



ABBAYE
DU RELEC

CHEMINS DU PATRIMOINE EN FINISTÈRE

TOUT
commence
en FINISTÈRE

DOSSIER DE PRESSE



*A. Chou-fleur
Romanesco*



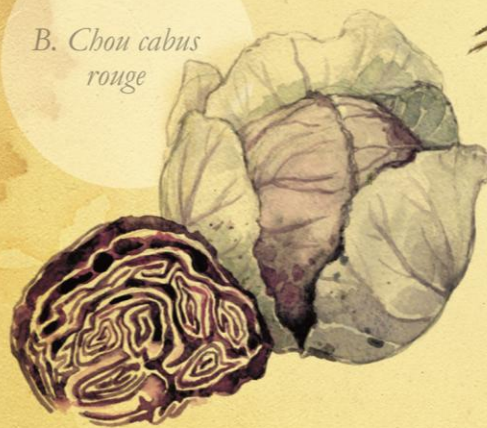
B. Wasabi



D. Mizuna



*B. Chou cabus
rouge*



C. Navet

le **Potager**
Espèce de... **SAISON 3**
Brassicacées!

1 JUIN 2019 ➤ **3 NOVEMBRE**



Sommaire

① Communiqué de presse « Espèce de (saison 3)... Brassicacées ! »	P 4
② L'exposition « Espèce de... Brassicacées ! »	
➤ De l'élégance scientifique du chou	
▪ Les mathématiques cachées des Brassicacées	P 11
▪ Du côté de la médecine : les bienfaits des Brassicacées	P 13
▪ Quand les Brassicacées font de la chimie, c'est la guerre au potager	P 15
▪ La génétique débridée des Brassicacées	P 15
➤ Les Brassicacées, un monde à cultiver	
▪ Au potager : Brassicacées et compagnie	P 7
▪ Aux champs : Brassicacées de grande culture	
▪ En Bretagne : l'éloge du patrimoine local.....	P 9
▪ En Asie : l'apologie de la diversité culturelle	
➤ Le parcours de curiosités	P 18
▪ La confrérie des dévoreurs de choux	
▪ Tromper l'ennemi, ou l'art du camouflage	
▪ La cabane de curiosités	
▪ Les remèdes de Mémé	
③ La fabrique du potager	P 20
▪ La culture sur butte	
▪ Le potager vertical	
▪ Les lasagnes	
▪ La culture sur botte de paille	
④ Les animations	P 21
⑤ Photos et conditions d'utilisation	P 22
⑥ Informations pratiques et contact presse	P 24

1. COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Giroflée, colza, moutarde, choux, radis... une famille de 350 genres et plus de 3.000 espèces !

« ESPÈCE DE (saison 3)... Brassicacées ! »



Au potager du Relec, une famille végétale est mise à l'honneur chaque année : une belle occasion de découvrir que chaque espèce regroupe une diversité de variétés riches en formes, en couleurs, et en histoires. Après les Cucurbitacées et les Fabacées, ce sont en 2019 les Brassicacées qui s'exposent au bord de l'étang de l'abbaye.

Créer un potager dans une abbaye n'est pas un geste anodin. Les moines cultivaient leurs propres légumes, expérimentaient de nouvelles cultures et jouaient bien souvent un rôle de diffusion dans le territoire. Le rapport entre potager patrimonial et jardin contemporain est évident. Cet espace tisse des liens avec notre société actuelle et l'Histoire et interroge sur la place que nous souhaitons donner aujourd'hui au potager.

Au Relec, deux endroits paysagers racontent cette histoire de manières très différentes et se découvrent dans un espace paysager et pédagogique en constante évolution.

En plus d'une exposition, le potager est aussi un jardin de senteurs et de saveurs ainsi qu'un lieu de promenade en bordure d'étang, avec des espaces naturels clos, des lieux de pause et de contemplation.

Le jardin permet à chacun d'investir les lieux à sa guise, en s'installant dans les gloriettes le temps d'un pique-nique, en goûtant quelques herbes aromatiques, en pénétrant dans la cabane pour découvrir les jeux liés à l'exposition, ou en somnolant au bord de l'étang.

■ ESPÈCE DE... BRASSICACÉES !

Tous publics

Exposition au jardin du 1er juin au 3 novembre 2019

Le potager est synonyme de diversité, et il est rare de le cantonner à une seule espèce. Pourtant, il est important de se poser parfois la question : qu'est-ce qu'une espèce ? Extrêmement mal connue, la notion d'espèce reste bien souvent une interrogation de botaniste et non pas de jardinier. Cependant, connaître les spécificités d'une espèce peut aider à mieux cultiver son potager en se questionnant sur l'apport qu'elles peuvent avoir entre elles, une fois mêlées dans un même espace.

Le potager du Relec est un espace dévolu aux expositions temporaires. Il s'intéresse pendant 4 saisons à la diversité des variétés qui constituent une espèce. Après les courges et les Fabacées, c'est au tour des Brassicacées de coloniser le potager. Elles regroupent les membres d'une très grande famille bien connue, répartis en 350 genres et plus de 3000 espèces. Présente dans nos potagers, cette famille règne aussi dans nos assiettes depuis des millénaires. Emblématique du monde paysan, mais appréciée aussi par les plus riches, quelquefois bafouée et moquée, produite en quantité industrielle, son odeur souvent soufrée est associée plus rarement à une senteur florale. Surtout présente dans les régions de l'hémisphère nord, elle est mieux connue sous le terme de crucifère, par analogie à sa petite fleur en forme de croix.

L'honneur est donné, pour cette troisième saison du potager aux choux, aux radis, au colza, à la moutarde, à la giroflée et bien d'autres...

ABBAYE DU RELEC



Domaine cistercien de 1132 à 1791, l'Abbaye du Relec est aujourd'hui un oasis de tranquillité, hors du monde, caché dans le bocage finistérien, bordé par une forêt d'un côté et les landes des Monts d'Arrée de l'autre.

C'est un lieu unique et préservé qui mêle interprétation historique et espaces naturels façonnés par l'homme pendant 9 siècles.

Depuis quelques années, le site évolue et des travaux sont en cours. Après la restauration de l'abbatiale et de l'aile est du cloître, ce sont désormais les bâtiments d'accueil qui sont en travaux. Ces nouveaux espaces permettront de mieux accueillir les visiteurs en leur donnant les moyens de comprendre ce domaine, difficile à interpréter au premier coup d'œil.

► Cette propriété départementale depuis 1971 fait partie de *Chemins du patrimoine en Finistère* qui regroupe l'Abbaye de Daoulas, le Château de Kerjean, le Manoir de Kernault, l'Abbaye du Relec et le Domaine de Trévarez.

Infos sur www.cdp29.fr

2. L'EXPOSITION « ESPÈCE DE... BRASSICACÉES »

De l'élégance scientifique du chou

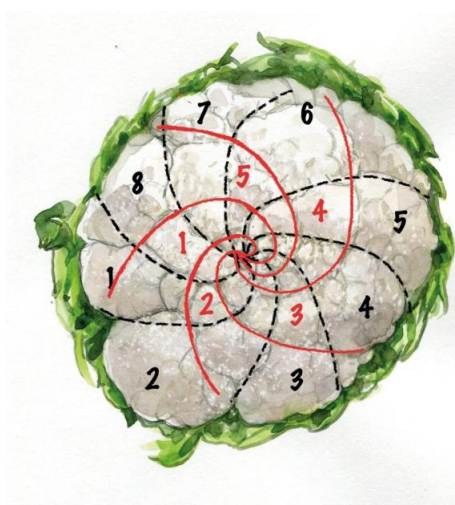
Quel est le lien entre de simples légumes et des concepts scientifiques parfois compliqués ? La Nature bien sûr ! En effet, c'est elle qui fédère ce que l'homme a tendance à décloisonner. Les sciences révèlent qu'un légume est un trésor d'ingéniosité qu'il nous appartient de décoder pour mieux comprendre ses propriétés cachées. Les Brassicacées pourraient être les légumes qui racontent le mieux l'élégance scientifique de la Nature. Alors, observons-la, c'est si simple finalement...

▲ LES MATHÉMATIQUES CACHÉES DES BRASSICACÉES

Un couteau à la main, sans aucune émotion, vous voici prêt.e à diviser un chou romanesco et un chou-fleur qui attendent d'être sacrifiés sur la planche à découper...STOP ! Avant de commettre l'irréparable, avez-vous remarqué la richesse mathématique de ces légumes ? Le repas attendra, observez...

Un peu de respect pour le chou-fleur, mathématicien hors pair...

Le chou-fleur, sous son apparence débonnaire cache quelques concepts mathématiques.



La suite de Fibonacci... Léonardo de Pise, dit Fibonacci, est un mathématicien italien du 13^e siècle qui met en évidence une suite de nombres entiers. Simple conjecture mathématique au départ, il se trouve qu'elle est présente dans une multitude d'objets naturels ! Le principe ? cette suite de nombres entiers commence par 0, puis 1. Chaque nombre suivant sera la somme des deux précédents : $0+1=1$, puis $1+1=2$, puis $1+2=3$, puis $2+3=5$... soit 0,1,1,2,3,5,8,13,21,34,55,89,...

... conduit au nombre d'or : En partant du centre du chou-fleur, il existe deux sens de spirales : une qui en compte 8 et une autre qui en compte 5. Or, que se passe-t-il lorsqu'on divise 8 par 5 ? On obtient 1,6 le fameux nombre d'or ! Le principe ? Le nombre d'or (1,6180...) est un nombre qui détermine le principe de proportionnalité « d'extrême et moyenne raison » en géométrie. Ce nombre, très présent dans l'organisation des végétaux est parfois utilisé en architecture, dans l'art...

Le chou romanesco, génie des maths !

Non content de cumuler aussi la suite de Fibonacci (8 et 13) et le nombre d'or, le chou romanesco a la particularité de s'organiser selon une géométrie autosimilaire, théorisée par le principe de fractale.

Les fractales

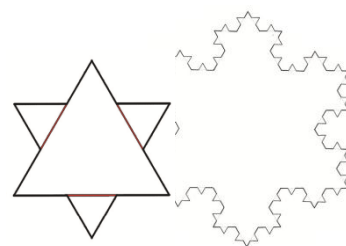
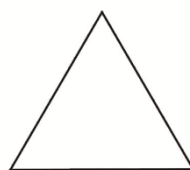
« S'il n'existait pas dans la nature, le chou-fleur variété romanesco aurait dû être inventé par un fractaliste. Parmi les objets de tous les jours, c'est la meilleure illustration qui soit du concept de surface rugueuse mais riche en invariances. » Benoît Mandelbrot.

Benoit Mandelbrot, mathématicien franco-américain (1924-2010) est le génial « inventeur » des fractales qu'il qualifie « d'objet fondamental de la rugosité comme la sinusoïde est l'objet fondamental de la lumière et du son »

Le principe ? La figure fractale est un objet mathématique qui reste similaire quand il change d'échelle.

Et dans le chou romanesco ?

En l'observant de plus près, d'abord à l'œil nu, puis avec une loupe et même un microscope, invariablement, vous remarquerez que chaque partie plus petite est l'exacte réplique de la plus grande. En le coupant en 2 dans la longueur, vous observerez les différentes échelles.



▲ DU COTÉ DE LA MÉDECINE : LES BIENFAITS DES BRASSICACÉES

Le romain Caton l'Ancien (234-149 av. J.-C.) disait à propos du chou : « il guérit la mélancolie, il chasse tout, il guérit tout ». Au Moyen Âge et pendant des centaines d'années, un dicton populaire qualifie le chou de « médecin du pauvre ». Mais le chou n'est pas le seul à posséder des propriétés médicinales, beaucoup d'autres plantes de la famille des Brassicacées détiennent ces vertus.

La théorie des signatures

Commune à de nombreuses cultures, de l'Europe à l'Asie, en passant par l'Amérique du Sud et l'Afrique, la théorie des signatures se définit par le fait que la forme, la couleur ou l'odeur d'une plante indique la pathologie qu'elle peut guérir. En Europe, jusqu'au 16^e siècle, c'est une forme de médecine populaire dénigrée par les savants. Ce sont les alchimistes qui vont développer ce concept, en l'intégrant à leurs recherches, basées sur l'observation, l'expérimentation et non plus sur la lecture des ouvrages anciens. Cette théorie repose sur le principe que les semblables soignent les semblables. Ainsi, le chou pommé, ressemblant à une tête est préconisé pour guérir les céphalées. La forte odeur de son jus est associée à l'état d'ivresse qu'il semble combattre. Et les fruits en forme de cœur de la bourse à pasteur ? Ils soignent les chagrins d'amour...

La recherche moderne et contemporaine

À partir du 19^e siècle, les progrès de la chimie permettent d'isoler les principes actifs des plantes et donc de soigner plus efficacement certaines pathologies. Les Brassicacées se révèlent alors souveraines pour la santé humaine. Riches en fibres, elles facilitent le transit intestinal. Leur concentration en sucres simples aide à la digestion. Leur forte teneur en vitamines, principalement en vitamine C, en font d'excellents aliments pour combattre les maladies cardiovasculaires. Aujourd'hui, la recherche en médecine exploite d'autres propriétés des Brassicacées, comme les éléments phytochimiques. Ainsi, les isothiocyanates, très présents chez les Brassicacées, aideraient à lutter contre certains cancers. Ces éléments chimiques, en agissant au niveau cellulaire, permettraient d'inhiber certaines cellules bactériennes et cancéreuses et arrêteraient leur prolifération.

▲ QUAND LES BRASSICACÉES FONT DE LA CHIMIE, C'EST LA GUERRE AU POTAGER...

Qui peut croire qu'un innocent radis, qu'une minuscule feuille de cresson ou qu'un magnifique chou rouge sont de vraies bombes chimiques à retardement ?

Personne n'imagine en effet qu'en semant délicatement ces fines graines, il va déclencher une lutte sans merci à grand coup de glucosinolates ! Voici un terme bien barbare pour désigner ce composé organique indispensable aux Brassicacées. Elles en possèdent une quantité impressionnante par rapport aux autres familles végétales. Sur les 140 glucosinolates identifiées dans les plantes en ce début du 21^e siècle, le colza par exemple en contient une trentaine.

Ne déclarez pas la guerre au cresson ! Surtout si vous êtes un escargot...

► La déclaration de guerre

Les racines au frais, un beau bouquet de cresson s'étale tranquillement dans un coin du potager... Arrive un escargot affamé qui bave allègrement devant tant de nourriture. Paisiblement, il entame son repas. Il ne sait pas qu'il vient de croquer dans le détonateur qui va déclencher sa défaite.

► L'offensive du cresson

Le détonateur à myrosinases : ces enzymes, placées dans des cellules à myrosines à côté des glucosinolates sont libérées par l'escargot. Elles attaquent sans vergogne la molécule de glucose qui se détache de l'ensemble glucosinolate, qui devient instable.

► L'explosion chimique

Pour retrouver un semblant d'équilibre, le glucosinolate amputé se transforme en isothiocyanates qui rendent le cresson toxique pour l'escargot !

Celui-ci, décontenancé par ce goût si affreux déclare forfait et s'éloigne à la recherche d'autres mets plus raffinés.

► La contre-offensive de l'escargot et l'arrivée de la cavalerie

Un tantinet susceptible, notre gastéropode appelle les piérides à la rescousse pour détruire cette plante qui résiste à son appétit. Ces papillons blancs vont pondre leurs œufs sous les feuilles du cresson. Les chenilles qui naissent ont aussi développé, au cours du temps, des armes chimiques efficaces contre les glucosinolates, et vont s'en délecter...

► De la guerre chimique au conflit bactériologique

En mauvaise posture, le cresson attaqué de toute part attire l'attention d'une petite guêpe qui cherchait justement des chenilles pour y pondre ses œufs... Mais c'est une autre histoire !

Et l'escargot dans tout ça ? À force d'ameuter tout le potager, il s'est fait croquer par un hérisson !

Moralité : La paix au potager est bien relative...

▲ LA GÉNÉTIQUE DEBRIDÉE DES BRASSICACÉES, ENTRE HÉRITAGE ET DIVERSITÉ

➤ L'héritage

Ce n'est pas évident, et pourtant le chou-fleur et la monnaie du pape sont de la même famille ! De subtils indices permettent de le confirmer.

➤ La diversité

Les Brassicacées ont aussi la faculté de modifier leur génome tout en restant fertiles. C'est à ce moment qu'elles s'émancipent de leur héritage. Ce phénomène, partagé par de nombreuses familles de végétaux s'appelle la polyploïdisation. Lorsqu'elle intervient au sein de la même espèce, c'est l'autopolyploïdisation (duplication d'un même génome). Entre deux espèces différentes, c'est l'allopolyplœidisation (association de génomes différents).

➤ Qu'est ce que la polyploïdisation ?

C'est la multiplication du nombre de jeux de chromosomes à l'origine de la diversification du vivant. La polyploïdie peut être due à des anomalies lors de la formation des gamètes ou de la division cellulaire. Au lieu d'avoir un jeu de chromosomes de chaque parent, la nouvelle plante a les deux. Elle est polyploïde. La polyploïdisation, très fréquente chez les végétaux joue un rôle essentiel dans l'évolution des espèces. L'une des conséquences est l'augmentation de la taille de la cellule (gigantisme), qui conduit au développement de particularités physiques nouvelles.

➤ La mutation spontanée intra-espèce de *Brassica oleracea*

L'espèce sauvage *Brassica oleracea*, ancêtre des choux est bien peu remarquable...Une tige plutôt grêle, quelques feuilles épaisses de-ci de-là, des inflorescences chétives et des bourgeons à feuilles ridicules. Mais la mutation plutôt spontanée de plants présentant des morphologies particulières a donné une variété de descendants très différents. Les sujets ayant les plus belles feuilles ont donné le chou frisé, ceux présentant un organe pré-floral (ou méristème) plus développé ont donné le chou-fleur. Le brocoli résulte de la sélection des inflorescences (groupement des fleurs), tandis que le chou pommé et le chou de Bruxelles, sont issus du développement des bourgeons à feuilles. Quant au chou moëllier et au chou-rave, c'est la tige qui a muté.

➤ L'allopolyplœidisation du rutabaga ou la naissance d'une nouvelle espèce

Il arrive que deux espèces donnent naissance à une autre par allopolyplœidisation. C'est le cas du rutabaga. Ce légume s'est formé par doublement génomique de *Brassica oleracea* (le chou) et de *Brassica napus* (le navet). Ces deux espèces ont donné chacune un jeu de chromosomes au premier rutabaga qui est un hybride stérile. Cependant parfois, lors de la formation cellulaire des grains de pollen, il se produit une anomalie qui va conduire au doublement des jeux de chromosomes. Le sujet peut alors se reproduire et donne deux jeux de chromosomes à son descendant. Le sujet est polyploïde, il possède deux jeux du chou et deux jeux du navet. Il devient fertile et peut transmettre à son tour un jeu de chaque à ses descendants. C'est ce mécanisme qui a donné naissance au colza (chou et navette) et à la moutarde brune (chou et moutarde noire).



1& 2. Le potager de l'Abbaye du Relec
© CDP29

3. Chou fleur précoce © Christelle Le Guen

Les Brassicacées, un monde à cultiver

Il est assez plaisant de se trouver dans un potager. Parce que c'est un lieu de partage ou d'introspection, et parce qu'il nous permet de renouer de façon active ou contemplative avec la nature. C'est aussi un monde de découvertes. Découverte de nouvelles techniques, découverte des interactions qui se combinent entre la faune et la flore. Et comme une invitation au voyage, c'est aussi la découverte de variétés que nous ne connaissons pas toujours, proches de chez nous ou très lointaines.



1. Les bons compagnons des Brassicacées
© Christelle Le Guen

2. Choux de Bruxelles
© Christelle Le Guen

3. Altise et limace © Christelle Le Guen

▲ AU POTAGER : Brassicacées et compagnie

Choux, navets, radis, choux-raves... En semant les graines, il y a l'espoir... Celui de voir sortir de terre les premières plantules, puis de les regarder grandir, jour après jour, en imaginant bientôt la récolte de ces légumes prometteurs... Et un matin, alors que tout semblait bien engagé... Des choux, il ne reste que les côtes, et des radis, quelques bribes de racines trouées. Quelques rangs plus loin, ce sont les navets qui végètent... La solution ? L'allélopathie

Les bons compagnons de la surface...

Au potager, une multitude de petites bêtes ne rêvent que d'une chose : croquer vos légumes avant vous ! Pas question de les laisser faire, mais pas question non plus d'anéantir tout le monde à grand coup d'insecticide. Pour contrer au plus vite ces attaques, il faut surtout de la vigilance. Il est aussi possible de tromper l'ennemi en masquant les odeurs attirantes des Brassicacées par d'autres qui les répugnent ou qui masquent leur présence. Ce sont les plantes aromatiques qui sont les meilleures compagnes pour repousser les indésirables. D'autres plantes à fleurs comme le cosmos ou le coquelicot, vont servir d'écran visuel et vont aussi attirer les pollinisateurs comme les abeilles.

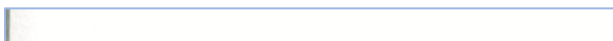
... et ceux du sous-sol

Mais il ne suffit pas d'éloigner les ravageurs. Les Brassicacées ont aussi besoin de certaines plantes pour mieux se développer. Dans le sol d'autres dangers guettent : les champignons, le manque d'azote, les bactéries...

Les aromatiques sont, là encore, très utiles. Leurs composés organiques (acides phénoliques, terpénoïdes, flavonoïdes, alcaloïdes...) repoussent les nuisibles souterrains. Elles jouent un rôle protecteur essentiel, pour elles-mêmes avant tout mais aussi par interaction avec les autres espèces du potager. Associées aux Brassicacées, les Fabacées fertilisent le sol. Le trèfle par exemple apporte de l'azote, il est utile comme couvre-sol, il limite les mauvaises herbes, il réduit l'arrosage et attire les pollinisateurs.

▲ AUX CHAMPS : Brassicacées de grande culture

Certaines Brassicacées sont rarement cultivées dans les potagers, mais plutôt en plein champ. Il s'agit du colza, de la moutarde et de la cameline. D'une grande polyvalence, leur utilisation est très variée, allant de l'alimentation à la culture fourragère, en passant par la cosmétique...



1. Chou de Ploujean et roquette
© Christelle Le Guen

3

L'éloge du patrimoine local

Voici ce que disait Jacques Cambry en 1794 dans son ouvrage *Voyage dans le Finistère*, à propos du pays situé entre Morlaix et Roscoff : « *On cultive dans tout ce pays une espèce de choux verts qui s'élèvent à 3 ou 4 pieds de terre ; c'est une grande ressource pour les fermiers, c'est la principale nourriture de leurs vaches* ».

Depuis le 19^e siècle, cette partie du Léon, surnommée *la ceinture dorée* en raison de la fertilité de ses sols, produit à elle seule la majorité de la production légumière bretonne. Mais la Bretagne renferme aussi des trésors botaniques, qui ne sont presque plus cultivés. D'Est en Ouest et du Nord au Sud, les Bretons récoltaient des choux de taille et de formes différentes, remarquablement bien adaptés à leur terroir. Si le chou 'Bacalan de Rennes' est aujourd'hui bien connu, ceux de Ploujean, de Douarnenez ou de Lorient, mériteraient plus de notoriété.

Les semences paysannes ; un trésor pour la biodiversité et le patrimoine local

Avec le développement de l'agriculture intensive et la recherche de légumes standardisés, beaucoup de variétés très locales sont tombées dans l'oubli. Or, il serait fort regrettable de perdre cette diversité qui fait la richesse de notre patrimoine végétal. Plusieurs associations régionales s'attachent à les recenser, en rencontrant les agriculteurs et les particuliers, en produisant et préservant les semences, en les cultivant en agriculture biologique et en faisant découvrir leurs qualités gustatives. Parfois, ils s'associent au monde de la recherche pour reproduire des variétés qui ont quasiment disparues. Produits par des paysans ou des jardiniers passionnés, ils ont aussi la saveur de leur propre histoire.

▲ EN ASIE :

L'apologie de la diversité culturelle

Si la mondialisation entraîne un mélange qui peut produire le pire au niveau culturel et gustatif, elle a aussi l'avantage de nous faire découvrir l'ailleurs et avec elle des saveurs aux parfums de voyage.

S'il est un continent où les Brassicacées sont partout dans la cuisine, c'est bien l'Asie. Ses variétés sont d'une grande finesse gustative et leur diversité permet toutes les folies culinaires ! D'ailleurs, bien des chefs ne s'y sont pas trompés, ils ont mobilisé tout leur génie créatif pour faire exploser ces nouvelles saveurs à nos papilles européennes. S'il est sûr que ces variétés enrichissent notre culture culinaire, elle satisfait aussi le jardinier. Dans son potager, il s'émerveille devant un radis daïkon 'Kuidaluobo' qui pousse aux côtés d'un chou 'De Ploujean'...

VISUELS

3. LE PARCOURS DE CURIOSITÉS

Les sciences, le jardinage, c'est très sérieux, et ça semble parfois compliqué... mais ce n'est pas pour cela que ce n'est pas accessible à tout le monde. Le parcours de curiosités est ouvert à l'expérimentation, à l'observation, aux plaisirs des sens, aux questionnements, à l'imagination... Observez ce qui se passe quand on abandonne de pauvres choux seuls dans un coin du potager, identifiez les ravageurs des Brassicacées, et découvrez des solutions pour les décourager. Prenez note des quelques recettes de mémé pour les refaire chez vous. Posez-vous quelques minutes dans les abris de saule pour jouer avec ce que vous trouverez dans la cabane de curiosités. Sollicitez vos sens, touchez, goûtez, observez les Brassicacées qui sont dans les pots en terre.

La confrérie des dévoreurs de choux

Trois pauvres choux, abandonnés dans un coin du potager servent d'appâts afin de démasquer les membres de la « confrérie des dévoreurs de choux »...

En observant les choux, essayer de les identifier.

TROMBINOSCOPE

TROMPER L'ENNEMI Ou l'art du camouflage

La grande armée de ravageurs bataille fermement pour prendre le pouvoir au potager. Pas question de les laisser faire ! Avant d'en arriver à devoir organiser une expédition punitive à la lampe frontale en pleine nuit contre les limaces, ramasser les chenilles pour en faire une infâme bouillie, ou essayer vainement de capturer les insaisissables altises, pourquoi ne pas les dissuader de s'approcher de vos précieuses cultures ?

Favoriser les prédateurs Qui est mangé par qui ?



1. La fabrique du potager @CDP29
2. Poids de senteur @Christelle Le Guen
3. Le potager @CDP29

4. LA FABRIQUE DU POTAGER

Bien souvent, on s' imagine qu' on ne peut pas cultiver un potager chez soi. L' image d' Épinal du potager de 1000 mètres carrés, en rangs, reste tenace. Tout comme celle du bêchage de ces mille mètres carrés... Travail de forçat si chronophage que tout de suite l' idée d' y consacrer du temps est vite oubliée.

La fabrique du potager veut tordre le cou à toutes ces idées reçues et montrer qu' un potager peut s' implanter partout, même sans jardin. Avec des moyens modestes, de la récup, un peu de bricolage, il est tout à fait possible d' aménager un potager chez soi à moindre coût et d' en faire, en plus, un bel endroit ! Chaque technique présentée explique sur quels sols elle est adaptée, pour quel jardinier elle l' est et quels sont les avantages et inconvénients de celle-ci. Un schéma accompagne chaque technique, pour expliquer comment la mettre en œuvre.

Parler du potager, de son histoire et de ses saveurs, c' est bien, mais pour franchir le pas du potager idéalisé, il faut quelques exemples parfois. C' est ce que propose « La fabrique du potager ».

Plus expérimentaux et plus techniques, les quatre petits espaces qui le composent présentent quatre façons d' aménager son potager. Sur butte, sur paille, vertical ou même en lasagne, ces aménagements adaptés à tous les terrains ont aussi des vertus écologiques indéniables à découvrir. « La fabrique du potager » présente aussi des installations faciles à mettre en œuvre, à partir de matériaux de récupération.

La culture sur butte

Icône de la permaculture, la culture sur butte est intéressante sur des terrains difficiles, mais demande un peu de travail... C' est ensuite un bonheur à cultiver.

La culture sur botte de paille

Peu intuitive, c' est pourtant une méthode de culture intéressante pour les jardiniers sans terre...

Les lasagnes

Quand ce plat italien s' invite au potager, il fait bien souvent des merveilles. Facile à mettre en œuvre, il affranchit le jardinier de l' astreignant bêchage...

Le potager vertical

Quand il n'y a pas assez de surface au sol, il faut investir les murs... De la tour à fraisières ou à patates à la palette de récup pour les salades, courges ou aromatiques, le potager vertical permet toutes les fantaisies.



5. LES ANIMATIONS

Etonnantes Brassicacées : Les propriétés chimiques, mathématiques ou encore médicinales de cette famille, vous sont dévoilées. La visite se poursuit par la découverte des choux de nos terroirs

Visite accompagnée - Pour tous - Durée : 1h - Prix : moins de 7 ans : 1 euro / de 7 à 17 ans, demandeur d'emploi, minima sociaux, personne handicapée et un accompagnant : 2 euros / de 18 à 25 ans : 3 euros / plein tarif : 4 euros - En raison des travaux sur site, accueil maison à droite du restaurant

A 16h : Du 11 juillet au 31 août tous les jeudis, samedis et dimanches sauf jours fériés et 13, 27 et 28 juillet • Du 1er au 15 septembre : tous les samedis et dimanches • Octobre : les mercredis 23 et 30

Sortir dehors à l'Abbaye du Relec : Partez à la découverte de la nature et du patrimoine de l'Abbaye du Relec en 8 étapes, grâce à un sac à dos rempli d'activités : observation des oiseaux, chasse aux insectes, reconnaissance d'arbres, fabrication d'amulettes et plus encore !

Activité clé en main - Pour tous - Durée : 1h à 2h suivant le parcours choisi - Prix : 3€ la location du sac à dos - Réservation conseillée - En raison des travaux sur site, accueil maison à droite du restaurant

• Du 1er avril au 31 mai et du 30 septembre au 1er novembre : du lundi au vendredi de 14h à 18h, sauf 1er mai et 4 avril • Du 1er au 30 juin et du 1er au 29 septembre : du mercredi au vendredi de 14h à 18h, samedi et dimanche de 10h à 12h30 et de 14h à 18h • Du 1er juillet au 31 août : du lundi au dimanche de 10h à 12h30 et de 14h à 18h30

Insoupçonnable abbaye : Ne vous fiez pas aux apparences, les ruines de l'abbaye d'aujourd'hui ne reflètent pas l'effervescence du passé. Lors de cette visite, revivez chaque époque et chaque lieu de cette abbaye singulière.

Visite accompagnée - Pour tous - Durée : 1h - Prix : moins de 7 ans : 1 euro / de 7 à 17 ans, demandeur d'emploi, minima sociaux, personne handicapée et un accompagnant : 2 euros / de 18 à 25 ans : 3 euros / plein tarif : 4 euros - En raison des travaux sur site, accueil maison à droite du restaurant

En mai, à 14h30 tous les mercredis • Du 11 juillet au 31 août tous les jeudis, samedis et dimanches sauf jours fériés et 13, 27 et 28 juillet • Du 1er au 15 septembre : tous les samedis et dimanches • Octobre : les mercredis 23 et 30

L'Abbaye du Relec : Fondée en 1132, en plein cœur du Moyen Âge, l'Abbaye cistercienne du Relec est depuis toujours intimement liée au territoire des Monts d'Arrée, dont les paysages ont été en partie façonnés par les moines. Son église abbatiale édifiée à la fin de l'époque romane, les vestiges de son cloître, son moulin ou encore ses douves, recèlent de nombreuses surprises, qui en font un ensemble architectural singulier. Venez découvrir 900 ans d'une histoire, riche en légendes et faits parfois hauts en couleur !

Visite en autonomie - Pour tous - Gratuit

Du 1er avril au 31 mai et du 30 septembre au 1er novembre : du lundi au vendredi de 14h à 18h, sauf 1er mai • Du 1er au 30 juin et du 1er au 29 septembre : du mercredi au vendredi de 14h à 18h, samedi et dimanche de 10h à 12h30 et de 14h à 18h • Du 1er juillet au 31 août : du lundi au dimanche de 10h à 12h30 et de 14h à 18h30

Un après-midi au Relec : En partenariat avec l'Association Au Fil du Queffleuth et de la Penzé : animations ludiques et familiales.

Visite-atelier- Pour les familles - Durée : 2h - Prix : Plein tarif : 8€/18-25 ans : 6€/7-17ans : 4€/ - de 7 ans, demandeur d'emploi, minima sociaux, personne handicapée et un accompagnant : 2€ // Abonné CDP29 : Plein tarif : 4€/18-25 ans : 3€/ - de 7 ans : 1€ // Adhérent AFQP : 7€- Réservation conseillée auprès de l'Abbaye du Relec. Nombre de places limitées à 25 personnes. Accueil maison à droite du restaurant en raison des travaux sur site. Du 10 juillet au 28 août : tous les mercredis à 14h30.

- **10 juillet et 7 août** : > *Pierres, portes, chapiteaux... traversez les murs !* : Explorez l'abbaye dans ses moindres recoins à la recherche d'indices qui vous racontent sa transformation au fil des siècles.
ET > *Les petits trappeurs* : Partez sur les traces de la loutre, du hérisson, du chevreuil et de tous ces mammifères qui peuplent nos contrées. « Il court, il court, le furet... », mais court-il à l'abbaye ?
- **17 juillet et 21 août** : > *Sons !* : Pour comprendre les principes physiques du son, relevez des défis scientifiques comme faire danser du sucre ou encore créer un sifflet paille.
ET > *Faire chanter la nature* : Lors d'une balade, récoltez les plantes qui serviront à fabriquer sifflet, kazoo, mirliton.
- **24 juillet et 14 août** : > *Défis au potager !* : Formez vos équipes et partez à l'assaut du potager ! L'objectif ? À partir d'objets du quotidien, retrouvez en premiers la plante qui lui est associée pour découvrir ainsi les étonnantes Brassicacées ! ET > *Cueillette buissonnière* : « Mauvaises herbes » et fleurs sauvages à la rescousse de vos papilles !
Au gré d'une balade, venez goûter à ces plantes comestibles qui nous entourent.
- **31 juillet et 28 août** : > *Le chou étale sa science* : Après une visite du potager, grâce à un soupçon de chimie et à un brin de magie, les choux dévoilent leurs secrets lors d'un atelier. ET > *Peindre avec la nature* : Venez fabriquer vos encres végétales et jouer avec la nature pour réaliser un tableau haut en couleurs !

6. PHOTOS ET CONDITIONS D'UTILISATION

Les visuels sont libres de droit avant et jusqu'à la fin des expositions « Espèce de...Fabacées - Saison 2 » et la « Fabrique du potager » le 16 septembre 2018, uniquement dans le cadre de la promotion des expositions. Merci de mentionner le crédit photographique et de nous envoyer une copie de l'article : Chemins du patrimoine en Finistère, Service communication, 21 rue de l'église - BP34, 29460 Daoulas. Vous pouvez télécharger ces photos, ainsi qu'un plus large choix de visuels, depuis l'espace presse de notre site internet www.cdp29.fr (mot de passe sur demande).



Galega © Christelle Le Guen



Fabrique du potager © CDP29



Poids de senteur © Christelle Le Guen



INFORMATIONS PRATIQUES

HORAIRES

1^{er} avril > 31 mai | 30 septembre > 1^{er} novembre :
du lundi au vendredi de 14h à 18h (fermé le 1^{er} mai)
1^{er} juin > 30 juin | 1^{er} septembre > 29 septembre :
du mercredi au vendredi de 14h à 18h, le samedi et
le dimanche de 10h à 12h30 et de 14h à 18h
1^{er} juillet > 31 août : du lundi au dimanche de 10h à 12h30
et de 14h à 18h30
L'abbatiale est ouverte de 10h à 18h sans interruption les
jours d'ouverture

TARIFS

> Accès libre et gratuit au site toute l'année sauf pour
les spectacles et concerts
> Les visites accompagnées sont payantes (toutes les
infos sur www.cdp29.fr)
> Les abonnements 5 sites : Carte individuel : 7-17 ans :
5€ | 18-25 ans : 15€ | Plein tarif : 20€ - Carte famille : 35€

SUR PLACE

Un parking
La boutique : large choix d'ouvrages et d'objets sur la
Bretagne, le patrimoine, la nature et le potager
Les animaux uniquement tenus en laisse sont admis
dans le parc

PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

> Accessibilité au parc
> Accessibilité partielle à l'abbatiale et au jardin
potager
> Registre d'accessibilité du site consultable sur notre
site internet (www.cdp29.fr)

ACCÈS

Par la route (à 17 km au sud de Morlaix). Prendre la N12
(voie express) entre Morlaix et Brest, puis sortie Sainte-
Sève/Quimper.

Continuer sur la D785. À Plounéour-Menez, aux feux,
prendre la D111, direction Le Cloître Saint-Thégonnec.

TRAVAUX !

En raison des travaux, l'accueil et la boutique se
trouvent dans le bâtiment à droite du restaurant.

CONTACT PRESSE

Eléonore Jandin

06 38 38 90 70 - 02 98 25 94 74

presse@cdp29.fr

Photos et visuels disponibles sur demande
ou sur notre site internet www.cdp29.fr
Espace presse (mot de passe : « presse »)



**Chemins
du patrimoine**
EN FINISTÈRE

ABBAYE DE
DAOULAS

CHÂTEAU DE
KERJEAN

MANOIR DE
KERNAULT

ABBAYE
DU RELEC

DOMAINE DE
TRÉVAREZ

1 établissement public
de coopération culturelle
5 sites patrimoniaux
Une offre culturelle riche
et de qualité
30 événements culturels/an
2 cartes d'abonnement



