



Brest Regainfos n° 14

Lettre d'informations de l'automne



*Quand **automne** en saison revient,
La forêt met sa robe rousse,
Et les glands tombent ...dans nos jardins !*

Qui suis-je ?



Le plantain lancéolé

Il est utile au jardin où on utilise sa feuille pour calmer le désagrément des brûlures des orties et des piqûres d'insectes.

Un autre intérêt découvert dans la fiche du site Regain consacré au bouvreuil pivoine : « **En période de nidification le bouvreuil pivoine est lié à certaines herbes, comme le plantain ou le pissenlit dont il nourrit quasi exclusivement ses jeunes.** » [fiche Regain - le bouvreuil pivoine](#).

Actualités de Regain Régional

Les procédures et accompagnements de labellisation REGAIN des **espaces collectifs ou professionnels** se mettent en place sous la forme d'un accompagnement par des salariés de Bretagne Vivante. Vous pouvez consulter le [flyer Regain collectivités](#) qui a été édité et envoyé aux mairies des communes qui comptent au moins un jardin Regain sur leur territoire.

En projet : organiser une **rencontre REGAIN régionale** vers février 2026.

La vie du groupe Regain Brest

Au 1^{er} septembre, notre groupe compte 65 membres et 44 jardins inscrits, pour une surface totale de 13 hectares. Pour les situer, repérer vos voisins, vous pouvez consulter la [carte des jardins Regain de Bretagne](#).

➤ Les visites

- **Le 13 septembre, Susan a accueilli 5 membres de notre groupe dans son jardin**



Le ciel a été clément !

Nous avons eu beaucoup de plaisir à :

- découvrir ses aménagements, ses plantes, sa mare, ses poules,
- prendre une collation dans sa petite cabane, au centre du jardin,
- partager quelques recettes (2 ci-dessous), et quelques idées pour animer notre groupe ces prochains mois.

- **La visite de jardin du 20 septembre est reportée au 27 !**

➤ **Recettes de cuisine**

- **Une proposition de Christophe pour profiter des dernières pêches de nos jardins, en fin d'été :**

Salade de pêches rôties, tomates, fromage frais et jambon cru

1. Lavez 12 tomates d'antan et coupez-les en rondelles. Dans une poêle sans matière grasse, faites griller 30 g d'amandes effilées, et réservez-les. Lavez et séchez un bouquet de basilic.
2. Lavez les pêches, puis coupez-les en quartiers. Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de miel, puis faites rôtir les pêches 6 mn en les retournant à mi-cuisson.
3. Dans le plat de service, disposez les tomates, les pêches, parsemez de feuilles de basilic et d'amandes, puis ajoutez du fromage de chèvre frais de Plougastel. Finissez avec 4 tranches de jambon cru de la Biocoop du coin. Arrosez avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et du vinaigre balsamique, salez et poivrez au moulin. Dégustez sans attendre.

- **Une recette du groupe de Botanique, pour le début du printemps prochain :**



Mousse de fleurs de primevères

1. Battre les jaunes de 4 œufs très frais avec 100 gr de sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
2. Ajouter 100 gr de fleurs de primevères détachées de leur calice et finement hachées, puis le jus d'un citron.
3. Battre les 4 blancs d'œufs en neige bien ferme, et les incorporer délicatement à la préparation précédente.
4. Verser la mousse dans un plat assez profond, la décorer de fleurs de primevères entières, et servir immédiatement pour éviter que la mousse ne retombe.

➤ **Comment réussir à se rapprocher des uns et des autres ?**

Vos idées, vos propositions ?

Connaissez-vous des **lieux où nous pourrions nous retrouver pour nous rencontrer**, pour des ateliers, des animations, des expos sur les plantes, la nature, ... à visiter ensemble ?

Avez-vous des besoins de formation, d'information ?

Nos idées, nos propositions

Favoriser les mini-rencontres de proximité entre les jardiniers d'un même secteur.

Partager des photos de nos jardins, de nos aménagements, des plantes sauvages à « accueillir », des animaux observés.

Composer un **recueil de bonnes idées**.

Partager nos recettes pour mettre en valeur les produits de nos jardins et les plantes sauvages.

Envisager / organiser des prêts de matériel pour des besoins ponctuels.



L'entrée du jardin de Brigitte et René-Marc à Landéda

➤ Quelques événements en octobre

- **SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 OCTOBRE à BREST : Fête de la science** - de 10h00 à 18h00, au Quartz : Bretagne Vivante proposera au public d'en découvrir un peu plus sur les arbres et la faune associée...
- **DIMANCHE 12 OCTOBRE à PLABENNEC : Fête de la pomme** – de 10h à 18h, salle Marcel Bouguen : pommes, greffons, porte-greffes, expo de champignons, ...

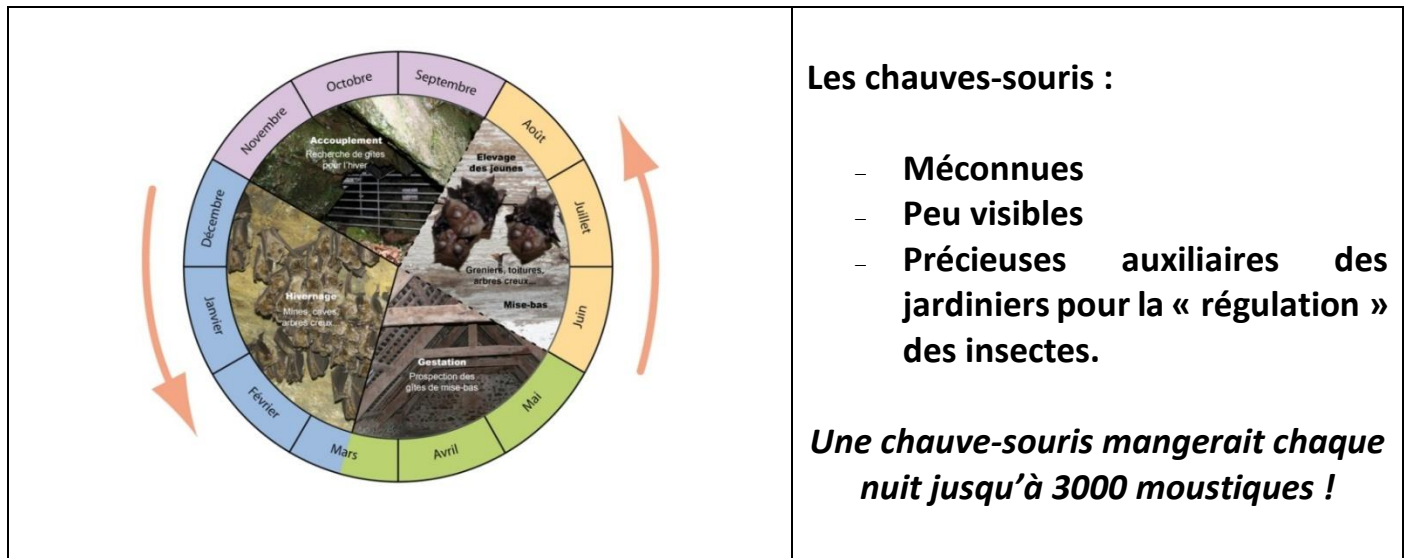
- **DIMANCHE 19 OCTOBRE à PLOUEDERN : Fête d'Automne** de l'association Jardin'Edern – salle Steredenn à partir de 10h, sur le thème de l'éclosion d'un jardin : comment le débiter, quels sont les essentiels, connaître son sol. Graines, vanniers, trocs de plantes, stands, 1 conférence sur le paillage / 1 conférence sur l'expérience de la forêt jardin syntropique de Plouneour-Brignogan.

Nous y tiendrons un stand sur l'intérêt des arbres, talus, plantes sauvages pour découvrir et accueillir la biodiversité dans nos jardins. Venez nous y rencontrer !

+ appel à bénévoles pour la tenue du stand, aux moments qui vous conviennent. Si vous êtes dispo, dites-le par mail à regain.brest@bretagne-vivante.org.



➤ Le sujet du mois



Si vous n'avez pas eu l'opportunité de participer aux formidables sorties chauves-souris de Bretagne Vivante à Guilers, Gouesnou, Guipavas, Plougastel, profitez de quelques belles soirées pour explorer votre environnement : elles sortent avant la nuit !

Pour mieux les accueillir dans notre jardin, laissons-y des bandes enherbées, une haie de feuillus, quelques abris et points d'eau.

Et pour en savoir plus, consultez la page que leur consacre le GMB = Groupe Mammalogique Breton : <https://gmb.bzh/une-biologie-originale/>. Vous pourrez même y entendre 2 extraits sonores de chauve-souris « écoutées » avec un détecteur d'ultra-sons.

➤ Le conseil du mois

- Septembre et octobre sont le moment idéal pour [l'entretien de la mare](#).
- N'oubliez pas de consulter de temps en temps notre site Regain pour « récolter » des tas de bons conseils <https://www.regain-biodiversite.bretagne-vivante-dev.org/>

➤ Pour s'informer

- Jardiner à Brest Métropole, Automne-hiver 2025/26 : [agenda Jardiner à BM 25/26](#)
- Aménager son jardin au fil des saisons, proposé par un Réseau Nature belge : [Guide Natagora pour un jardin naturel](#)
- Souffrez-vous de cécité botanique ? [Lire l'article](#) paru dans la lettre d'info « environnement » de The Conversation.
- Chronique d'automne de Marie Astier pour 'Reporterre' : [« Un jardin est beau lorsqu'on dialogue avec lui »](#)

➤ **Deux livres**



- **Et une charade :** Mon premier n'est pas froid / On fait mon 2^{ème} quand on voit passer une étoile filante / mon 3^{ème} est une vieille pièce de peu de valeur / Mon 4^{ème} est une céréale / Mon tout est un animal ... dont le nom breton est « logodenn dall ».
- **Pour terminer ... un petit supplément de dernière minute**

Un superbe hérisson réalisé ce 25 septembre avec les résidents du foyer de l'Arche au Relecq Kerhuon, en conclusion d'une balade dans leur parc.

