



## La Feuille de Chou chapitre 14 14 juillet 2020

Bonjour à tous, en cette semaine de commémoration et d'évènements liés à la fête nationale, je vous souhaite de bien profiter de la douceur du climat.

**Les hirondelles**, sont des oiseaux migrateurs qui installent leurs nids près des habitations dans des granges et des étables. Ce passereau de l'hémisphère nord a de façon caractéristique le dos bleu métallique avec des reflets et le poitrail blanc, une queue longue et fourchue.

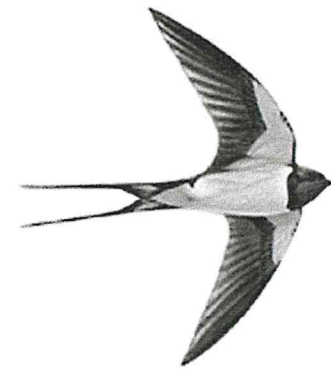
Elles symbolisent traditionnellement l'arrivée du printemps, car leur retour d'hivernage en Afrique se fait dès les premiers beaux jours, pour nicher et se reproduire en Europe. Ce voyage de retour représente une distance qui peut dépasser les 10 000 km.

Elle est insectivore : elle se nourrit surtout d'insectes volants, mouches, moustiques, libellules, fourmis volantes, syrphes, cousins. Elle en engloutit en moyenne huit cents par jour. Elle est capable de parcourir jusqu'à 300 kilomètres pour nourrir ses hirondeaux, cela pendant trois semaines. Elle a également besoin de boire : elle le fait en vol, en profitant d'une averse ou bien en rasant un plan d'eau.

Dès que les petits hirondeaux sont autonomes, les hirondelles se mettent à préparer la migration suivante en accumulant les réserves de graisse nécessaires.

L'effondrement des populations d'hirondelles en Europe est directement lié à celle de sa nourriture : l'usage des pesticides en agriculture et la banalisation des paysages (la monoculture et la destruction des haies) ont détruit le vivier d'insectes.

*L'hirondelle trisse,  
gazouille.*



L'hirondelle vit en moyenne entre cinq et douze ans. Pas mal d'heures de vol attendent donc l'hirondeau, qui sait voler une vingtaine de jours après sa naissance.

### **Hirondelle : quel symbole ?**

Pour les marins, elle est le signe que la terre est en vue et le retour au foyer plus très loin. Elle est aussi le marqueur des équinoxes sur la marche du soleil.

De façon générale, c'est un oiseau de bon augure : de l'arrivée du printemps, de la fin des ennuis, de bonne santé. Un présage d'autant plus fiable que l'hirondelle est l'un des oiseaux les plus intelligents.

### **Une hirondelle ne fait pas le printemps**

Proverbe signifiant :

**Un fait isolé n'autorise pas  
de conclusion générale.**

**On ne peut tirer une  
généralité à partir  
d'un seul exemple**

Regardons ce dicton :  
**« Hirondelle volant haut,  
le temps sera beau,  
hirondelle volant bas,  
bientôt il pleuvra. »**

Et il se vérifie généralement,  
simplement parce que, lorsqu'il fait mauvais,  
les insectes volent à basse altitude,  
mais remontent lorsqu'il fait beau.

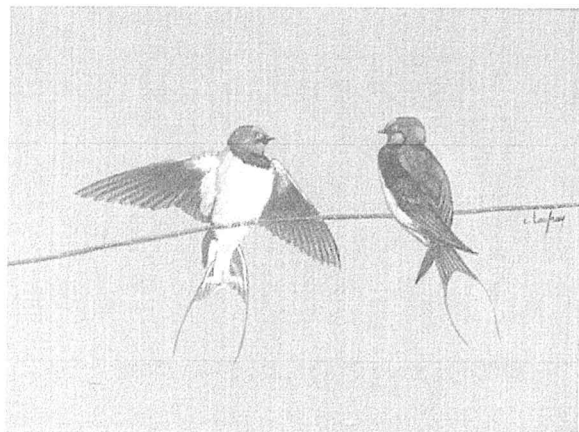
Oui, certes, mais et les hirondelles, dans tout  
ça, me direz-vous à bon escient ?  
Eh bien il se trouve que les hirondelles se  
nourrissent d'insectes.  
Elles volent donc là où ils sont.

### *La salade très fraîche*

Au marché, prenez de la pastèque, du melon, des  
feuilles de menthe et de la feta.

Coupez les fruits en cubes, ciselez les feuilles de  
menthe, faites quelques cubes de feta.

Laissez reposer au frigidaire, cette salade  
Servie en entrée, en plat ou en dessert  
à votre convenance.... Un régal de fraîcheur !



### **Le nid dit d'hirondelle,**

apprécié des gastronomes en Asie, n'est en fait pas produit par des hirondelles, mais par quelques espèces et sous-espèces de martinets qui sécrètent un mucus mucilagineux, comestible, pour construire leur nid.

Ce mucus est recherché comme produit de luxe par la cuisine traditionnelle chinoise, vietnamienne et de nombreux pays d'Asie du Sud-Est, mais on lui attribue aussi nombreuses vertus pour la santé.

Une seule espèce de martinet construit un nid entièrement comestible. Ces nids sont blanchâtres et translucides, parfois teintés de jaune, avec un aspect qui évoque un peu les galettes de riz. La plupart des autres espèces fabriquent des nids qui ne sont que partiellement comestibles. Dans ce dernier cas, on n'en utilise que la partie poreuse et transparente constituée de mucus séché.

## **Hirondelle**

Etanché de sa soif, évidé de racines,  
Escortant le soleil et son arc rougissant,  
L'oiseau palpe le temps d'une palme de vent  
Puis griffonne sa chair aux fusains des marines.

Son plumage émarginé d'un regard sans rétine,  
Glisse sa peau de miel et son teint de réglisse  
Entre les plis fardés d'un ciel crû où blanchissent  
La mousse des marais et les pins à résines.

Il fige le plaisir au bout de ses deux ailes,  
Brise le roc des flots, et d'un stylet de glace,  
Tranche la soie du jour d'une ganse rebelle.

Lors, son vol passe le Nil, les lacs et les terres  
Où déjà meurt l'orient sur les hautes terrasses,  
Pour suivre un lourd radeau dont les voiles s'enferment.

Francis Etienne Sicard, *Odaliques*, 1995

*Profitions de ces belles journées, comme l'hirondelle,  
pour nous hâter de dévorer, non pas les insectes, mais  
les fruits, les légumes et tous les bons produits de la  
nature... Soyons sereins !*