



# Tout le monde jardine

Bulletin d'information et nouvelles des membres du R.J.É.

## Le mot des jardiniers(ières)

### Votre agenda-calendrier

Veillez excuser ma lente heure, l'astrozophe (que je suis) était reparti dans les nuages de mouches noires... arracher du chien-dent, gaver les lombrics... J'ai réaménagé un arc entre l'automne complaisant et ce printemps rétif. C'est ridicule pour l'agro-industriel mais c'est gratifiant pour un p'tit homme de 57 ans passé.

Magnifique votre agenda calendrier... une synthèse entre le calendrier Stella Natura et le Maria Thun... ainsi, je peux constater que j'ai commencé les travaux extérieurs au moment même où le soleil entrait au 'Y' et que j'ai bien «couleuvré» entre lune ascendante-descendante, noeuds et périgée... incroyable hasard ! Ça faisait bien trois ans ou quatre ans que j'opérais sans référence luno-solaire... mais j'ai tellement médité sur cet outil augural, premier pas de l'humanité démystifiant sa galaxie... que ma schizoïdie s'amplifiait en psychopathie... alors, la petite vacance fut «salut terre».

En passant, moi j'aurais choisi le marron pour l'élément terre-racine... Ce qui ne m'empêche pas d'adhérer tout de go au R.J.É. , si vous acceptez le zoophes aux ongles toujours crasseux qui pestifèrent contre les intoxiqués du pétrole, de l'électronique et la mercantilisation à outrance des relations humaines.

Bonne saison !

*Daniel Foisy*



### Quelle saison estivale aurons-nous? ...

Dans ma région, le départ de la végétation s'est présenté comme un coup de tonnerre. En trois jours seulement, la chaleur a fait jaillir les feuilles, les fleurs et réveiller les vivaces de mon jardin.

Je pourrais même qualifier de «petite canicule» les 10 jours de chaleur qui suivirent. Petite déception, les jours et les nuits très froides qui ont suivi ont débalancé mon calendrier des semis, l'acclimation des plants et la transplantation. Résultat: avec un grand potager comme le mien, avant que la moitié du jardin soit semé ou transplanté, la vivacité des adventices avait déjà ensemencé l'autre moitié.

Ceux et celles qui ont un plus petit potager ou jardin sont relativement satisfaits de ce début de saison. Il est plus facile de couvrir une ou deux planches pour protéger les plantes des nuits froides et/ou des insectes. Le vent étant très vigoureux cette année, plusieurs jardiniers ont installé un brise-vent ou utilisé des couvertures flottantes pour atténuer le rude massage du vent. Il ne faut surtout pas paniquer, la nature a plus d'un secret pour les jardiniers. La chaleur devrait être de retour et aussi les récoltes possibles de légumes fruits : tomates, concombres, courges et maïs. En attendant, les laitues semées au printemps (sous abris) étaient délicieuses.

Ce sera bientôt le temps des vacances, un(e) jardinier(ière) doit profiter de l'été pour refaire ses énergies en chaleur, en repos et en sorties. Le R.J.É. vous propose cet été une visite par mois, de nouveaux contacts avec des jardiniers qui ont la même passion. Vous êtes tous invités à la fête des jardiniers le 28 août à St-Césaire : un beau jardin à visiter sur le bord de la Yamaska dans un environnement champêtre. Pour la première fois nous imiterons nos cousins de Normandie pour la «Fête de la tomate». Vous êtes tous invités à présenter des fruits de vos tomates de couleurs différentes : blanche, jaune, orange, rose, rouge, verte, noire, bigarrée, bleue. Celles-ci seront appréciées sur trois critères : la beauté extérieure, la beauté intérieure et le goût. Il y aura aussi le concours de la plus grosse tomate... Invitez des ami(e)s...

Je vous souhaite de belles vacances, de belles rencontres et un bel été de jardinage.

*Jean-Jacques Marcil, jardinier*

## Reconnaître et utiliser les plantes simples de nos jardins

Dans ce numéro de «**Tout le monde jardine**» vous trouverez des expériences de nos membres ainsi que des suggestions de techniques pour mieux jardiner. A noter que certains textes contiennent des suppléments à ceux déjà publiés dans l'infolettre; c'est pour mieux rejoindre les membres qui n'ont pas accès facilement à internet. Merci à tous ceux et celles qui nous ont fait parvenir leurs textes et leurs photos.

*Jean-Jacques Marcil, coordonnateur*



Jeanne D'Arc Lavoie a fait partie du regroupement des jardiniers écologiques pendant une vingtaine d'années au Québec, avec le groupe R.J.É. Boucherville. Elle a siégé sur le conseil d'administration de 2003-2008 et organisé des rencontres et des ateliers sur plusieurs facettes du jardinage écologique..

Déménagée au Nouveau-Brunswick depuis 6 ans, elle demeure dans la Péninsule acadienne, plus précisément à Ste-Marie-St-Raphaël situé sur l'île Lamèque. Il a fallu qu'elle s'adapte au climat sur le bord de la mer: l'air salin, les forts vents qui arrachent tout sur son passage. Chez elle, l'été débute tard mais les premiers gels arrivent en décembre, donc c'est fort utile pour la conservation des aliments en chambre froide. Comme elle est passionnée de jardinage et qu'elle sait bien partager ses expériences, voici ce qu'elle nous écrit sur ses expériences avec d'autres jardiniers de sa nouvelle terre d'accueil:

«J'ai organisé des cours de jardinage en 2014, douze personnes se sont inscrites. Il y avait peu de jardiniers, les gens vivent de la pêche, de la chasse et de la tourbe ou malheureusement à Fort Mc Murray, donc emplois saisonniers. Je travaille à 3 jours/semaine à l'École L'Étincelle comme agente communautaire, je débute un jardin communautaire à l'École L'Étincelle en semant de la fève et de sarrasin la première année.

-En 2015, je donne des cours d'une durée de 8 heures à Caraquet (60 personnes), et je débute le jardin de l'école avec 10 familles et les 140 élèves de l'école. Nous avons l'aide d'une étudiante en projet d'été qui est venue s'occuper des jardinets des élèves pour la période estivale.

-En 2016, je donne des cours à 162 personnes dans 4 villes et villages différents. Enfin les gens de la Péninsule font un virage vers la culture écologique. Je fais la tournée de 5 écoles pour un atelier sur les pousses. Je ne peux pas répondre à la demande des 14 autres écoles.

-De 2014 à 2016, je poursuis des ateliers dans les 3 marchés publics qui viennent de voir le jour :

- conservation des aliments pour l'hiver,
- jardins d'hiver, compostage et vermicompostage, épices et fines herbes.

- Je réalise aussi des visites de jardins à Caraquet.

- en 2015-16 : Plantations de fleurs avec des enfants dans les fêtes populaires. Planification et organisation de 3 jardins communautaires dans des villages, incluant la culture dans les bacs surélevés.

Maintenant, le temps est venu de démarrer un Regroupement pour les jardiniers de la Péninsule acadienne composé de 3 cellules afin de minimiser le transport : Caraquet, Tracadie, Shippagan.

Les villages se joindront à ces trois cellules.

Impliquée dans deux projets, je fais partie du collectif "Imaginons la Péninsule acadienne autrement" et un projet de serre alimentée à l'énergie renouvelable pour chacun des villages afin d'assurer la sécurité alimentaire à nos écoles ainsi que la population. Nous avons eu un octroi de 5000\$ pour démarrer le regroupement et des étudiants à la maîtrise de l'Université de Moncton travaillent sur le projet de faisabilité d'une serre ouverte 12 mois par année. Notre projet a plu à nos députés.

Cela vous donne-t-il le goût de venir demeurer dans mon beau coin de pays?

Mes salutations à tous les membres du R.J.É.



# L'entretien du potager avant le début juillet

par Jean-Jacques Marcil

Il est très important de porter une attention particulière aux légumes-fruits pour optimiser la récolte. Après une pluie abondante, je fais un léger sarclage, j'ajoute pour les tomates, concombres et poivrons de la farine de crabe et algue (Bio Nord), de la poudre de basalte ou un peu de cendre de foyer diluée avec du compost.



Pour les variétés de tomates de type indéterminé et aussi les autres, un bon tuteur ou une cage de broche d'une hauteur minimale de 1 mètre protégera les plants contre le vent et favorisera le port des fruits.

Si le semis direct est trop fourni, il est possible de diviser ou séparer les jeunes plants de concombres, cantaloups et courges. Effectuer cette transplantation ou repiquage de préférence en après-midi ou en soirée, lorsque le sol est très humide.



Les légumes grimpants comme les pois ou les haricots doivent être accrochés le plus tôt possible.

Le paillis est recommandé si on veut conserver l'humidité du sol et s'éviter du sarclage contre les mauvaises herbes. À cet effet, en 2015 j'ai essayé le paillis biodégradable qui a donné de bons résultats, toutefois il fallait ajouter un système d'irrigation sous le plastique pour un rendement optimum. En 2016, j'utilise maintenant un géotextile ré-utilisable qui laisse passer l'eau de pluie ou l'arrosage manuel.



Et pour l'arrosage, voici pour \$3 chez Dollorama, des suggestions pour compléter votre arrosage... Avec une minuterie, c'est encore plus pratique.



# L'ortie (*Urtica dioica* L.)

**Nom anglais :** Stinging nettle

**Famille :** Urticaceae

Ouille! Qui s'y frotte s'y pique! On pourrait même dire s'y brûle. À chaque printemps, l'histoire se répète: je touche ou frôle un plant d'ortie en enlevant les mauvaises herbes (enfin, celles qui poussent au mauvais endroit), ce qui provoque instantanément un picotement et cette sensation de brûlure là où ma peau est entrée en contact avec cette plante qui sait se défendre.

L'ortie est une plante herbacée et vivace qui fait partie de la famille des Urticacées. Elle peut atteindre 1 à 2 mètres de haut. Sa tige ligneuse, droite et carrée est densément couverte de poils urticants. Ses feuilles dentelées et elliptiques, sont opposées. Ses fleurs sont vertes. Elles sont dioïques, c'est-à-dire que les organes mâles et femelles sont portés par des plants différents. Ne possédant pas de pétales spectaculaires, les fleurs de l'ortie n'attirent pas les insectes pollinisateurs. Elles sont pollinisées par le vent.



## Ses origines

Originaire d'Europe et d'Asie elle pousse maintenant presque partout dans le monde. Elle est arrivée en Amérique avec les premiers colons.

## Son habitat

L'ortie préfère un sol plutôt humide et riche en matières organiques. Elle pousse dans les fossés et aux abords des bâtiments de ferme où il y a des niveaux élevés de phosphate, d'azote et d'acide urique. On la trouve aussi là où poussent des framboisiers sauvages, ce qui peut embêter les cueilleurs de petits fruits.

## Légendes

Au Moyen Âge l'ortie s'utilise dans les rituels magiques. Elle sert à la fabrication d'onguents et de crèmes aux pouvoirs surnaturels. On s'en sert indifféremment pour attirer les poissons, chasser les esprits malins, se préserver du diable et des fantômes ou damner un innocent.

Extrait de *Les Misérables*, Victor Hugo (il parle ici du père Madeleine)

On croyait deviner qu'il avait dû vivre jadis de la vie des champs, car toutes sortes de secrets utiles qu'il enseignait aux paysans. Il leur apprenait à détruire la teigne des blés en aspergeant le grenier et en inondant les fentes du plancher d'une dissolution de sel commun et à chasser les charançons en suspendant partout, aux murs et aux toits, dans les héberges et dans les maisons de l'orviot en fleur. Il avait des « recettes » pour extirper d'un champ la luzette, la nielle, la vesce, la gaverolle, la queue-de-renard, toutes les herbes parasites qui mangent le blé. Il défendait une lapinière contre les rats rien qu'avec l'odeur d'un petit cochon de Barbarie qu'il y mettait.

Un jour il voyait des gens du pays très occupés à arracher des orties. Il regarda ce tas de plantes déracinées, et déjà desséchées, et dit : « C'est mort. Cela serait pourtant bon si l'on savait s'en servir. Quand l'ortie est jeune, la feuille est un légume excellent; quand elle vieillit, elle a des filaments et des fibres comme le chanvre et le lin. La toile d'ortie vaut la toile de chanvre. Hachée l'ortie est bonne pour la volaille; broyée, elle est bonne pour les bêtes à cornes. La graine de l'ortie mêlée au fourrage donne du luisant au poil des animaux; la racine mêlée au sel produit une belle couleur jaune. C'est du reste un excellent foin qu'on peut faucher deux fois l'an.

Et que faut-il à l'ortie? Peu de terre, nul soin, nulle culture. Seulement comme la graine tombe à mesure qu'elle mûrit, elle est difficile à récolter. Voilà tout.

Avec quelque peine qu'on prendrait, l'ortie serait utile; on la néglige, elle devient nuisible. Alors on la tue. Que d'hommes ressemblent à l'ortie! » Il ajouta, après un silence : « Mes amis, retenez ceci, il n'y a ni mauvaises herbes ni mauvais hommes. Il n'y a que de mauvais cultivateurs ». Victor Hugo.

J'ai cherché les mots « luzette » et « orviot » sans succès. Il s'agit peut-être de noms de plantes... que seul Victor Hugo connaissait...

## Principes actifs

L'ortie est constituée de nombreux minéraux dont : le calcium, le chlore, le magnésium, le manganèse, le potassium, le soufre, le zinc, le silicium et le fer en importante quantité;

Des vitamines : B2, B5, B9, K, C et provitamine A;

De la chlorophylle en grande quantité.

De nombreuses études cliniques ont démontré que la prise d'ortie permettait de réduire de 75% la prise d'anti-inflammatoire. (Site HomeNatuero, votre Praticien Naturopathe).



### Ses propriétés

Les Égyptiens antiques mentionnaient déjà les infusions d'ortie pour soulager l'arthrite et les lumbagos. Au Moyen-Âge, elle était l'un des ingrédients du « charme des neuf plantes », remède anglo-saxon utilisé contre les empoisonnements et les infections.

En fait, l'ortie est un tonique général de l'organisme. Une tisane par jour supporte le système immunitaire.

Diurétique, elle sera utile dans les cas de goutte, calculs urinaires, énurésie (incontinence), cystite chronique, inflammation de la prostate.

Dépurative, elle aide à combattre les dermatoses, l'urticaire, l'acné, les boutons de fièvre.

Reminéralisante, elle est efficace dans les cas d'ostéoporose, fatigue chronique, anémie, chute des cheveux et fragilité des ongles.

Galactogène, elle stimule les montées de lait, en augmente la production et enrichit la qualité du lait.

Antiallergique, elle est très efficace pour combattre l'asthme, le rhume des foins, l'urticaire.

Hémostatique, elle est utile pour régler les problèmes sanguins : hémorragies, saignements de nez.

Emménagogue, elle aide à la régulation des menstruations.

L'ortie possède beaucoup d'autres propriétés, je n'ai nommé que les principales. Pour plus d'informations à ce sujet je vous réfère au site Passeport Santé qui répond à beaucoup de questions. Une visite chez votre herboriste préféré(e) pourrait être profitable.

### Récolte de l'ortie

La première chose, il faut s'assurer d'être protégé(e) contre les poils urticants qui couvrent le plant. Le port de pantalon, blouse ou chandail à manches longues et gants sont de mise. Pour le potage, on cueille les jeunes pousses à l'aide de sécateurs propres. Pour les tisanes et autres produits d'herboristerie, on cueille en début de floraison, au printemps. On prend environ le tiers de la pousse. Je coupe environ 4 à 6 pouces (10 à 15 cm) de la sommité fleurie.

### Séchage

L'ortie doit sécher à l'ombre et rapidement. Si c'est au séchoir, pas plus de 35°C. Il est préférable de séparer les feuilles des tiges et on fait sécher les feuilles seulement. Ceci, dans le but d'obtenir une meilleure qualité.

### Comment prendre de l'ortie

Personnellement, je la prends en tisane, ce qui me fait beaucoup de bien en plus d'avoir un goût agréable. Je prépare une « thière » chaude pour ma tisane du matin et je transvide le restant dans une bouteille pour la boire à la température de la pièce pendant la journée. À noter qu'une fois les feuilles trempées dans l'eau, l'effet urticant disparaît. Utiliser 2 à 5 ml d'ortie sèche par tasse d'eau chaude. Laisser infuser 10 minutes. Avec des feuilles fraîches, infuser 30 minutes.

Il existe sur le marché de l'extrait solide en capsules ou comprimés, de l'extrait fluide, de la teinture alcoolique. Pour la posologie, je vous réfère encore une fois au site Passeport Santé ou vous suivez ce qui est indiqué par le fabricant.

Une façon bien simple de consommer l'ortie est d'en faire un potage en utilisant les jeunes pousses. On procède comme pour un potage à l'épinard et on remplace les feuilles d'épinard par des feuilles d'ortie.

### Le purin d'ortie

Rassurez-vous, cette potion n'est pas pour vous mais plutôt pour votre jardin. Riche en azote, l'ortie procure un excellent tonique pour les plantes que vous cultivez. Ce purin favorise la croissance et rend vos plants plus résistants contre les maladies et les parasites.

Pour le fabriquer, cueillir assez d'ortie pour remplir une grande chaudière et couvrir d'eau. Brasser cette potion tous les 2 jours pendant 14 jours. Attention, l'odeur est désagréable à la fin du processus. Au quatorzième jour, il faut filtrer le tout et utiliser le liquide seulement. Le purin doit être dilué avec de l'eau à raison de 2 volumes pour 10 (ex. : 2 litres de purin pour 10 litres d'eau).

Votre purin dilué peut être versé au pied de chaque plant ou il peut aussi être pulvérisé.

### Précautions

N'oubliez pas de bien vous protéger contre les poils urticants de la plante. Lorsqu'on récolte de l'ortie il faut porter pantalons et blouse ou chandail à manches longues ainsi que des gants.

### Sources

**Sites internet :** HomeNaturopathie, votre Praticien Naturopathe, Jardin malin, Aujardin.info, Passeport Santé Herb Art, monographie Ortie (*Urtica dioica* L.)



Cultiver de la rhubarbe est très facile sous notre climat québécois.

On la multiplie par division de la racine (d'un plant mère de plus de 5 ans) au printemps ou par semis direct sous abris ou directement dans une terre bien drainée, de mars à mai. La levée se fait au bout de deux semaines, et le repiquage au stade de trois à quatre feuilles.

La rhubarbe est une plante vivace qui produira pendant de nombreuses années. Choisissez un emplacement bien drainé pour éviter la pourriture et un sol frais et profond, riche en compost. Dans un sol calcaire, apportez une poignée de poudre de basalte par trou de plantation. Espacez les plants à 1,5 m en tous sens en recouvrant à peine les bourgeons de terre. En principe, deux ou trois pieds suffisent pour une famille...

La rhubarbe est rustique, résistante, tant à la sécheresse qu'au froid (jusqu'à -20°C), à condition de prendre quelques précautions. Arrosez la première année, les besoins en eau sont élevés en début d'été. À l'automne, on ajoute 1-2 pelletées de fumier ou de compost, pour maintenir la fertilité du sol et on recouvre le tout avec des feuilles mortes ou des branches de conifères pour une bonne protection hivernale. La rhubarbe ne connaît pratiquement ni maladie ni parasite; ces feuilles peuvent même servir dans la préparation d'un insecticide biologique contre les pucerons, les chenilles ou larves diverses et même les limaces... Sa haute concentration en acide oxalique (elle est plus forte au printemps) est le principe actif utilisé comme répulsif (aussi contre les herbivores). Préparez une macération avec 500 g de feuilles fraîches dans 3 litres d'eau de pluie. Au bout de 24 heures, pulvérisez non dilué trois jours de suite sur les végétaux atteints.

### Quand et comment récolter?

La première récolte peut commencer dès le printemps de la deuxième année, et une seconde en septembre. Prenez soin de laisser au moins les tiers des pétioles, afin que la plante puisse se régénérer. Pour ne pas épuiser la plante, on conseil de couper la tige florale dès sa naissance. Attention aux feuilles! Les personnes sujettes aux calculs rénaux doivent limiter leur consommation d'aliments riches en acide oxalique, comme la rhubarbe, l'oseille, les épinards, le fenouil et l'asperge. Ne consommez jamais les feuilles, qui sont un poison pour tout le monde!

### Idées de cuisine

Pour atténuer l'acidité de la rhubarbe, mettez les tiges à tremper quelques minutes dans de l'eau additionnée d'une pincée de sel avant de les faire cuire et réduisez la dose de sucre d'un tiers.

Sauce verte: faire cuire des morceaux de rhubarbe jusqu'à tendreté avec des oignons et de l'ail, des raisins secs, du vinaigre de vin, du piment et un peu de miel.

Puis mixez avec des feuilles de coriandre fraîches, servez avec une polenta de maïs.

L'eau de rhubarbe est aussi une boisson rafraîchissante: saupoudrez 500 g de rhubarbe non épluchée, en tronçons, de 150g de sucre. Au bout d'une heure, versez 1 litre d'eau bouillante et laissez macérer 24 heures sous couvert. Filtrez et servez glacé.

### Recette d'un dessert croustillant : rhubarbe et pommes

#### Mélange :

- 2 tasses pommes pelées, vidées et coupées en cubes
- 2 tasses rhubarbe en cubes
- 1/3 tasse sucre
- 2 c. à soupe farine
- 1/2 c. à thé cannelle
- 1 c. à soupe beurre fondu
- 2 c. à soupe jus de citron

#### Garniture :

- 3/4 tasse cassonade
- 3/4 tasse farine
- 1/3 tasse beurre fondu
- 1 pincée sel
- 3/4 tasse noix de Grenoble hachées

#### Préparation

Préchauffer le four à 325 °F.

Dans un moule carré beurré, placer le mélange de pommes et rhubarbe.

Mélanger le sucre, la farine, la cannelle, le beurre et le jus de citron. Saupoudrer les fruits de ce mélange.

Mélanger la cassonade, la farine, le beurre, le sel et les noix. Étendre sur les fruits.

Faire cuire au four durant une heure.



Référence: Recettes du Québec [www.recette.qc.ca/recette/croustillant-aux-pommes-et-rhubarbe-109035](http://www.recette.qc.ca/recette/croustillant-aux-pommes-et-rhubarbe-109035)

### Dimanche 28 août 2016 - CONCOURS et DÉGUSTATION de TOMATES

- Concours de la Meilleure tomate

Vous êtes tous invités à présenter des fruits de vos tomates de couleurs différentes : blanche, jaune, orange, rose, rouge, verte, noire, bigarrée, bleue. Celles-ci seront appréciées sur trois critères : la beauté extérieure, la beauté intérieure et le goût.

Le jury remettra trois prix :

- Concours de la plus grosse tomate

La plus grosse tomate sera aussi reconnue par une mention spéciale.

Voir l'horaire en page 8 de ce bulletin.





Mon intérêt pour les aliments nutritifs, afin de fournir à mes cellules les éléments dont il a besoin pour se régénérer, est grandissant. Voilà pourquoi, je partage avec vous cet incroyable aliment. Connaître les qualités du chou Kale me permet de l'apprécier à sa juste valeur!!!

Il y a de nombreuses années que je le regardais « de travers »... je le trouvais coriace, amer, trop fibreux... je lui trouvais surtout des défauts... Mais voilà que j'ai cuisiné le chou kale en chips... Une découverte absolument délicieuse!!!! Je m'en régale vraiment!!!! J'espère qu'il en sera de même pour vous! Ma recette à la fin de l'article ainsi que d'autres idées pour le cuisiner.

Aussi appelé chou frisé, le KALE est une verdure incroyablement nutritive.

Le kale est très riche en vitamine A, C, et K et en minéraux. Le kale est aussi une bonne source de calcium biodisponible (2 fois plus assimilable que le calcium du lait<sup>3</sup>). Le kale est un aliment très alcalinisant. Il contient 92% de protéines complètes. Il existe plusieurs variétés et couleurs de KALE. Et en plus, les kales figurent parmi les plantes les plus intéressantes pour enjoliver les jardins et les plates-bandes avec leurs feuilles très colorées et texturées.

### Cultiver le kale

Le kale est une plante très agréable à cultiver. Il aime un sol riche, humide et bien drainé ainsi que le soleil. Très rustique car la plupart des cultivars peuvent tolérer jusqu'à -10 degrés celsius. Il s'agit donc d'un excellent légume d'hiver. Sans compter que le kale sera beaucoup plus sucré au printemps et à l'automne qu'en été. Pour limiter son amertume, un plant de kale profitant d'un sol bien arrosé et riche en matières organiques tendra à rester plus sucré malgré les étés arides. La deuxième année de culture, un plant de kale peut produire une quantité incalculable de graines qui peuvent être utilisées comme épice, comme germination ou pour replanter les années suivantes.

### Cuisiner le kale

Le kale est une excellente verdure à utiliser dans les smoothies et il peut être utilisé pour faire de très bonnes soupes vertes. En salade, il gagnera à être coupé plus finement car à l'instar du chou, le kale est une feuille beaucoup plus forte et solide que la salade. Le kale frisé est aussi particulièrement délicieux en chips.

Sources :

<http://vegecru.com/kale>

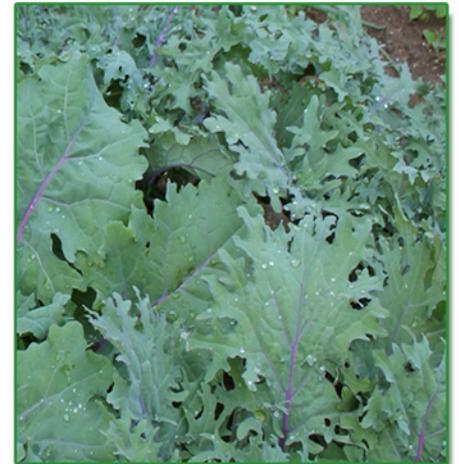
### Croustilles de Kale

Ingrédients: Kale  
Huile d'olive  
Tamari  
Graines de citrouille, cajou, amandes, noix, graines de tournesol (ce que vous avez sous la main) moulues.

- Enlever la tige centrale du kale et déchiqueter les feuilles en morceaux (genre chips)
- Mettre dans un bol tous les autres ingrédients, et mélanger.
- Ajouter le kale et brasser (comme une salade).
- Étendre sur une plaque et mettre au four à 275 °F, 12 minutes.
- Retourner et enfourner pour un autre 12 minutes.
- Vérifier si ça croustille sous la dent!!!

Sinon, mettre quelques minutes de plus.

Le temps de cuisson est en fonction de la quantité de « vinaigrette ».



## Retour sur les dernières activités du R.J.É.

Les 2 ateliers-rencontres du 15 mai ont rassemblés plus d'une trentaine de personnes qui ont bravé une température fraîche de 4°C. En plus de voir les outils de jardinage et les abris de protection, plusieurs participant(e)s se sont mis les mains dans la terre pour effectuer des semis, préparer une planche, passer la grelinette, poser du paillis et transplanter des jeunes plants.

Les vidéos des rencontres sont disponibles sur notre site web, dans la section des membres ou dans l'infolettre du mois de juin-juillet.

Un prix de participation fût offert en tirage pour les personnes présentes. Le gagnant du guide semis pour petites semences est M. Daniel McDuff de Havelock. Merci aux ateliers de La Libertad pour ce prix de présence.



# La section des membres du R.J.É...

## -L'infolettre du R.J.É.

Elle sert de moyen de communication entre les membres du Regroupement des Jardiniers Écologiques, pour annoncer les activités, les publications et les vidéos mis en ligne. Un courriel est envoyé à tous les membres qui contient un lien permettant de télécharger l'infolettre, laquelle est publiée ou renouvelée à tous les mois (ou deux). À noter que l'infolettre des membres contient habituellement plus d'informations ou d'autres liens que l'infolettre disponible sur le site officiel du R.J.É., par exemple la section des membres.



## - La section des membres

Un nouveau menu permet d'accéder à la section photos et vidéos de l'année et des activités en cours. Il y a aussi une autre section qui contient de la documentation sur le jardinage écologique publiée par le R.J.É. depuis sa création.

## - La section VIDEOS PHOTOS

Ce menu permet d'accéder aux archives des activités soit par année ou par thème.

On y retrouve toutes les visites et ateliers qui ont été enregistrés depuis plus d'une dizaine d'années.

Cela constitue en quelque sorte les archives du R.J.É..



## Prochaines activités du R.J.É. pour l'été 2016 Des Jardins mémorables à découvrir :

**La Route des Gerbes d'Angelica**  
**Samedi, le 25 juin de 10:30 h à 15:00 h**  
6015, rang Saint-Vincent  
Mirabel (Qc) J7N 2T5 tél: 450-258-1648

Cet ensemble de jardins est l'initiative de professionnels issus de différents horizons qui ont en commun une vision du monde axée sur la coopération.

Cette entreprise à but non lucratif a vu le jour en 2008, alors que l'ouverture officielle a eu lieu en juin 2010. Afin de mettre en place le projet, une terre de 94 acres a été achetée à Mirabel. En 2012 se sont ajoutés une volière avec des paons et des poules de fantaisie, ainsi qu'une boutique, les "Trouvailles d'Angelica".

Autres ajouts en 2013: Un magnifique jardin d'ombre avec un décor de cathédrale à ciel ouvert, de nouveaux produits dérivés de l'angélique, du pain artisanal cuit sur place dans nos fours extérieurs, des activités d'animation (parades de personnages loufoques l'été, maquillage d'enfants et personnages de Noël l'hiver dans notre nouveau pavillon. 2014 voit l'arrivée de notre bistro, ainsi que de nouveaux produits haut de gamme faits à partir des plantes et fleurs comestibles de nos jardins.

Inscription avant le 18 juin : Hélène Valcourt 450 792-2137 ou par courriel : info@rje.qc.ca

Coût : \$5/membre (ou conjoint) et \$11/non-membre



Horaire de la journée pour les 3 visites ou activités:  
10:30 h : accueil  
11:00 h : visite guidée  
12:00 h : Repas partagé  
13:30 à 15:00 h : visite libre des jardins et des boutiques

**Les Jardins de Brian Creelman et Dominique Lainet**  
**Dimanche, le 31 juillet de 10:30 h à 15:00 h**  
222 route #112  
Bishopston (Qc) JOB 1G0 tél: 819-832-4969

Leurs jardins sont situés dans les Cantons de l'Est près d'East Angus. Leur vision est de préserver et promouvoir l'utilisation de semences à pollinisation libre, appartenant au domaine public et qui sont non-OGM et non-hybrides. Plusieurs des semences offertes sont des variétés patrimoniales et sont en danger de disparaître. Ils cultivent toutes les variétés offertes dans nos jardins et intègrent la production et la préservation de semences au contexte plus large de maintien d'une ferme diversifiée où ils produisent une bonne partie de leur nourriture : fruits, légumes, œufs et viande. Leur production est diversifiée comme celle de plusieurs jardiniers.

Inscription avant le 25 juillet :

Jean-Jacques Marcil 450 915-9746

ou par courriel : info@rje.qc.ca

Coût : entrée libre pour les membres du R.J.É.

**Les Jardins de Renée et Denis Bergeron**  
**Dimanche, le 28 août de 10:30 h à 16:00 h**  
183 A Haut Rivière Nord  
St-Césaire (Qc) JOL 1T0 tél: 450-469-5643

**Premier concours et dégustation de tomates au programme**

Leurs jardins sont situés à St-Césaire sur le bord de la rivière Yamaska. Leur production est diversifiée comme celle de plusieurs jardiniers. Renée et Denis font ensemble leur potager depuis de nombreuses années; Renée s'occupe de l'entretien et de la transformation des récoltes, Denis fabrique et invente dans son atelier plein d'outils pour mieux jardiner. Cette année, un four à pain extérieur complète l'aménagement paysager.

Un invité spécial, M. Omeldo Morales biologiste natif de l'Équateur, nous parlera du fruit «Tamarillo (Solanum betaceum)» connu sous les vernaculaires de tomates en arbre, prune du Japon (Afrique), et tomates arbuste (Réunion). M. Morales étant aussi musicien, nous offrira un petit concert de flûte et guitare.

Inscription avant le 20 août :

Jean-Jacques Marcil 450 915-9746 ou : info@rje.qc.ca

Coût : entrée libre pour les membres du R.J.É.