fabien.charlet@parc-naturel-avesnois.com



ÉDITO

Apporter sa pierre

Les enjeux environnementaux et climatiques sont à la mode. Chaque jour ou presque, nous sommes abreuvés de grands plans, de grands principes, souvent de propositions hors-sol ou déconnectées du quotidien du plus grand nombre. Si, au moins, ces directives étaient suivies d'effet...

Il est juste de placer ce thème au cœur du débat public. Mais ceci peut être fait sans mépris. On ne peut décréter un développement durable s'il ne tient pas compte de l'espace dans lequel il s'inscrit, s'il oublie les acteurs qui vivent et font vivre sur le territoire, s'il laisse de côté les impératifs économiques. Il serait même dangereux de voir des professionnels de la communication imposer des obligations sans se soucier des habitants. Pourtant, chacun peut, à sa manière et à son échelle, agir concrètement. Et ceci sans révolution ni grand soir. Simplement en veillant, tant que faire se peut, à mettre en lien les enjeux qui nous concernent tous et nos habitudes de consommation. Le consommateur redevu citoyen peut alors peser sur des modes de production, les liens sociaux, les réglementations.

Le Parc naturel de l'Avesnois a sa méthode, faite de concertations, d'objectifs librement décidés et de manière collective, et de responsabilisation de chacun. C'est plus long, plus compliqué, moins visible qu'un coup de com'. Mais c'est durable. Et les résultats sont là, du maintien de la prairie à la création de nouvelles filières commerciales et artisanales. Ce sont des solutions, des idées que nous proposons à chacun, comme dans cette gazette, pour un Avesnois vivant.

Guislain Cambier
Président du Parc naturel régional
de l'Avesnois.



Près de chez vous

Les pommes de chez nous !

La Marie Doudou



Avec la « Maman Lili », la « Marie Doudou » est la deuxième figure féminine de l'Avesnois-Thiérache. C'est une variété très locale proche de la « Belle fleur double », retrouvée par le verger conservatoire (CRRG) à La Groise et à Floyon. L'arbre est vigoureux et à port étalé, il fleurit tardivement au même moment que la « Belle fleur double ». La pomme est de bonne qualité gustative au couteau.

La Double bon pommier rouge

Variété ancienne autrefois très répandue dans les prés-vergers de l'Avesnois. On l'appelle aussi « Belle fleur double ».

Sa pomme cueillie fin septembre est assez grosse à l'épiderme rouge. Bonne à croquer, sa chair est jaune, sucrée, acidulée. Excellente pour les jus et les usages culinaires.



La Gueule de mouton



Son nom vient peut-être d'un resserrement au milieu de la pomme qui fait penser à un museau de mouton. Cette variété a été très présente dans les vergers du Nord, surtout en Avesnois, utilisée comme pollinisatrice de la « Belle fleur double ». Sa pomme cueillie mi-octobre et de très bonne conservation est utilisée à couteau, à cuire et pour le cidre.

La Quarantaine d'hiver

C'est une variété de haute-tige très rustique retrouvée au Favril et à Jolimetz. Sa pomme est cuite au four et sert également à la confection de cidre. Elle est d'ailleurs réputée à Gommegnies pour sa capacité à faire un cidre à elle seule. Son fruit de calibre moyen (60 mm) est lavé d'un rouge foncé sur la moitié de sa surface. La pomme se récolte début octobre, elle a une bonne



conservation, mûrit pendant l'hiver. L'arbre, peu vigoureux, fleurit tardivement. Chose amusante, dans le même village du Favril poussait une pomme nommée « Quarantaine d'été », elles faisaient ensemble la paire !

Recette

La Riboché :

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400g de pâte feuilletée ou brisée
- 6 pommes Reinettes de Flandre
- 6 cuillères à soupe de cassonade
- 6 noisettes de beurre
- 1 jaune d'œuf pour dorer

Préparation :

Préchauffer le four à 150° C.

Étaler finement la pâte feuilletée ou brisée.

Découper 6 carrés de 20 cm de côté.

Peler les pommes et les vider au vide-pomme.

Poser une pomme au centre de chaque carré de pâte.

Remplir le creux avec une cuillère de cassonade, une noix de beurre (ou de la confiture).

Enfermer soigneusement chaque pomme dans la pâte. Coller les bords avec un peu d'eau. Dorer au jaune d'œuf. Enfourner et laisser cuire 45 minutes environ. Laisser tiédir avant de déguster.

La petite astuce du chef :

La Reinette de Flandre est idéale pour cette recette. Servez avec une crème fraîche sucrée.



Les prochains RDV des journées de l'arbre

Samedi 15 février - Le Cateau Cambrésis > 14h30
Restauration de vieux pommiers « hautes-tiges » par un élagueur professionnel - Inscription avant le 12 février

Samedi 22 février - Sains du Nord > 14h30
Taille de formation des poiriers « hautes-tiges » - Inscription avant le 19 février

Samedi 29 février - Beaufort sur Sambre > 14h30
Taille fruitière de pommiers « hautes-tiges » en gobelet - Inscription avant le 26 février

Retrouvez l'ensemble des RDV sur www.parc-naturel-avesnois.fr - Incriptions au 03 27 77 51 60.

Le Centre Régional de Ressources Génétiques (CRRG) s'investit depuis 1985 en faveur de la sauvegarde et de la valorisation des espèces végétales et animales cultivées ou domestiquées dans les campagnes de la région Hauts-de-France.

CRRG : Ferme du Héron, chemin de la ferme lenglet - 59 650 Villeneuve d'Ascq. Tél : 03 20 67 03 51 - www.enrx.fr



CONSEILS en Développement Durable

Comment réduire sa quantité de déchets alimentaires ?

Dans le monde, 1/3 de la nourriture produite chaque année finit à la poubelle sans avoir été consommée. En France, c'est plus de 10 millions de tonnes de déchets alimentaires jetés par an, soit un peu plus de 20kg de déchets par français (source : ADEME). Un vrai gâchis ! Gaspiller c'est aussi jeter de l'argent dans nos poubelles... Cela représenterait entre 200 et 400 € par an pour un foyer de 4 personnes. Le Parc vous donne quelques astuces pour éviter le gaspillage alimentaire.

... Avant les courses

- Je fais l'inventaire de mon frigo et de mes réserves,
- Je planifie les menus de la semaine,
- Je prépare ma liste de courses,

... Pendant les courses

- Je fais les courses après un repas (psychologiquement, moins nous avons faim, moins nous sommes tentés d'acheter du superflu),
- Je me tiens à ma liste de courses,
- Je privilégie l'achat en circuit court pour mieux maîtriser les quantités achetées (vrac, découpe),
- Je choisis mes fruits et légumes en fonction de mes besoins et non pas de son aspect.



Selon mes besoins :

- Je choisis les produits périssables (produits laitiers, viande...) ayant les dates de consommation les plus longues ; ou je profite des produits soldés « date limite de consommation courte »,
- Je respecte la chaîne du froid (sélectionner les produits réfrigérés et surgelés en dernier, prendre un sac isotherme, ranger les aliments rapidement en arrivant).

... Après les courses et au quotidien :

- Je range mon réfrigérateur,
- Je respecte la règle « 1^{er} entré, 1^{er} sorti »,
- Je cuisine les justes quantités pour éviter de jeter,
- Je congèle les surplus de plats cuisinés,
- Je place les produits à consommer en priorité devant,
- J'emballer les aliments ouverts dans une boîte ou avec un bee wrap,
- Je congèle le produit si je ne compte pas le manger rapidement,
- Je cuisine les éventuels restes (ex : quiche, pain perdu, croûton, soupe, tarte...),
- Au restaurant, si je n'ai plus faim, je pense à demander un « doggy bag » pour éviter que mon repas ne termine à la poubelle.

Je cuisine les restes

Croquettes de bœuf

Très facile
Bon marché
Préparation et cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Reste de bœuf cuit, 300g environ
Oignon, 1
Pain rassis, 50g
Beurre ou margarine, 30g
Thym
Persil
Sel, poivre

1. Hachez la viande cuite, l'oignon et le persil. Émiettez le pain rassis.
2. Travaillez bien le tout, dans une terrine, avec l'œuf entier, des feuilles de thym, sel, poivre. Formez-en 4 croquettes.
3. Allumez le four. Déposez les croquettes dans un plat à gratin beurré. Mettez sur chacune une noisette de beurre ou de margarine. Faites cuire à four chaud (thermostat 6/7), environ 15 minutes.



Astuce : Pour lutter davantage contre le gaspillage alimentaire et contrairement aux idées reçues, les épluchures sont pour la plupart comestibles et nutritives. En effet, les vitamines et fibres sont concentrées dans la peau des fruits et des légumes ! Alors n'hésitez pas à vous procurer un livre de recettes ou à consulter un site dédié, aujourd'hui le web fourmille d'idées de recettes réalisées avec des épluchures !

Pour plus d'informations rendez-vous sur le site de l'ADEME : www.casuffitlegachi.fr



Consommez local !

Consommer local, c'est la solution ! Mais comment je m'y prends ?

Vous êtes de plus en plus nombreux à souhaiter consommer des produits locaux car vous êtes à la recherche de transparence et d'authenticité quant à la provenance géographique, au mode de production et d'élevage, à la qualité des produits que vous allez consommer. Pour acheter en bas de chez soi en Avesnois c'est facile. Plusieurs solutions existent. Dans un premier temps, il est toujours possible de se rendre directement chez le producteur : en Avesnois plus de 40 producteurs vendent leurs produits directement à la ferme, sur le marché ou chez des commerçants spécialisés.

C'est en ce sens que le Parc de l'Avesnois développe et encourage la création de réseaux de distribution : **le réseau des Boutiques de l'Avesnois®**, **des Restaurateurs de l'Avesnois®** et **le tout nouveau, les Marchés de l'Avesnois®**.

Les Boutiques de l'Avesnois®

Un large choix de produits locaux dans un seul lieu !



Le Parc de l'Avesnois anime ce réseau dynamique et novateur qui ne cesse de séduire et qui compte aujourd'hui 11 boutiques réparties sur le territoire. Pour le consommateur ces lieux offrent une gamme d'au moins 30 produits locaux et sont gages de qualité, de proximité, et de respect des savoir-faire. Espaces de vie et de rencontres, les « Boutiques de l'Avesnois® » sont des ambassadrices du territoire, elles favorisent le développement de l'économie de proximité et renforcent le lien social en milieu rural.

Liste des boutiques : Les Vergers Tellier à AULNOYE AYMERIES ; La Pomme-raie du Courtil à BEUGNIES ; La Ferme Hélicole de l'Avesnois à CROIX CALUYAU ; Les caprices d'Anne à la Station touristique du ValJoly ; La Ferme du Pont de Sains à FERON ; Au Baron à GUSSIGNIES ; Les Vergers Tellier au QUESNOY ; Le Lycée agricole de Le Quesnoy au QUESNOY ; La Boutique du terroir Defroidmont à MAROILLES ; Point Nature à MAUBEUGE ; La Ferme du Pont des Loups à SAINT AUBIN.

Les Restaurateurs de l'Avesnois®



En 2012, plusieurs restaurateurs se sont associés au Parc naturel régional de l'Avesnois pour créer le réseau des « Restaurateurs de l'Avesnois ». Fiers de l'identité culinaire de l'Avesnois, ils travaillent et subliment les produits locaux dans le but de vous faire partager les saveurs de nos terroirs. Si vous aimez mettre les pieds sous la table, n'hésitez pas, poussez leur porte et commandez «l'assiette de l'Avesnois» !

Liste des restaurateurs de l'Avesnois : La Pen'tière à AVESNELLES ; Le Lautrec à LANDRECIES ; Au Baron à GUSSIGNIES ; Restaurant Le Pavé à SARS POTERIES ; Le Temps des Mets à MAROILLES ; Chez le Père Ducoin à TRÉLON ; Le Mormal à JOLIMETZ ; Le Château de la Motte à LIESSIES.

Les Marchés de l'Avesnois®



C'est le petit dernier des réseaux créés par le Parc. Depuis cet été le réseau « Les Marchés de l'Avesnois » rassemble les 4 marchés bio du territoire et 3 marchés de producteurs sélectionnés sur la base d'un cahier des charges co-construit avec les organisateurs de marchés : il garantit aux consommateurs la disponibilité de produits locaux, de qualité et variés.

Liste des Marchés de l'Avesnois :

Cartignies : 1^{er} vendredi du mois (16h-20h)
 Louvignies-Quesnoy : 1^{er} et 3^{ème} dimanche du mois (9h-12h30)
 Mecquignies : 2^{ème} vendredi du mois (16h à 20h)
 Landrecies : 3^{ème} vendredi du mois (16h-20h)
 Le Quesnoy : 2^{ème} et 4^{ème} dimanche du mois (8h-13h)
 Hon-Hergies : Dernier vendredi du mois (17h30-20h30) (sauf en janvier et février)
 Saint Aubin (ponctuellement) : Samedi (10h-17h)

Les AMAP : Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

Vous avez sans doute déjà entendu parler de vente de panier de produits frais issus directement de producteurs locaux.

C'est le principe de l'AMAP, le consommateur et le producteur s'engagent dans un partenariat gagnant-gagnant. Le consommateur reçoit chaque semaine un panier rempli de produits frais (fruits, légumes, œufs ...) et le producteur, a, quant à lui, un débouché régulier pour ces produits de saison.

Les AMAP naissent de la volonté d'un groupe de consommateurs et de producteurs. Elles militent pour une pratique locale, équitable, écologique et sociale.

Les AMAP en Avesnois : AMAP du Favril ; AMAP Le panier de l'Avesnois – Hautmont ; AMAP Les pourpiers de Matisse – Cateau Cambrésis ; AMAP du Quercitain – Le Quesnoy ; AMAP du Gros Tilleul – Ohain ; AMAP El Bio Gardin – Louvignies Quesnoy ; AMAP du Pays de l'Helpe et de la Solre – Willies.



Consommez local !

Terre de bocage, l'Avesnois compte de nombreuses exploitations agricoles. De plus en plus d'agriculteurs se lancent dans la transformation pour valoriser leur production. Sur le territoire du Parc on compte une quarantaine de producteurs en vente directe. Des plus anciens aux petits nouveaux, vous pouvez facilement trouver des produits locaux près de chez vous !

Quoi de neuf du côté des produits laitiers en Avesnois ?

Dernièrement de nouveaux ateliers de transformation ont vu le jour sur le territoire : la Laiterie Jean-Jean à Fourmies propose des crèmes dessert aux multiples saveurs, de jeunes agriculteurs à Robersart ont créé leur fromage « Le Mormal » qui fait écho à la forêt du même nom, située juste à quelques kilomètres de l'exploitation. Le Mormal est un fromage à croûte morgée, à la pâte pressée mi-cuite, à la texture fondante et aux saveurs fruitées. La Chèvrerie du Plouy, récemment installée à Floyon, propose, quant à elle, des fromages de chèvre, réalisés à partir du lait de son troupeau. Là aussi les parfums sont multiples. Et puis la fromagerie artisanale « Le Petit Père » à Bas-Lieu tenue par Marianne François, transforme le lait de l'exploitation familiale en fromage frais, en fromage gras...

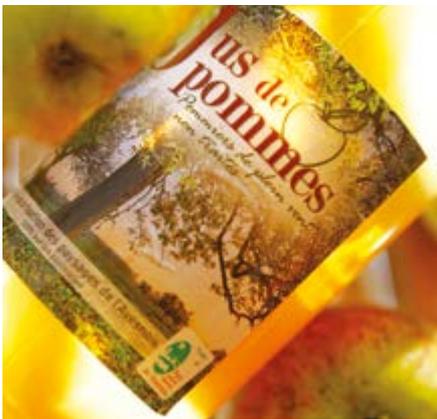


Et pourquoi pas une AOP beurre en Avesnois ?

Le Parc naturel régional de l'Avesnois accompagne un groupe d'éleveurs laitiers afin de réfléchir à une valorisation d'un lait produit essentiellement à partir d'une alimentation herbagère.

La douzaine de producteurs souhaite définir un cahier des charges qui permette une production de haute qualité et qui serait par la suite valorisée dans les ateliers de fabrication locaux, fermiers. L'enjeu est d'obtenir une reconnaissance du produit via un signe de qualité, prisé par les consommateurs.

Retrouvez la liste exhaustive de tous les producteurs laitiers en vente directe sur www.tourisme-avesnois.com ou sur www.ouacherlocal.fr



Manger 5 fruits et légumes par jour, facile !

L'Avesnois est aussi une terre de maraîchage. Bio ou conventionnel, de nombreux jeunes se lancent dans la culture de fruits et légumes. Les pommes et les poires font partie de notre identité, mais aussi les carottes, les courges ou les légumes anciens, il y en a pour tous les goûts !

On compte aujourd'hui environ 25 maraîchers et plusieurs projets d'installation sont encore en cours ! La Ferme du Rond de Quesne à Jolimetz, mais aussi la Ferme Duban à Englefontaine, sans oublier le jardin de Liselotte à Catillon sur Sambre font partie des nouveaux nés.

Certains maraîchers vendent leurs produits à la ferme, sur les marchés de l'Avesnois, d'autres ont constitué une AMAP (association de maintien pour une agriculture paysanne) pour vous proposer un panier de légumes de saison chaque semaine ou à la quinzaine.

Le territoire s'organise pour répondre au développement de cette filière : le Parc soutient l'espace test agricole en maraîchage bio construit par la Communauté de Communes du Cœur de l'Avesnois. Il est animé par la couveuse d'entreprises en milieu rural A PETITS PAS, autour de lui gravitent les acteurs du maraîchage, de l'installation et du foncier. Cet espace test est situé à proximité du lycée agricole de Sains du Nord, qui propose désormais des formations pour adultes en maraîchage.

Retrouvez la liste exhaustive de tous les maraîchers et arboriculteurs en vente directe sur www.tourisme-avesnois.com ou sur www.ouacherlocal.fr

Le saviez-vous ?

L'Avesnois compte encore de nombreux vergers haute-tige qui abritent des pommiers de variétés anciennes. Regroupés en association, 10 producteurs produisent collectivement, chaque année, un jus de pommes au goût exceptionnel qui bénéficie de la marque «Valeurs Parc».

Il existe aussi sur le territoire plusieurs arboriculteurs professionnels historiques ou installés plus récemment. Tels que les vergers bio de Beaudignies, les vergers bio d'Ohain mais aussi les vergers Teller à Le Quesnoy. Le territoire est grand, mais, il y a forcément un arboriculteur près de chez vous.





Consommez local !

De la viande made in Avesnois !



La viande, on en mange, ou pas, mais si on en mange, on est de plus en plus nombreux à privilégier la qualité à la quantité ! En Avesnois, nous avons la chance d'avoir des animaux heureux de pâturer dans les prairies, offrant une viande de qualité à l'impact environnemental bien moindre.

De nombreux éleveurs commercialisent leurs viandes en vente directe à la ferme ou sur des marchés : viande bovine, ovine et même porcine. Ils sont en capacité de vous renseigner sur l'ensemble des étapes de production : leurs méthodes d'élevage, l'alimentation et les traitements, la bien-traitance animale... en toute transparence.

Par exemple vous pouvez vous approvisionner chez : Sophie Gruener à Ohain qui propose de la viande bovine Bleue du Nord bio, la Loqui'ferme à Locquignol qui propose du lapin et de la volaille, la Ferme de Clében à Anor qui propose du mouton.

Retrouvez la liste exhaustive de tous les éleveurs de viande en vente directe sur www.tourisme-avesnois.com ou sur www.ouacheterlocal.fr



On trouve aussi des produits plus atypiques. Nous avons la chance de compter un élevage d'escargots, les plus petites bêtes à cornes, à Croix Caluyau. Des producteurs qui transforment le lait en succulentes crèmes glacées, comme Aux fraises de Buvignies, ou encore La ferme Nuage, qui les confectionnent avec le lait de ses brebis pour encore plus de douceur.

Nos amies les abeilles qui travaillent pour nous toute l'année sans que l'on ne s'en aperçoive nous offrent aussi leur nectar. Le Miel en Avesnois est un produit de grande qualité, aux parfums multiples de par la richesse de nos paysages. N'hésitez pas à découvrir le miel de Marie Alliot, jeune apicultrice à Landrecies. Vous pouvez aussi découvrir les confitures de Gérard installé à Wignehies, qui les réalise en fonction des richesses de notre bocage. Pour les fêtes, il vous a concocté de nombreux chutneys pour accompagner vos plats !

N'oublions pas sans doute le plus original : la spiruline c'est un produit très riche en protéines. Elle renforce nos défenses immunitaires, lutte contre l'anémie, améliore la résistance à l'effort et la récupération (idéale notamment pour les sportifs). Elle embellit la peau et renforce les ongles et les cheveux. Elle est fabriquée à la ferme de la Fresnaie à Frasnoy

Retrouvez la liste exhaustive de tous les producteurs en vente directe sur www.tourisme-avesnois.com ou sur www.ouacheterlocal.fr



En cuisinant les produits des producteurs locaux vous êtes sûr de participer à l'économie locale, de réduire l'impact environnemental et de maintenir les paysages et la biodiversité, n'hésitez pas à leur rendre visite !

Au quotidien le Parc de l'Avesnois valorise les producteurs et leurs produits. Il édite un document intitulé « Mangeons local en Avesnois » annuaire de tous les producteurs en vente directe. Autant d'adresses où vous êtes certains de consommer local !

Retrouvez la liste complète des producteurs de l'Avesnois sur :

www.tourisme-avesnois.com ou sur www.ouacheterlocal.fr



Faire ensemble...

Offrez-vous une part de soleil !



C'est aux côtés du Parc naturel régional de l'Avesnois que la Communauté de Communes du Pays de Mormal (CCPM) s'engage dans la transition énergétique de son territoire. Accompagnée par l'Association Solis Métropole, la CCPM a pour volonté de créer la première centrale photovoltaïque citoyenne de son territoire.

C'est le bâtiment qui abrite la salle d'exposition et de conférence de la ZAC de la Vallée de l'Aunelle à Wagnies-le-Grand qui a été retenu pour accueillir cette première centrale citoyenne. Le projet prévoit l'installation

d'une centrale photovoltaïque citoyenne de 36 kWc portée en partie par des habitants du territoire au sein d'une coopérative (70 000€ TTC).

25% du capital, soit 17 500€ est ouvert à tous les habitants, associations, entreprises... qui voudraient apporter leur concours au développement de ce projet.

Comment ça marche ?

De façon très simple, au lieu de placer votre argent sur un livret A par exemple (0,75%), vous pouvez le placer auprès de cette coo-

pérative (rendement à 1,5% brut / an et conserver au minimum 5 ans). Votre argent est donc investi localement et devient utile pour le territoire. Vous devenez alors souscripteur et récupérez automatiquement vos parts et intérêts au bout des 5 ans... Sauf si vous souhaitez réinvestir dans d'autres projets !

Vous avez jusque juin 2020, pour acheter vos parts de soleil. Pour plus d'informations sur le projet : Rendez-vous sur www.asso-solis.fr ou www.parc-naturel-avesnois.fr

Pourquoi et comment nourrir les oiseaux en hiver ?



Nourrir les oiseaux tout au long de l'année ne se justifie pas. C'est uniquement durant la période hivernale qu'il devient nécessaire de leur mettre à disposition de la nourriture.

Quand et comment nourrir les oiseaux ?

Il devient essentiel de nourrir les oiseaux lorsque les insectes disparaissent, lors de périodes de gel, de neige ou de pluies incessantes.

Dès que vous aurez entrepris de nourrir les oiseaux, surtout continuez à le faire. Les oiseaux seront vite dépendants de vous !

À l'arrivée des beaux jours vous supprimez donc progressivement cette alimentation.

Pour leur menu vous pouvez acheter des mélanges tout prêts, ou choisir de préparer vous-même leur alimentation avec diverses graines achetées ou glanées dans votre jardin. Surtout évitez tout aliment salé.

Où et quand déposer la nourriture ?

Il est important de respecter le comportement de chaque espèce. Pour cela nourrissez à différents endroits et différentes hauteurs, par exemple sur une mangeoire plateau en hauteur, en filet suspendu ou au sol sur une planche de bois.

N'omettez pas de leur mettre aussi à boire !

Et là rien de plus simple les oiseaux ne boivent que de l'eau, sans aucun additif. Veuillez juste à ce que l'eau ne gèle pas, choisissez des récipients peu profonds et changez l'eau régulièrement.

N'oubliez pas que l'idéal est d'avoir un jardin au naturel avec des espèces locales et sauvages qui fourniront une nourriture variée et naturelle aux oiseaux.

Vous souhaitez créer votre mangeoire, retrouvez comment faire sur notre site www.parc-naturel-avesnois.fr.

Pour aller plus loin : Les oiseaux à la mangeoire

Première opération de sciences participatives associant jeu et observation sur smartphone, BirdLab est un jeu mobile permettant de collecter des informations sur les comportements de nourrissage des oiseaux en hiver. Il n'est pas nécessaire de savoir déjà reconnaître les espèces : **téléchargez l'application BirdLab, installez deux mangeoires chez vous et vous êtes prêts pour participer !**





Faire ensemble...

Plantons le décor !

90 000 arbres et arbustes, 3 900 fruitiers, 1 800 sachets de graines et 740 filets de bulbes de légumes régionaux, c'est le bilan des végétaux plantés lors de la campagne 2018-2019 !

Avec l'opération Plantons le décor, coordonnée par Espaces Naturels Régionaux à l'échelle régionale, le Parc naturel régional de l'Avesnois vous propose de planter des arbres, arbustes et graines potagères adaptés à vos besoins et pour un coût raisonnable.

C'est 10 fournisseurs, tous implantés en Hauts-de-France, qui produisent ces végétaux pour vous garantir une qualité et une adaptabilité aux conditions de sols et de climat de notre région.

Date limite de commande le 14 février 2020 pour une livraison le samedi 7 mars 2020

Pour en savoir plus et passer commande :

www.parc-naturel-avesnois.fr

www.plantonsledecor.fr



Le Parc naturel régional de l'Avesnois dispense aussi des conseils en plantations

Quelles essences mettre dans une haie ? Quelles distances respecter entre les plantations ? Comment tailler un fruitier ? À quelle période ? Si le doute persiste, le conseiller en plantation du Parc naturel régional est là pour vous aider. Chaque habitant du Parc naturel régional de l'Avesnois peut bénéficier gratuitement de conseils en plantations de haies champêtres et vergers familiaux.

Sur rendez-vous à la Maison du Parc, par téléphone ou par mail, Stéphane Marache, technicien du Parc naturel régional de l'Avesnois est à votre écoute et votre disposition pour répondre à vos questions.

Renseignements : 03 27 77 51 60 ou sur stephane.marache@parc-naturel-avesnois.com. Retrouvez aussi les RDV du Parc (nombreuses animations gratuites autour de l'arbre) sur www.parc-naturel-avesnois.fr

Quand les habitants ont leur mot à dire

Dans le cadre de certains projets urbains, les élus souhaitent donner la parole aux habitants et sollicitent l'aide du Parc.

Dernièrement, plusieurs temps d'échanges ont été organisés. Par exemple à Flaumont Waudrechies, une réunion avec les habitants a permis de présenter un projet de zone à urbaniser et de recueillir l'avis des riverains ; ont été évoqués l'orientation des maisons, les éventuels vis-à-vis, la régle-

mentation des clôtures... autant de notions essentielles pour dessiner collectivement le quartier de demain. A Potelle, un atelier a été proposé aux habitants d'un lotissement afin d'aménager l'espace central.

Avec le **projet européen Partons 2.0**, porté par Espaces Naturels Régionaux, le Parc de l'Avesnois accompagne 3 communes : Poix-du-Nord, Boussières-sur-Sambre et Beaudignies dans le but de redynamiser

les centres de village. Là aussi le débat est ouvert et plusieurs temps forts ont été organisés avec les habitants. Comment réinventer-t-on un espace délaissé ? Comment renature-t-on une ancienne place minérale ?

A l'issue de ces rencontres, des esquisses ont été créées. Elles seront le point de départ de ces projets qui seront réalisés en partie sous forme de chantiers participatifs avec les habitants.



Réunion de concertation à Flaumont-Waudrechies



Atelier participatif à Poix-du -Nord



Sortie de terrain à Boussières-sur-Sambre



Une rencontre

Rencontre avec David et Stéphanie Sorin, éleveurs bio à Trélon



David a grandi sur l'exploitation laitière familiale avant de rejoindre le GAEC en 2001. Passionné par l'élevage, au moment du départ à la retraite de ses parents, il décide de changer de production. Il abandonne la production laitière au profit de la viande. Mais pas n'importe quelle viande. Il souhaite faire quelque chose d'atypique, de différent. Après quelques recherches, il tombe sous le charme de la race Aberdeen Angus. Une race bouchère de souche écossaise, à la viande gouteuse, légèrement persillée et tendre. En 2013, il accueille ses premières bêtes sur l'exploitation.

Aujourd'hui son cheptel compte 110 têtes, réparties sur les 70 hectares, dont 64 de prairies.

Depuis l'exploitation s'est diversifiée. Le couple élève aussi des cochons en plein air et fabrique de la farine de blé.

Sur les 6 hectares de culture, 3 sont dédiés à la culture de blé bio de variétés anciennes. Après récolte le blé est moulu dans l'Aisne ou à Namur avec une meule en pierre afin de préserver toutes ses propriétés.

Commercialiser en circuits courts

David et Stéphanie ont créé leur propre magasin à la ferme où vous pouvez retrouver

tous leurs produits sous forme de produits frais mais aussi en conserve. La farine et le miel produits sur l'exploitation y sont aussi commercialisés. Vous pouvez également retrouver Stéphanie et David sur les marchés de Féron et de Felleries.



Vous souhaitez découvrir la ferme Angus ? Chaque année, fin août, Stéphanie et David ouvrent les portes de leur exploitation lors d'un week-end festif. Cette année plus de 1000 personnes ont participé à ce rendez-vous.

La ferme Angus - 11 bis chemin des Haies à Trélon.

Ouverture du magasin : le mercredi de 16h à 18h et le vendredi de 17h à 19h.

Bon à savoir : aujourd'hui 12 éleveurs de viande bio (bovines, ovines, porcines) de l'Avesnois commercialisent leurs viandes en circuits courts, et se sont constitués en association afin de fédérer leurs efforts. Le Parc accompagne ce groupe d'éleveurs depuis 2017. Ce collectif permet de faciliter le dialogue avec les différents acteurs de la filière : abattoir, circuit de distribution.

Vous pouvez retrouver certains éleveurs dans le guide «Mangeons local».

Bœuf à la ficelle au foie gras

4 personnes
Facile
45 min.+ 35 min de cuisson

Ingrédients

4 morceaux de filet de bœuf angus de 200 g chacun
2 l de bouillon de bœuf angus maison bien parfumé
4 carottes
2 poireaux
8 petites pommes de terre à chair ferme
8 petits navets
4 tranches de foie gras
fleur de sel et poivre du moulin
cerfeuil persil
ficelle de cuisine

Pelez les carottes, les navets et les pommes de terre. Coupez-les si nécessaire.

Nettoyez les poireaux, retirez le vert, rincez-les et coupez-les en grands tronçons.

Faites cuire les carottes, les navets et les poireaux 10 min dans le bouillon. Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 20 min.

Ficelez les filets de bœuf et plongez-les dans le bouillon quelques minutes.

Servez chaque morceau avec une tranche de foie gras, des légumes et du bouillon. Parsemez de fleur de sel, de fines herbes hachées et donnez un tour de moulin à poivre.

Bon appétit !

La race Aberdeen Angus.

Elle vient de la région des comtés d'Aberdeenshire et d'Angus en Écosse.

Elle porte une robe uniforme qui peut être rouge sombre (red angus) ou noire (black angus), bien que du blanc puisse apparaître sur les mamelles. Les muqueuses sont noires. C'est une vache de taille moyenne, 135 cm au garrot pour 650 à 700 kg, le taureau mesurant 145 cm pour de 800 à 1 000 kg. Elle a une stature massive due à des pattes plutôt courtes. Elle est naturellement sans corne.



Retour en images



Le petit monde des mares bocagères : animation autour des amphibiens à Marbaix. Avril 2019.



Comment bien accueillir les Hirondelles chez soi ? Conseils et astuces pour une bonne cohabitation avec les Hirondelles, à Anor. Juin 2019.



Les pressées Avesnoises 2019. Deux sessions, l'une à Gommegnies, l'autre à Leval ; au total 5 tonnes de pommes pressées.



Faites vos courses dans les prés : sortie gourmande à Grand-Fayt. Août 2019.



Initiation à la pêche aux écrevisses envahissantes à Cousolre. Juin 2019.



À la tombée de la nuit, nuit de la Chauve-souris à Trélon. Août 2019.



Signature du plan carrier de l'Avesnois à Bellignies. Septembre 2019.



La 30^{ème} Fête du Lait- Fête du Parc naturel régional de l'Avesnois à Le Quesnoy. 35 000 visiteurs. Septembre 2019.



Sortie nature autour des oiseaux hivernants à Le Quesnoy. Novembre 2019



Agenda

Jeudi 14 février

Date limite de commande d'arbres, arbustes et graines potagères via l'opération Plantons le décor. Pour en savoir plus www.parc-naturel-avesnois.fr

Samedi 15 février

à 14h30 Le Cateau Cambrésis-Restauration de vieux pommiers « hautes-tiges » par un élagueur professionnel - Inscription avant le 12 février

Samedi 22 février

à 14h30 à Sains du Nord - Taille de formation des pommiers « hautes-tiges » - Inscription avant le 19 février

Samedi 29 février

à 14h30 à Beaufort sur Sambre - Taille fruitière de pommiers « hautes-tiges » - Inscription avant le 26 février

Samedi 7 Mars

de 9h à 12h à Marolles et Maubeuge - Retrait des commandes Plantons le décor

Mercredi 11 mars

de 9h à 16h à Marolles - Stage de greffe sur table (Maison du Parc). Apprenez les techniques de base de la greffe et repartez avec vos arbres fruitiers. Tarif 35 euros, à régler sur place. Inscription avant le 4 mars (15 places disponibles) - prévoir son pique-nique

Samedi 14 mars

14h30 à Taisnières en Thiérache - Taille de formation de fruitiers « hautes-tiges » - Inscription avant le 11 mars

Inscriptions au 03 27 77 51 60. Retrouvez tous les RDV du Parc sur www.parc-naturel-avesnois.fr

LES MARCHÉS DE L'AVESNOIS



Cartignies

1^{er} vendredi du mois (16h-20h)
Cour de la ferme de la Corbière



Louvignies-Quesnoy

1^{er} et 3^{ème} dimanche du mois (9h-12h30)
Place de la Mairie



Mecquignies

2^{ème} vendredi du mois (16h à 20h)
Ferme des Sabotiers 227, rue Timon



Landrecies

3^{ème} vendredi du mois (16h-20h)
Sous le marché couvert



Le Quesnoy

2^{ème} et 4^{ème} dimanche du mois (8h-13h)
Au pied du beffroi

Hon-Hergies

Dernier vendredi du mois (17h30-20h30) Cam-
ping la Jonquièrre ou salle des fêtes
(sauf janvier et février)

Saint Aubin (ponctuellement)

Samedi (10h-17h)
Ferme du Pont des Loups

Randonnée

Circuit du Sars Bara

Ce circuit relie la Sambre champêtre à la Forêt Domaniale de Mormal et traverse entre les deux la ceinture bocagère. Elle emprunte donc divers chemins et routes et traverse un paysage varié. Le patrimoine naturel et fluvial anime une grande partie du parcours.

Durée moyenne : 2h40 - Distance : 8.92km

Carte IGN : 2706OT - Forêt de Mormal (Gps) - Départ : Parking Église Saint-Michel à Berlaimont. Suivez le balisage Jaune.

(D/A) Dos à la façade de l'église, prenez à gauche la Rue de l'Église. Tournez dans la 1^{ère} à droite, la Rue Fernand Thomas. Virez ensuite dans la 1^{ère} à gauche pour traverser la Place de la Poste et arriver face à l'Hôtel de Ville. Prenez à droite Rue Gilles de Chin (RD32) et descendez toujours tout droit jusqu'à la gare.

(1) Empruntez la passerelle pour passer au-dessus de la voie de chemin de fer. Ensuite, dirigez-vous en face et empruntez la Rue du Pont des Moines (D32). Filez toujours tout droit et passez entre de gros bâtiments d'usine.

(2) À la fourche (Vierge Blanche), obliquez à droite sur le Chemin du Sars Bara vers la forêt.

(3) À la patte d'oie, empruntez à gauche le Chemin Mirtil.

(4) Au carrefour, virez dans le 1^{er} chemin à gauche. Laissez un chemin à droite et

suivez le Chemin Fache du Bois. Passez à proximité d'un oratoire, d'une chapelle puis de l'église de Sassegnyes.

(5) Au carrefour, continuez tout droit. Passez sous la voie ferrée et rejoignez la Sambre en suivant la Rue du Ponton. Au bout, franchissez la Sambre.

(6) Au sortir du pont, virez à gauche et longez la Sambre sur son chemin de halage. Passez sous un pont de chemin de fer et, plus loin, aboutir à l'extrémité d'une petite route.

(7) Continuez le long de la Sambre. Passez sous un pont de chemin de fer puis sous un pont routier. Enjambez un bras de rivière et atteignez l'écluse de Berlaimont.

(8) Traversez la Sambre par l'écluse puis la passerelle. Continuez tout de suite à droite le long de la rivière puis virez à gauche. Prolongez dans la Rue du Moulin.

(9) Au bout, tournez à gauche dans la Grande Rue, puis à droite dans la Rue de l'Église. Rejoignez ainsi le point de départ (D/A).



Au détour du circuit, n'hésitez pas à faire une pause au café Rando Nord : Le Sulky à Berlaimont

Retrouvez tous les circuits de randonnée en Avesnois sur www.visorando.com.

Abonnement

Recevez gratuitement la Gazette du bocage chez vous !

Le journal du Parc naturel régional de l'Avesnois est édité deux fois par an. Vous êtes sensible à nos actions, à l'environnement qui vous entoure, vous souhaitez en savoir plus sur la faune et la flore de l'Avesnois, alors abonnez-vous gratuitement à la Gazette du bocage.

Pour cela, rien de plus simple, envoyez votre nom et vos coordonnées postales par mail à l'adresse contact@parc-naturel-avesnois.fr.

C'est gratuit et sans engagement.

Vous pouvez aussi vous **abonner à notre newsletter**, pour cela RDV sur notre site www.parc-naturel-avesnois.fr et laissez votre adresse mail dans la rubrique dédiée. Suivez aussi toute l'actualité du Parc sur **facebook : Parc naturel Régional de l'Avesnois**

Lettre d'information du Parc naturel régional de l'Avesnois Maison du Parc - BP 11 203 - 59550 MAROILLES - tél. : 03 27 77 51 60 - e.mail : contact@parc-naturel-avesnois.fr - **Numéro ISSN** : 2498-1893- **Conception et conduite d'opération** : Espaces naturels régionaux - **Editeur** : Syndicat mixte du P.N.R. de l'Avesnois - **Coordination** : Espaces naturels régionaux. **Directeur de publication** : Guislain Cambier - **Directeur de rédaction** : Yvon Brunelle - **Coordinateur** : Hélène Bertaux - **Rédaction** : Parc naturel régional de l'Avesnois - **Photos** : Parc naturel régional de l'Avesnois (M. Grzemski, M. Marache, M. Tranroy M^{me} Bertaux, M^{me} DeBaere, M. Penet, M. Lamarre, M. Petus) - Samuel Dhote - **Illustrations** : Mathilde Bugeat **Réalisation** : Parc naturel régional de l'Avesnois

