



Tout le monde jardine

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

Le mot des jardiniers(ières)

Quoi de neuf pour 2017 ...



Tout d'abord, un nouveau bulletin qui a grandi... son contenu maintenant sur 12 pages saura intéresser plusieurs d'entre nous, surtout les personnes qui préfèrent lire sur papier plutôt qu'à l'ordi ou la tablette... Toutefois notre site internet a lui aussi évolué et est toujours en croissance. L'accent est davantage mis sur des enregistrements vidéo (plus de 150); dans la section des membres, on trouve maintenant de nombreuses techniques de jardinage écologique. Les dernières ajoutées sont les étapes à suivre pour récolter les graines de semences et bien les conserver (vidéos produits par semences buissonnières, www.from-seed-to-seed.org).

Même si c'est toujours l'hiver, plusieurs rencontres et partages se feront via les diverses rencontres proposées lors de Fête des semences organisées dans les différentes régions du Québec. Le R.J.É. sera présent à certaines dates (voir page 12).

L'agenda du jardinier 2017 publié par notre regroupement est maintenant distribué dans plusieurs régions de la province et même au Nouveau-Brunswick; plus de 600 exemplaires ont déjà été vendus. D'après les commentaires reçus, le calendrier lunaire tel que présenté répond à un besoin réel et ce veut un outil vivant pour la planification des travaux de jardinage.

Cette année marque le début de 30 ans d'histoire du jardinage écologique au Québec. Les premières rencontres pour rassembler les intéressés (les jardiniers amateurs, comme on les appelait à l'époque) ont débutées en 1987; le R.J.É. fut incorporé officiellement en 1988. Comme les annonces du lait avec Dodo et/ou le commandant Piché, le R.J.É. a toujours suivi sa vision et son élan pour rassembler, informer et transmettre les expériences des jardiniers écologiques..

Les thèmes développés lors de nos rencontres ont portés sur le partage technique d'expériences de jardinage, lesquelles permettaient toujours de rencontrer l'humain à travers le jardinier. Lors de notre dernière rencontre de l'été à St-Césaire avec Juan Morales (musique et chansons), le volet plaisir dans le sens de s'amuser s'est enraciné dans nos valeurs. Pour notre prochaine grande rencontre annuelle, notre 9e colloque (plus de détails en page 12) les organisateurs mettront l'emphase sur le divertissement en vous proposant un nouveau thème : «*Le jardinage et des plaisirs à partager*». En empruntant une certaine similitude avec l'émission du «*Du talent à revendre*», vous êtes tous invités à venir partager vos talents: chanteur, humoriste, conteur, danseur, inventeur, rassembleur, expérimenteur en jardinage ou autre. Il suffit de vous inscrire par téléphone (450 915-9746) ou courriel (info-ca@rje.qc.ca), seul ou en couple et nous décrire votre démonstration d'un plaisir ou d'un talent; une pré-sélection sera faite avant le 20 mars 2017. Le nombre de participants peuvent être limités (rapport au temps : max 15 min).

Les activités (prochaines pour 2017) sont souvent en rapport avec les expériences en cours ou/et les défis à relever pour mieux jardiner. Personnellement, j'aurai de nouveaux défis à relever : m'adapter au jardinage de ville avec un espace de jardinage plus réduit, j'ai déjà plusieurs projets en tête comme le jardinage surélevé (en boîte ou en caisson) qui se marie avec l'aménagement paysager. Il y a des chances qu'il y ait au moins une activité dans ma nouvelle région d'accueil, Sherbrooke.

Jean-Jacques Marcil

Le bouleau

Le bouleau a été nommé plante médicinale de l'année par la Guilde des herboristes du Québec. Qu'il soit bouleau jaune, bouleau gris, bouleau à papier, bouleau blanc ou bouleau noir, 2017 sera leur année à tous. Ce sera l'occasion de l'étudier, d'apprendre à le connaître, de le découvrir sous toutes ses formes (à lire en pages 6 et 7).

Qui n'a pas un jour caressé l'écorce du bouleau à papier (*Betula papyrifera*) aussi appelé bouleau blanc? Enfant, je me souviens des mises en garde de ma tante Emma qui était une femme amoureuse de la nature. Nous allions dans son bois des Laurentides et elle nous interdisait d'éplucher les bouleaux. Il ne fallait pas les blesser, mais j'avoue que j'en avais toujours quelques petits morceaux sur lesquels je dessinais. Encore aujourd'hui, j'ai un signet fabriqué avec de l'écorce de bouleau. Le bouleau fait partie de mes souvenirs les plus lointains, mes premières rencontres avec les arbres.

Louise Leblanc

Dans ce bulletin ...

- Page 1 Le mot des jardiniers(ières)
- Page 2 -3 Jardins d'hiver, jardins de santé
- Page 4 Jours, mois, années, écouter le temps...
- Page 5 Recettes du potager
- Page 6 -7 Le bouleau
- Page 8 La mayonnaise maison
- Page 9 L'odyssée de la graine
- Page 10 Témoignages et expériences à partager
- Page 11 Fabrication d'une serre à partir d'un abri d'auto
- Page 12 Activités à venir et inscription

Dans ce bulletin de «*Tout le monde jardine*» (T.M.J.) 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, leurs recettes et leurs photos.

Merci aussi à l'équipe des correctrices : Ghislaine, Hélène et Louise. **Jean-Jacques Marcil, coordonnateur**



par Céline Caron (*)

Jardins d'hiver, jardins de santé 1^e partie

Il n'y a pas si longtemps, les habitants des régions nordiques se précipitaient, sitôt la neige fondue en avril, sur les premières feuilles de pissenlit. Les marchés n'offraient pas alors la gamme de fruits et de légumes qui nous arrivent régulièrement du Sud ou des serres. Les humains, comme les animaux domestiques, sortaient de l'hiver plutôt affaiblis et souvent alimentaires carencés. Les connaissances acquises en agriculture, en nutrition, en biologie humaine et végétale nous permettent maintenant de vivre l'hiver en santé et d'accueillir le printemps avec une plus grande vitalité.

Une alimentation saine, avec des aliments vivants, est possible à longueur d'année en quasi-autarcie, si on le désire. L'utilisation rationnelle du caveau à légumes ou de la chambre froide, la consommation de certaines plantes indigènes ou naturalisées, la germination en pots des céréales et des légumineuses et la culture de plantes sur terreau et en pots profonds à l'intérieur des maisons en hiver complètent et prolongent les récoltes du jardin familial et du verger. Qu'on habite en appartement ou sur une ferme, il n'y a aucune raison de ne pas avoir chez soi un peu de verdure fraîche pour composer une salade chaque jour de l'année. On ne devrait plus voir dans les foyers, les institutions et les restaurants des salades faites avec des laitues pâles et des tomates blêmes. La lumière du jour qui entre encore par les fenêtres des écoles devrait stimuler la vie de plantes utiles et apporter une note concrète à l'enseignement. Notre nourriture n'en serait que plus intimement reliée à notre environnement.

De nos jours, rares sont les maisons et les édifices sans une plante d'ornement. On consacre beaucoup d'énergie et de temps à la culture de plantes d'intérieur. Ironiquement, plusieurs de celles-ci sont vénéneuses. Pourquoi ne pas les remplacer par des plantes utiles qui nous fourniraient tout au long de l'hiver, à un coût très bas, des vitamines, des minéraux et des enzymes? Parmi ces plantes utiles, nous nous attarderons sur celles facilement cultivables et qui donnent les meilleurs rendements, sans serre ni lampe fluorescente. Toutes ces plantes se cultivent bien à l'extérieur et sont assez précoces pour compléter leur cycle pendant la période de végétation, assurant ainsi une source locale de graines de semence. A ce paysage comestible, on pourra ajouter des échalotes égyptiennes, parfois appelées grises, et des plantes ornementales à double fonction. Et n'oublions pas le plant d'aloé vera aux vertues médicinales certaines!

Préparation de la terre

Un mélange égal de compost et de terre légère est idéal pour la germination sur terreau. Le compost peut être remplacé par de la mousse de tourbe qu'on mélangera avec la meilleure terre possible. Pour la culture en pots profonds, un mélange à semis composé de compost bien mûr ou de terreau de feuilles, de terre légère et de mousse de tourbe fera très bien l'affaire. Le jardin d'hiver sera plus agréable à réaliser si le mélange de terre a été fait à l'automne et mis dans des barils ou des seaux.

Les contenants

Pour les plantes à fleurs et à fruits, on recommande généralement une fenêtre ensoleillée. Pour la production de la verdure, toutes les fenêtres peuvent être transformées en jardin. De plus, toutes les plantes vertes recommandées ici pour la culture en pots ont l'avantage de bien pousser au frais et de s'accommoder d'une fenêtre givrée à l'occasion. Des boîtes étanches et profondes d'un bon 30 cm, installées en permanence à la base des fenêtres, faciliteront l'arrosage et regrouperont les plantes pour créer un bel effet. À défaut de boîtes, on pourra installer un plateau étanche d'au moins 5 cm de profondeur sur une tablette solidement fixée au bas de la

fenêtre et y déposer les pots. Les fonds des boîtes et des plateaux seront couverts de 5 cm de cailloux pour empêcher que les racines baignent dans un excès d'eau.

Les pots seront placés côte à côte dans les boîtes ou sur les tablettes.

Certains pots en plastique (comme certains plateaux à semis) contiennent du *dibutyl phthalate*, un produit qui dégage une vapeur toxique pour les semis. Les *Brassica*, les radis et les tomates y sont particulièrement sensibles. Même si les pots en grès gardent les racines jusqu'à 5°C plus fraîches que les pots en plastique, il vaut peut-être mieux opter pour les premiers. La présence d'algues sur les vieux pots réduit la porosité du grès. Ces algues indiquent un arrosage trop fréquent, trop abondant et un manque d'aération de la terre. Pour nettoyer un pot en grès et lui redonner sa belle couleur originale, on peut l'immerger dans l'eau chaude et le laisser tremper quelques jours. On le lave ensuite dans une solution d'eau savonneuse chaude et on le brosse avec une laine d'acier. Pour plus de sûreté, on devrait le désinfecter avec une solution d'eau javellisée à 10% (9 parties d'eau, 1 partie d'eau de Javel) et le rincer. Les pots neufs subiront le même traitement.

Valeur nutritive

Aujourd'hui, il semble établi que la qualité des aliments est plus importante que la quantité et que le nombre de calories nécessaires à l'homme et à l'animal est fonction inverse de l'état de fraîcheur des produits utilisés. Plusieurs facteurs affectent la valeur nutritive des aliments. Les façons culturelles et la qualité de la terre jouent un rôle important. Les Chinois font germer leurs fèves de soya et de Mung dans une terre enrichie de compost pour augmenter leur teneur en calcium et doubler la vitamine C. Les légumes verts cueillis après une exposition de plusieurs jours au soleil contiennent plus de vitamine C. D'après les chercheurs, le taux de cette vitamine dans les plantes s'élève et s'abaisse considérablement en quelques heures selon la durée et l'intensité lumineuse. Le flétrissement (les fruits et légumes commencent à perdre des vitamines aussitôt cueillis), le lavage prolongé, la cuisson (la vitamine C est plus fragile à la chaleur) sont d'autres facteurs à considérer.

On ne peut expliquer comment se fait le transfert de l'énergie des plantes à l'homme et à l'animal, mais il est certain que la santé s'améliore rapidement lorsque l'alimentation comporte une bonne quantité de légumes verts mangés crus et fraîchement cueillis. La plupart des études sur la chlorophylle ont été faites avant 1950. On attribue à la chlorophylle plusieurs propriétés dont celles de purifier le sang, de soulager l'arthrite, de corriger l'anémie, d'abaisser la tension artérielle, de diminuer ou de retarder les effets des radiations. L'herbe de blé est très riche en chlorophylle. Elle en contient 1 100 mg par 100 g de vitamine C, plus 440 mg par 100 g des vitamines A, B, E, F, K et B 17. La vitamine A domine dans les feuilles de pissenlit (14000 u.i. par 100 g), le cresson (9300 u.i.) et les feuilles de moutarde (5 800 u.i.). Une portion de 100 g de feuilles de moutarde fournira donc à l'adulte la dose quotidienne de vitamine A habituellement recommandée. Le persil, la menthe, les Brassica et le pissenlit sont une bonne source de calcium puisqu'à poids égal ils en contiennent tous plus que le lait. Quant au fer, on pense à tort plus souvent au foie de veau pour se le procurer qu'au persil ou à la luzerne. L'étude de travaux scientifiques sur la composition des plantes, incluant les céréales et les légumineuses germées en pots, nous permet de croire qu'un jardin d'hiver nous fournira, à un coût minime, toutes les vitamines nécessaires pour la saison froide. Sans oranges, ni pilules, ni vacances dans le Sud. Lors d'une épidémie de grippe, il est très facile d'augmenter sa résistance en prenant une tisane faite avec des branches de thuya, d'épinette ou de pin. Ces essences contiennent beaucoup de vitamine C et apporteront une dose additionnelle à celle, déjà importante, que l'on puisera dans les graines germées et la verdure.

La plantation d'un de ces arbres indigènes près de la maison est donc un bon investissement.

(*) Céline Caron est décédée en décembre 2015, elle était membre du R.J.É. et biologiste très engagée pour la préservation de l'environnement.

La germination sur terreau

Deux formes de germination peuvent se faire à l'intérieur: la germination en pot, pour laquelle il existe une bonne documentation, et la germination sur terreau. Les graines de sarrasin et de tournesol fournissent une excellente source de verdure pour composer d'appétissantes et nourrissantes salades. Les pousses sont prêtes au bout de 10 à 15 jours. La luzerne peut aussi se faire sur terreau. Pour des pousses robustes, on sème espacé dans des contenants profonds. Le cresson alénois (*Lepidium sativum*), la moutarde blanche (*Brassica hirta ou alba*) ajouteront un peu de piquant aux salades, aux potages et aux sandwiches. Si on n'a pas de moutarde blanche, on peut la remplacer par du colza, de la moutarde chinoise *Green Wave*, du radis, de la navette (*Brassica napa*) ou du rutabaga. Les feuilles de ce dernier contiennent encore plus de vitamine C et de calcium que celles de la moutarde. Il faut semer la moutarde ou les autres *Brassica* 4 jours plus tard que le cresson, si on veut les récolter au même moment. Les pousses peuvent être coupées dès qu'elles atteignent 8 cm. L'herbe de blé, coupée lorsqu'elle atteint 15 à 18 cm de hauteur, se consomme en petites quantités à la fois, de préférence à jeun le matin. On la mâche d'abord pour en extraire tout le jus et on rejette ensuite les fibres. On peut aussi en faire un jus d'herbes aux valeurs nutritives et médicinales multiples.

Pour avoir une source continue de verdure, il faut faire des semis régulièrement, tous les 2 ou 3 jours pour le sarrasin et le tournesol, toutes les semaines pour le cresson. La tâche sera grandement facilitée si on a une quinzaine de plateaux peu profonds et de même grandeur (on peut se procurer des plateaux de cafétéria mesurant 25 cm), une réserve de terre déjà mélangée, une étagère ou une table devant une fenêtre pour y déposer les plateaux ensemencés.



Procédé

1. Mettre les graines dans un bocal, les couvrir d'eau et les laisser tremper une nuit ou environ 12 heures pour les céréales, 8 heures pour le tournesol et 6 heures pour le cresson, les radis et la moutarde. Enlever les débris et les graines qui flottent à la surface.
2. Étendre une couche de 2,5 cm de terre dans un ou des plateaux en prenant soin de faire une petite cavité le long de la bordure pour capter l'excès d'eau d'arrosage. Humecter la terre.
3. Déposer les graines préalablement trempées au centre du plateau et les étaler pour qu'elles se touchent sans être superposées. Humecter si nécessaire et couvrir avec un plateau de même grandeur.
4. Le quatrième jour, enlever le plateau de couverture et humecter de nouveau. Exposer à la lumière. Garder humide jusqu'à ce que les pousses atteignent 16 à 35 cm et soient prêtes à récolter.
5. Couper les pousses le plus près possible des racines juste avant le repas de manière à conserver le maximum de vitamines. La récolte terminée, défaire la masse compacte de racines et de terre et la composter.

Les choux asiatiques

Sur le plan du coût et de l'énergie à investir, les choux asiatiques donnent le meilleur rendement. De nombreuses variétés sont cultivées en Chine et au Japon et leurs noms portent souvent à confusion. Les consommateurs et producteurs nord-américains, en essayant de leur trouver une ressemblance avec des légumes connus, sont la plupart du temps responsables de cette confusion. Deux *Brassica* asiatiques se retrouvent de plus en plus fréquemment sur le marché et leurs semences sont relativement faciles à trouver. Ils donnent une verdure particulièrement abondante et savoureuse pendant plusieurs mois de l'hiver. Le premier est le *Brassica rapa (Pekinensis)*, appelé chou chinois, *Wong Bok* en chinois cantonnais, *Pe Tsai* en mandarin et parfois *nappa* en japonais, bien que ce dernier mot soit un terme général pour les légumes. La variété *Michihli* donne de très bons résultats, ses feuilles atteignant plus de 30 cm lorsqu'elle est cultivée à l'intérieur. L'autre est le *Brassica [Ghinensis]*, appelé céleri chinois, *Pak Choy* ou *Bok Choy*.

Les graines sont semées directement dans les boîtes ou les pots. On peut semer assez dense et éclaircir au fur et à mesure de la croissance pour ne laisser que quelques plants dans un pot. Dans des conditions idéales, c'est-à-dire dans des pots profonds (25 cm), une terre très fertile et une humidité constante, ces plantes produiront de belles feuilles pendant plusieurs mois. Il est facile de produire soi-même sa graine de chou asiatique. Comme les plants repiqués montent très vite à la graine, surtout quand ils manquent d'eau, il vaut mieux mettre les pots en terre au jardin le printemps ou, de préférence, semer d'autres choux directement en pleine terre. Bien que plusieurs *Brassica* soient naturalisés au Canada et croissent abondamment dans nos villes et nos champs, il arrive rarement qu'ils se croisent avec les *Brassica* asiatiques. La moutarde d'Asie peut parfois se croiser avec le *Pak Choy* ou le *Wong Bok*, lui donnant un goût légèrement piquant et modifiant légèrement la forme des feuilles. Il est prudent d'isoler les variétés entre elles le plus possible pour conserver une certaine pureté. Il est aussi préférable de mettre un tuteur et d'attacher les tiges florales pour éviter que le plant bascule et encombre le jardin. Comme les graines mûrissent sur une longue période de temps et que les oiseaux en sont friands, il faut donc les surveiller. Quand il y a suffisamment de siliques séchées à la base, on peut récolter les tiges et les mettre dans un sac en papier pour terminer le séchage de celles qui sont encore vertes. Les graines qui seront déjà tombées sur le sol du jardin assureront une belle production de plants pour le printemps suivant, car elles sont très robustes et ne gèlent pas sous la neige...

à suivre dans le prochain numéro



Brassica rapa pekinensis : chou chinois
Wong Bok ou Pe Tsai



Brassica rapa chinensis : chou chinois
Pak Choy ou Bok Choy



Avec un titre pareil, on peut facilement deviner que je veux vous parler du temps et de calendriers ... Depuis la rédaction et l'édition de l'agenda du jardinier, découvrir les rythmes de la vie, l'énergie qu'ils portent, sont devenus pour moi une recherche, une passion...

L'alternance nuit-jour est la première et la plus évidente mesure du temps. Cependant, pour conserver la mémoire des événements, se projeter dans l'avenir et pouvoir le programmer, le cycle jour-nuit est rapide et trop court dès que la période de temps devient trop longue et défie la mémoire.

L'astronomie nous fournit un deuxième cycle qui correspond aux phases de la Lune : d'une nuit à l'autre on voit la Lune, croître, atteindre le premier quartier, la lune pleine et toute éclairée, ensuite décroître jusqu'au dernier quartier, et finalement disparaître.

Le troisième cycle, celui du retour des saisons, correspond au trajet de la Terre sur son orbite autour du Soleil. Depuis longtemps, le cycle solaire est devenu un guide important pour les travaux horticoles dont l'activité est rythmée par les saisons, nous aidant à déterminer la période des semences et des récoltes.

Une année correspond donc au temps que met la Terre à effectuer sa révolution autour du Soleil. Une année vaut 365,24220 jours en moyenne, tandis qu'une lunaison vaut en moyenne : 29,530588 jours civils ou 29 jours 12 heures 44 minutes 2,8 secondes. Une année contient 12 lunaisons + 10,875 jours.

Au temps de Jules César, la durée moyenne de l'année est de 365,25 jours. Après trois années communes de 365 jours, vient une année bissextile de 366 jours, qui arrive tous les ans dont le numéro est divisible par 4, c'était le calendrier Julien.

En fait, l'année tropique, valeur moyenne de l'intervalle de temps séparant deux passages consécutifs du Soleil à l'équinoxe, est un peu plus courte que l'année julienne, ce qui entraînait un décalage croissant entre le calendrier et le mouvement du Soleil. En particulier, l'établissement des saisons dans le calendrier julien ne correspondait plus à la réalité. La réforme grégorienne, ordonnée par le pape Grégoire XIII en 1582 eut pour principal objet de rétablir l'accord entre le calendrier et le mouvement du Soleil. L'équinoxe de printemps devait coïncider avec une date aussi proche que possible du 21 mars.

Le mois était à l'origine basé sur la longueur d'une lunaison. Les noms et les longueurs de nos mois actuels proviennent du calendrier romain :

- Janvier : dédié au dieu Janus, qui a deux visages, l'un tourné vers l'année qui disparaît et l'autre vers la nouvelle année.
- Février : mois des purifications, de Februa,
- Mars : dédié au dieu de la guerre Mars,
- Avril : vient d'aperire, ouvrir, c'est le mois des bourgeons qui éclosent,
- Mai : mois de Maia, déesse de la croissance,
- Juin : mois de Junon, reine des dieux et protectrice du mariage,
- Juillet : en l'honneur de Jules César,
- Août : en l'honneur de l'empereur romain Auguste,
- Septembre : septième mois de l'année romaine, quand elle commençait au 1er mars,
- Octobre : huitième mois de l'année romaine,
- Novembre : neuvième mois de l'année romaine,
- Décembre : dixième mois de l'année romaine.

Janvier 2017						
dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

La semaine est aujourd'hui en usage chez presque toutes les nations civilisées. Sa durée de sept jours l'apparente aux phases de la Lune. Son emploi en Occident date seulement du IIIe siècle de notre ère. Le dimanche est adopté comme jour de repos par les peuples chrétiens depuis un décret de Constantin en 321. Les musulmans se reposent le vendredi et les Israélites le samedi. Dans la plupart des langues européennes, les noms de jours sont associés aux sept astres mobiles que les anciens avaient décelés sur la voûte céleste.

Dimanche

Le dimanche en anglais se prononce « Sunday » et en allemand « Sonntag » le jour du soleil. Il symbolise la lumière, la vie. Journée réservée à la créativité, qui ouvre sur le monde du subconscient, et qui constitue alors un retour vers les origines. Le rêve, l'imaginaire, la lecture, la marche dans la nature devient bénéfique pour chacun.

Lundi

C'est le jour de la lune; il nous propose la transformation, à changer quelque chose pour renouveler la nouvelle semaine. Le lundi est un jour bénéfique pour la créativité, voire certains coups de génie. L'énergie du lundi est inspirante et nos projets devraient en bénéficier. C'est le jour parfait de l'exploration pour rectifier, aller plus avant, reconnaître ce qui nous convient et identifier nos limites. La rigueur devrait être absente, éviter toutes décisions, ou réunion importante les lundis. Le lundi nous entraîne dans un tourbillon imaginaire nous proposant une multitude de découvertes nous préparant ainsi pour le mardi pour la mise en œuvre.

Mardi

C'est le jour de Mars, un jour de dédic, de création. C'est le temps pour s'occuper des choses pratiques en suivant le rationnel, notre logique. Si vous avez besoin d'une impulsion, de volonté, de courage pour réaliser quelque chose, pour s'affirmer, pour prendre une décision, forcer votre chance ou votre destin, le mardi est la bonne journée. Besoin d'appui, d'argent, d'aide pour les gros travaux, pour un déménagement, sollicitez-le un mardi. Au niveau de la communication : c'est le temps pour écrire, téléphoner, être sur le terrain. Votre objectivité et votre énergie vous permettront d'évaluer la situation et la réorienter au besoin.

Mercredi

C'est le jour de Mercure, une journée consacrée au savoir et à la connaissance, c'est un bon moment pour apprendre, se documenter, visiter les bibliothèques, les librairies, écrire ses idées, pour tous genres d'explorations intellectuelles.

Jeudi

C'est le jour de Jupiter, une journée qui incite au rapprochement, au contact avec la nature, avec les personnes. Les rencontres, les échanges se font dans le calme, la tranquillité et le respect de chacun. Il devient facile d'être optimiste, de trouver des solutions et de s'engager vers l'avenir. Le jeudi est au milieu de la semaine, un apogée où tout devient possible et peut se réaliser ...

Vendredi

C'est le jour de Vénus, déesse de l'amour, la séduction et de la beauté. Le vendredi annonce une période de détente, un jour de repos. C'est une bonne journée pour le magasinage, pour goûter et acheter de belles choses. C'est le bon jour pour recevoir autour d'une bonne table ou être invité. Journée très sentimentale avec de bonnes amitiés.

Samedi

C'est le jour de Saturne. Un jour parfait pour nous reprendre, pour nous refaire : soit pour réfléchir individuellement ou en un petit groupe, de prière par exemple. Mais le samedi est surtout fait pour le ressourcement, donc s'il y a dialogue c'est toujours un dialogue de recherche, d'évaluation, de méditation. Mais étant donné que le samedi est lié à Saturne, c'est un jour discipline personnelle : pour le corps et l'âme qui demande à être entendus. La remise en ordre de la semaine qui s'est déroulée nous prépare à la semaine à venir. Ce qui a pour effet de rendre nos dimanches plus productifs. C'est un jour de grand nettoyage dans la maison; ce nettoyage est nécessaire et utile aussi bien pour notre lieu de vie que pour notre intériorité. Le samedi est donc là pour nous enraciner dans les valeurs les plus importantes sur le plan matériel, personnel, du Sacré ou du spirituel.

Références: Wozniak Eric, La Rythmologie, Ed.Grancher, 2014

Recettes du potager

par Marie-Claude Morin



Quatre salades de chou, bien de chez-nous

Un mot sur le chou. C'est un des meilleurs légumes de chez-nous : en manger une seule fois par semaine serait déjà bénéfique pour notre santé ! On le trouve dans toutes les épicerie, il est facile à conserver dans une chambre froide ou au frigo pendant les mois d'hiver. Il est réputé contre le cancer, particulièrement celui du colon, il stimule le système immunitaire, détruit bactéries et virus surtout s'il est consommé cru, mais aussi lorsqu'il est cuit. Une belle manière d'en consommer ? Les salades de chou.

SALADE DE CHOU DE FRANÇOIS

Ingrédients

- 1 chou vert d'environ 2 livres émincé
- 1 petit oignon haché fin (ou 1/2)
- 2 c. à table de graines de céleri
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 tasse de mayonnaise (ou 1/2 tasse de mayo et 1/2 tasse de yogourt nature)
- 1/2 tasse de bière

Étapes

- * Hacher le chou. Le mélanger avec l'oignon haché fin, dans un grand bol.
- * Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise et la bière, les graines de céleri, le sel et le poivre. Verser la sauce sur le chou et l'oignon : bien brasser.
- * Mettre au réfrigérateur environ 3 heures, avant de servir.

SALADE DE CHOU DE LA MAURICIE

Ingrédients



- 2 tasses de chou émincé
- 1 tasse de carottes râpées
- 1/4 tasse d'oignons hachés finement
- Vinaigrette
- 3 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à soupe de sucre
- 1/3 tasse d'huile
- 1/4 c. à thé de graines de céleri
- 1/4 c. à thé de moutarde en poudre
- Sel et poivre au goût.

Étapes

- * Dans un grand bol, mélanger le chou, les carottes et l'oignon.
- * Mélanger les autres ingrédients de la vinaigrette, la faire bouillir pendant 3 minutes et verser sur la salade.
- * Bien mélanger et mettre au réfrigérateur pendant au moins 5 heures, avant de servir.

N.B. : Vous êtes invités à faire parvenir vos recettes préférées de vos récoltes au secrétariat du R.J.É. ou par courriel : info-ca@rje.qc.ca

Elles seront aussi publiées dans ce bulletin et sur notre site web dans la section des membres. Merci de votre collaboration

SALADE DE CHOU DE MARIE-CLAUDE

Ingrédients



- 1/4 de chou moyen émincé (ou 250 gr)
- 3 branches de céleri émincées finement
- 2 pommes rouges, évidées et émincées
- 5 radis (en saison, seulement)
- 4 échalotes coupées finement
- 1/2 tasse de graines de tournesol grillées
- 1/2 tasse de raisins secs ou de canneberges séchées
- 2 c. à s. de persil frais (1 c. à thé sec)
- 1 c. à thé d'aneth en herbes (facult.)
- 1/2 tasse de mayonnaise
- 1/4 tasse de yogourt nature
- Sel et poivre, au goût

Étapes

- * Déposer le chou, le céleri, les pommes, les radis, les échalotes, les graines de tournesol et les raisins secs dans un grand bol.
- * Mélanger les autres ingrédients dans un autre bol.
- * Bien mélanger le tout.
- * Garder au frais, ou servir immédiatement. La salade se garde quelques jours au réfrigérateur.

SALADE DE CHOU À LA BIÈRE

Ingrédients

- 1 chou vert d'environ 2 livres
- 1 oignon moyen
- 2 c. à table de graines de céleri
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 tasse de mayonnaise
- 1/2 tasse de bière

Étapes

- * Hacher le chou et l'oignon.
- * Mélanger, dans un bol, les légumes hachés avec les graines de céleri, le sel et le poivre.
- * Faire la sauce en mélangeant la mayonnaise et la bière.
- * Verser la sauce dans le bol et bien brasser le tout.
- * Mettre au réfrigérateur environ 3 heures.

Nom anglais : Birch Famille : Bétulacées

Cet arbre feuillu pouvant atteindre de 15 à 25 mètres de haut. Il a un port pyramidal, s'arrondissant avec l'âge. Sa cime est ovale, claire et étroite. Son écorce est brun rougeâtre chez les jeunes tiges, devenant blanc crème à rosâtre en vieillissant. L'écorce se détache en longues bandes horizontales. Lenticelles horizontales et saillantes. Ses feuilles sont alternes, simples et ovées (en forme d'œuf); dents irrégulières doubles; de couleur vert foncé sur le dessus et plus pâles en-dessous. Les fleurs sont des chatons allongés; les fleurs femelles se forment avec les feuilles alors que les fleurs mâles se sont formées à l'automne précédent.

Son habitat est varié, sa distribution est générale et très nordique, atteint le 57° de latitude. Le bouleau blanc est très rustique, indigène au Québec il constitue une part importante de la forêt boréale. Le bouleau ne forme pas de forêts mais se mêle très bien avec les sapins, les épinettes et le peuplier faux-tremble.

Équilibre écologique

Les bouleaux jouent un rôle important au niveau de l'équilibre écologique. Ils occupent rapidement les terres dévastées par le feu. Par cet envahissement des lieux ils empêchent l'érosion du sol par le vent, la pluie et le soleil. Ils fournissent aussi de l'ombre nécessaire à d'autres espèces émergentes qui ne pourraient germer au soleil. Fait inusité, le vent disperse leurs semences car ils ne pourraient pas germer et croître à l'ombre. La prochaine génération ira donc s'établir plus loin, parfois à quelques kilomètres pour profiter du soleil. Voilà pourquoi il n'y a pas de forêts de bouleaux. La nature ne cessera jamais de m'impressionner!

Utilisation autochtone du bouleau

Le bouleau blanc, arbre fétiche, arbre sacré de la culture amérindienne du Canada a été vénéré pour les services qu'il rendait aux humains. Avec son écorce ils en fabriquaient des canots, divers contenants dont des récipients à aliments. Les amérindiens avaient remarqué que les aliments qui étaient en contact avec l'écorce de bouleau se conservaient plus longtemps. Ils en tapissaient l'intérieur de fosses qui leur servaient de garde-manger. Pour transporter l'eau, l'écorce était imperméabilisée avec un mélange de gomme de sapin et de graisse d'ours. Enfin, un autre usage inestimable était d'utiliser l'écorce pour partir un feu les journées de pluie, celle-ci étant très inflammable même mouillée.

Usage culinaire

Eh bien oui! Les jeunes feuilles peuvent être consommées au printemps. Après, en vieillissant leur goût devient trop résineux. En Scandinavie on utilise la sciure de bouleau bouillie, séchée au four et pulvérisée qu'on mélange avec de la farine pour en fabriquer un pain.

L'écorce interne était consommée par les Amérindiens pour son goût très sucré. L'écorce de la racine du bouleau à papier a été utilisée comme substitut au thé.

Les Amérindiens récoltaient la sève du bouleau à papier pour la boire telle quelle ou l'ajouter aux soupes et à la bannique.

Il s'agit ici de quelques façons d'utiliser le bouleau dans son alimentation. Une recherche plus poussée nous en révélerait probablement plus. Pour ma part, je n'en ai jamais consommé à ce jour. Je tenterai peut-être l'expérience ce printemps en m'assurant d'y aller mollo.

Peut-on se soigner avec le bouleau?

Je vous résume ici, à titre d'information générale, les résultats provenant de quelques lectures faites au cours de ma recherche sur le sujet. Cette recherche n'étant pas exhaustive, vous pourrez approfondir vos connaissances ou consulter une herboriste thérapeute qui pourra vous conseiller.

Propriétés des feuilles

Antiseptiques urinaires et diurétiques : les feuilles de bouleau, qui ont une forte teneur en potassium, contribuent à augmenter le volume des urines et à participer au traitement des infections urinaires. Elles peuvent également aider à l'élimination des calculs dans les reins et la vessie. Elles sont aussi utilisées pour combattre l'obésité causée par la rétention d'eau et la cellulite.

Dépuratives : elles favorisent l'élimination de plusieurs toxines telles l'urée, l'acide urique, etc. et sont utilisées en interne pour guérir les dermatites. La décoction de feuilles de bouleau, communément appelée « jus de bouleau », est utilisée en externe dans certains cas d'affections de la peau (eczéma, psoriasis, plaies, croûtes de lait, etc.).

Anti-inflammatoires : elles sont parfois utilisées en complément dans le traitement de l'arthrose.

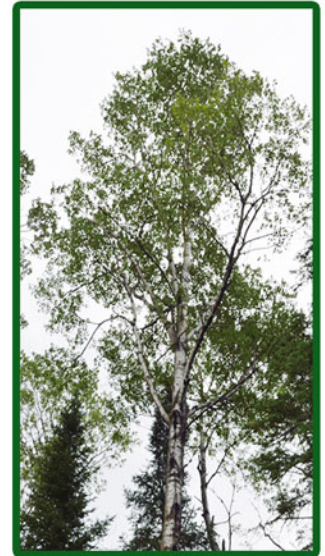


photo : J-J Marciel

Propriétés de l'écorce

Fébrifuge, sudorifique : elle peut soigner les fièvres intermittentes.

« L'essence de wintergreen naturelle, extraite jadis par distillation des feuilles du thé des bois, provient aujourd'hui de l'écorce du bouleau jaune (*B. alleghaniensis*). Petite plante aux feuilles elles-mêmes minuscules, le thé des bois donne relativement peu d'essence, laquelle est, par conséquent, fort coûteuse. Du moins elle l'était jusqu'à ce qu'on découvre que l'écorce des bouleaux, particulièrement celle du bouleau jaune, en était riche. L'action analgésique, tant interne qu'externe, du bouleau serait due en bonne partie à cette essence composée, en fait, de salicylate de méthyle, substance proche de l'acide acétyl-salicylique.

En passant, si « salicylate de méthyle » ou « huile de wintergreen » ne vous disent rien, peut-être que « paparmane » rose et « antiphlogistine » vous rappelleront, eux, quelques souvenirs d'enfance. Il s'agit bien sûr de deux produits renfermant du salicylate de méthyle. » (Tiré du site Passeport santé.net)

Un onguent fabriqué avec de l'écorce réduite en poudre peut être appliqué sur des blessures mineures.

Propriétés de la sève

L'eau de bouleau peut servir aux cures de printemps pour nettoyer la lymphe, le sang et les reins (une tasse d'eau de bouleau 2 fois par jour pendant dix jours). Si, comme moi, vous préférez y aller mollo, je réduirais de moitié la quantité les premiers jours pour augmenter graduellement.

Différentes transformations

Infusion : Verser un litre d'eau chaude (pas bouillante) sur 40 g de feuilles fraîches et laisser infuser 10 minutes. Si on veut procéder selon la tradition autochtone, La Métisse nous dit de déposer les feuilles dans l'eau et faire chauffer lentement sans faire bouillir. Quand la température est confortable, on filtre et on boit la tisane.

Décoction : faire bouillir 150 g de bourgeons par litre d'eau jusqu'à réduction de moitié. Boire 2 à 3 tasses par jour. Ou, faire bouillir pendant 10 minutes une cuillère à thé d'écorce réduite en poudre par tasse d'eau. Pour usage externe, faire bouillir 40 à 50 g d'écorce dans un litre d'eau.

Précautions et contre-indication

Beaucoup de personnes ont des réactions allergiques au pollen de bouleau. Si vous êtes allergiques, l'usage du bouleau sous toutes ses formes est à éviter. Des effets indésirables gastro-intestinaux (nausée, vomissement, diarrhée) ou allergiques (éruption cutanée, urticaire, rhinite allergique) peuvent survenir. Comme avec beaucoup d'autres plantes, mieux vaut y aller doucement quand on utilise le bouleau pour la première fois et rester à l'écoute de son corps.

Symbolique et pouvoirs

Le bouleau est symbole de pureté, de douceur et de délicatesse (les shamans de Sibérie grimpaient dans ses branches pour se rapprocher du ciel). De nos jours, un bouleau dans un jardin apporte calme et sérénité par la couleur harmonieuse de ses feuilles toujours agitées par le vent.

Méditer sous cet arbre : mieux accepter sa vie, assumer les changements, se réconcilier avec ce que l'on est, adoucir ses pensées. S'asseoir sous un bouleau, c'est pénétrer dans une atmosphère aimable et apaisante. C'est un rappel que la vie n'est pas seulement faite de luttes, mais peut être également douce et harmonieuse.

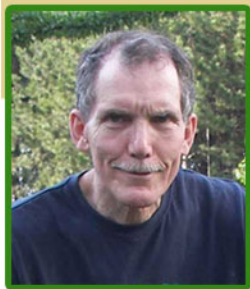
Je m'arrête ici en espérant vous avoir donné le goût de mieux connaître cet arbre qui pousse partout autour de nous. Je vous souhaite plein de belles rencontres avec la nature en cette Nouvelle Année 2017!



photo : J-J Marcil

Références

- ASSELIN, Alain, CAYOUILLE, Jacques et MATHIEU, Jacques. Curieuses histoires de plantes du Canada 1670-1760, tome 2, Québec, Éditions du Septentrion, 2015, 315 p.
- FALARDEAU, Isabelle Kun-Nipiu (La Métisse). Usages autochtones des plantes médicinales du Québec, Bibliothèque et Archives du Québec, 2015, Éditions La Métisse, 213 p.
- ROULEAU, Raymond et al. Petite flore forestière du Québec, Québec, deuxième édition, 1990, Les publications du Québec, 233 p.
- SCHNEIDER, Anny. Plantes sauvages médicinales, Montréal, Les éditions de l'Homme, 1999, 289 p.
- Internet : Passeport Santé, Altermedica.fr, Le-grimoire-de-scorcellerie.fr



par Marc Robert

La mayonnaise maison

Ingrédients

- 100 ml (1/3 de tasse) de vinaigre blanc à l'estragon
- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à thé d'herbamare ou sel de mer
- 1 c. à thé de moutarde sèche en poudre
- 1 litre d'huile de tournesol ou de carthame

Ingrédients facultatifs

- 2 gousses d'ail pressées ou plus
- 2 c. à soupe de miel
- ciboulette ou basilic haché
- jus de citron à la place du vinaigre



La mayonnaise est une préparation dans laquelle l'huile est le principal ingrédient. Malheureusement, les mayonnaises du marché sont faites avec des huiles hydrogénées.

Les procédés d'extraction et d'hydrogénation des huiles du commerce en général en font un produit non utilisable par notre organisme et ayant des effets négatifs; son usage à long terme n'est pas recommandable. Par contre, les huiles pressées à froid contiennent des acides gras essentiels.

On a avantage à en consommer régulièrement, de là l'intérêt de fabriquer sa mayonnaise. Les éléments de base entrant dans la composition de la mayonnaise sont l'huile et le vinaigre. Il faut savoir que ceux-ci ont un goût et des propriétés physiques relativement différentes à l'état naturel. Quand aux huiles du commerce rappelons que le processus d'hydrogénation a comme résultat de les rendre solides à la température de la pièce. Quelques connaissances sur la nature et les propriétés des huiles naturelles aideraient grandement à en maîtriser la fabrication et permettraient d'en obtenir un aliment qui apportera la satisfaction qui doit normalement accompagner un repas.

Le vinaigre

À l'exception du vinaigre de cidre de pomme, les vinaigres ne sont pas considérés comme des aliments acceptables dans une alimentation saine. Pourtant le goût acidulé du vinaigre est déterminant pour la saveur de la mayonnaise. Alors si l'on ne veut pas faire d'accroc à notre régime on peut utiliser une même quantité de jus de citron, sans compromis sur la saveur. On peut aussi mettre moitié-moitié vinaigre de vin et jus de citron. Toutefois le vinaigre blanc du commerce est à éviter. On propose le vinaigre de vin à l'estragon, ce serait le meilleur au goût, mais on peut utiliser un vinaigre de vin aromatisé autrement ou non aromatisé. Quant aux vinaigres de cidre ou de riz, c'est plutôt pour les initiés.

Préparation

- * L'huile, les jaunes d'œufs et le vinaigre doivent être réfrigérés au préalable.
- * Utiliser un bol creux d'environ 2 litres
- * Mettre les quatre premiers ingrédients dans le bol et mélanger un peu à la mixette.
- * Verser l'huile bien froide à petit filet dans le bol, directement sur les batteurs de la mixette. La mixette doit tourner à la vitesse maximum et l'huile doit être versée très très lentement de manière à ce qu'elle coule à petit filet, plus fin qu'une paille. Au début le mélange sera relativement liquide mais au fur et à mesure que l'huile est versée, le mélange s'épaissit.
- * À la fin, ajouter les herbes si vous désirez.
- * Verser dans des pots d'un quart ou un demi litre et conserver au réfrigérateur.

Le choix de l'huile

Les huiles du commerce sont filtrées, traitées, blanchies souvent hydrogénées etc., donc sans goût ni odeur, ce qui n'est pas le cas pour les huiles pressées à froid. Si on utilise une huile de sésame pressée à froid, il en résultera un goût caractéristique de sésame. Ici on propose pour la recette les huiles pressées à froid de tournesol ou de carthame. Ce sont celles qui regroupent de façon optimale les qualités désirées: viscosité, goût et valeur nutritive. Les huiles de sésame et d'olive conviennent au point de vue consistance mais ont un goût particulier. L'huile d'arachide possède la viscosité nécessaire, mais donne une mayonnaise plus «grasse».

Quand à l'huile de soya, il faut savoir qu'elle est obligatoirement chauffée à l'extraction même si on indique qu'elle est pressée à froid. En effet, la graine de soya n'est pas huileuse. Toutefois cela peut s'avérer un choix avantageux, tout comme les huiles de deuxième pression par rapport à une huile de commerce; c'est à vous de décider.

Il faut retenir que votre mayonnaise ne pourra avoir un goût identique à celle du commerce, en raison des différences de propriétés telles que mentionnées précédemment. Finalement, la mayonnaise est une émulsion, c'est-à-dire une préparation obtenue par la division des molécules de gras qui deviennent solubles dans un autre liquide, en l'occurrence le vinaigre. C'est pour cela qu'il faut agiter fortement la préparation. Si la mayonnaise «tourne» c'est que les molécules de gras n'ont pas été suffisamment séparées, donc battues. Alors fouetter au batteur à vitesse maximum et verser l'huile à petit filet. L'huile froide s'émulsionne mieux parce que plus visqueuse. Ne pas mélanger deux sortes d'huiles. Les proportions huile/vinaigre sont importantes pour la consistance du mélange, trop de vinaigre donnera une mayonnaise plus liquide.

Souhaitons finalement que vous découvriez les plaisirs de fabriquer sa mayonnaise et de la déguster avec les légumes de votre jardin.

Pyramide de culture

Inspiré des images de Pintertest, voici quelques exemples de construction pour une pyramide de culture. Les fines herbes se prêtent bien à ce genre de culture.



Il y a 400 millions d'années, alors que sur la Terre ne régnaient que végétaux rampants, algues, mousses ou lichens, l'évolution a inventé la fleur (et le sexe !) et surtout, elle a créé la graine. Grâce à elle, les végétaux peuvent, en quelque sorte, pallier leur condition d'enracinés et fuir un milieu devenu hostile ou attendre le retour de conditions favorables. Clouée au sol, la plante met toute son énergie dans une nouvelle génération, enfin libre ! Les graines partiront à l'aventure ou passeront la mauvaise saison bien à l'abri. Et pour concevoir ce «vaisseau», les végétaux rivalisent d'innovations. Car si toutes les graines comportent un embryon et des réserves nutritives bien enveloppés et logés dans un fruit, en revanche, question design et moyens de transport, le catalogue est infini.

Les voyages forment la jeunesse

Il y a la méthode simple. Arrivées à maturité, les graines tombent bêtement sur le sol ou sont projetées par effet mécanique : les fruits du géranium explosent littéralement pour les envoyer balader ! Il y a la méthode associative. La graine fait appel à différents sous-traitants pour quitter la plante-mère. Pour les végétaux partisans du moindre effort, soit près de 90% d'entre eux, il existe des agences de voyage bon marché, comme le vent. La graine, dite anémochore, petite et légère, est contenue dans un fruit sec appelé akène. Si les graines d'orchidées jouent les filles de l'air dans le plus simple appareil et misent sur le nombre (elles sont produites par centaines), d'autres végétaux ont de quoi inspirer les poètes et les ingénieurs en aéronautique : un parachute de soie habille le fruit du pissenlit et les samares de l'érable ou du tilleul se transforment en hélicoptère.

Toutes les graines n'ont pas opté pour le vent et nombres d'entre elles comptent sur l'allié historique des plantes à fleur : l'animal. Et là, pour séduire ou piéger ce transporteur, les plantes ont vraiment tout essayé ! La technique de base repose sur l'accrochage passif. L'akène se voit doté de crochets : si l'exemple le plus célèbre reste la bardane qui inspira la bande Velcro, on oublie souvent que les minuscules fruits de la carotte, couverts de fins aiguillons, s'emmêlent dans le pelage des mammifères.

Plus élaborée et nettement plus généreuse, une autre méthode consiste à appâter les animaux avec leur nourriture préférée. La graine de la chélidoine, la fameuse herbe à verrues, porte une petite excroissance riche en protéines dont raffolent les fourmis. Ce type de relations, dites mutualistes, prend des formes parfois étonnantes chez les plantes. Pour fonder leur association avec les animaux, certaines ne lésinent pas sur les moyens et produisent de bons gros fruits charnus ! Le fruit résulte de la transformation de l'ovaire (la graine est un ovule fécondé). Et cette métamorphose devient parfois carrément excentrique. La fraise est ainsi un «faux» fruit car, au sens botanique du terme, le fruit qui contient la graine est le petit akène noir qui ponctue la surface du réceptacle floral devenu obèse. Une seule fraise porte donc en réalité des centaines de fruits. Mais le résultat reste le même. Via l'intestin d'un mammifère ou d'un oiseau, la graine fait un «beau» voyage et atterrit dans un terreau de première qualité au milieu des excréments.



Capsule spatio-temporelle

Pour donner naissance à une nouvelle plante, la graine attend le moment opportun. La plus zen des plantes, le lotus, bat tous les records : 2000 ans sans germer et toujours vivante ! La patience légendaire de la graine, qui varie de plusieurs mois à quelques années, est en réalité un astucieux système de blocage du développement appelé dormance. Une aubaine pour le jardinier qui peut ainsi conserver ses semences, à condition qu'il les garde dans un endroit sec et frais, et à l'abri de la lumière(1). Plongée dans une profonde léthargie, la graine doit subir une transformation pour germer. Différents mécanismes, parfois combinés les uns aux autres, entrent alors en jeu.

Dormance, lève-toi !

Dans le cas de dormance dite «tégumentaire», l'embryon est engoncé dans une série d'enveloppes (téguments, noyau, fruit...) totalement imperméables. Sous l'action du gel, du feu, du lessivage, de la dégradation par les bactéries ou par les sucs digestifs des animaux, ces enveloppes protectrices se fissurent et laissent pénétrer l'eau et l'oxygène. Des processus chimiques complètent parfois cette mécanique, jouant notamment sur l'acide abscissique qui contrôle, entre autres, l'étanchéité des tissus végétaux. Dans beaucoup de cas cependant, il faudra plus que de l'usure pour réveiller la graine. Un pigment sensible à la lumière, le phytochrome, intervient aussi sur la levée de la dormance en réagissant au rallongement de la durée du jour.

Chez certaines espèces, le pommier par exemple, la dormance est «embryonnaire», elle est liée à la présence d'inhibiteurs chez l'embryon lui-même. Ici la température, l'humidité et la lumière modifient les équilibres hormonaux et ces changements biochimiques déclenchent la germination. Le meilleur truc de jardinier pour lever la dormance consiste donc à imiter la nature, par exemple en simulant les conditions hivernales avec la stratification (ou vernalisation). Dans un pot ou une caisse, on dispose les graines par couche en alternance avec du sable humide, ce qui ramollit les téguments qui bloquent la germination et maintient un froid humide qui va sortir la graine de sa dormance.

Il est temps de se lancer, la jeune plante perce, elle envoie tige et racine hors du couffin. Les cotylédons, organes de réserve déjà présents dans la graine, se déploient. Chez le haricot, ces petites feuilles dodues apparaissent à l'air libre. Chez le maïs ou la capucine, elles resteront sous terre. Une fois accompli leur rôle de nourrices, les cotylédons se flétrissent. Les vraies feuilles prendront alors le relais pour alimenter la plante grâce à la photosynthèse. Et c'est reparti pour un tour !

(1) Le temps est cependant compté car le pouvoir germinatif ne se conserve que 2 à 4 ans pour la plupart des légumes.

Dessins: Joel Valentin



(**) Texte tiré de la revue les 4 saisons no 195. juillet- août 2012

Témoignages et expériences à partager

par les jardiniers et jardinières du R.J.É.

Mon jardinage de 2016

L'année 2016 a été une belle année avec une bonne quantité de fruits et légumes. À chaque printemps, j'essaie au moins 2-3 nouveautés. Cette année, j'ai essayé les grains comme l'amarante et le quinoa. L'amarante est superbe, colorée et les jeunes feuilles sont délicieuses en salade comme l'épinard. Par contre, je me suis rendu compte qu'il était laborieux de retirer les minuscules grains de la hampe florale. J'ai enfin récupéré 1/2 tasse de grains. Le quinoa....comme la jeune pousse ressemble au chou gras, je l'ai très vite "désherbé" pour m'en rendre compte plus tard, alors on se reprend l'an prochain.

Les tomates ont été très généreuses, car même après en avoir consommé en quantité, en avoir partagé, j'ai pu me faire des réserves pour tout l'hiver et plus encore. Par contre, j'ai manqué de carottes et de concombres qui ont eu de la difficulté soit à germer, soit à grandir sans être dévorés. Chaque année, mes petits jardiniers amateurs (mes enfants et ceux de ma garderie) cultivent leur propre bande de terre (carottes, radis, haricots, tomates, concombres). Que de bonheur de les voir récolter et dévorer leur propre récolte. J'ai rarement le temps de les cuire, ils sont mangés aussitôt ramassés. J'en suis maintenant à manger mes réserves et à préparer les plans de mon jardin pour l'été prochain.

Vive le jardinage ! Je n'ai pas de photo du jardin, mais je vous présente ma fille avec sa plus belle tomate...

Pascale Marcil, Roxton Pond



Notre jardin potager 2016

Nous habitons à St-Charles Garnier depuis décembre 2014, avant nous jardinions à Deauville (Sherbrooke). Au potager, les semis et la transplantation se font en suivant le calendrier lunaire. Les carottes sont en compagnonnage avec les oignons. Nous cultivons des choux et plusieurs fines herbes.

Un tunnel végétal (sans plastique), plutôt deux supports ou treillis où d'un côté poussent les fèves grimpantes et de l'autre côté les concombres; nous les cultivons en alternance à chaque année.

Pour 2017, on veut augmenter la superficie, on penche aussi pour la permaculture (inspirés des infolettres du R.J.É.), une partie en maïs associé avec la féverolle?. Et aussi une place pour des légumes oubliés comme le topinambour, apios americana, asiminier, argousier, aronia etc...

André Blouin, St-Charles Garnier



Un projet réussi...

L'été 2016 et notre jardin nous ont donné de belles récoltes : ail, concombres, maïs, pomme de terre, haricots, tomates et de nombreuses laitues.

Nous sommes fiers aussi d'avoir pris le temps et l'énergie pour fabriquer notre four à pain. Les pains et les pizzas sont des délices.

Renée et Denis Bergeron, St-Césaire



Pour jardiner en boîte

J'ai fabriqué trois boîtes de 24 pouces de haut pour permettre à mes parents de jardiner sans trop se pencher. J'ai utilisé des blocs à patio de 16 X 24 pouces placés à la verticale. Ils sont maintenant en place par un cadre de métal (enfoui dans le sol) et un rebord de bois sur le dessus. Le matériel est très résistant et permet d'accumuler la chaleur. Une idée simple et économique.

Marc Théberge, Canton de Hatley



Fabrication d'une serre à partir d'un abri d'auto

par Alain Blondin

Automne 2016 - L'inspiration

J'ai été inspiré à fabriquer une serre à partir de mes lectures de Eliot Coleman et aussi en voyant les projets de différents membres du Regroupement (R.J.É.).

La construction

J'ai eu l'idée de fabriquer une serre à partir d'un abri d'auto. La structure est assez solide, pas trop chère, se monte assez facilement et se trouve facilement aussi. Les dimensions sont assez standard : 11 pieds par 16 pieds. Les arceaux sont distants de 4 pieds, la hauteur au centre est de 8 pieds et demi. J'ai acheté un plastique de serre de 7,2 millièmes. Pour le reste, il s'agit de 2 par 4, de planches de cèdre, de joint de lisse, de deux portes usagées et un mécanisme d'ouverture de fenêtre qui réagit à la chaleur et ouvre la fenêtre lorsque la température monte autour de 30 degrés celsius. Il s'agit d'une serre à simple paroi, chauffée par le soleil et rien d'autre.

C'est donc une construction pas trop compliquée, à la portée de bien des gens. J'ai eu de l'aide pour certaines étapes comme monter la structure et poser le plastique. Merci à Hervé, Daniel, Monique, Réjean et ma compagne Lucie.

Le fonctionnement

La nuit, la température à l'intérieur de la serre n'est pas beaucoup plus élevée qu'à l'extérieur, mais aussitôt qu'il y a un peu de soleil, l'effet de serre se fait sentir et la température monte facilement de 15 à 20 degrés. À l'intérieur de la serre, je me sers aussi de toiles thermiques (couvertures flottantes) que je pose seulement pour les nuits les plus froides.

C'est important de pouvoir ventiler quand il fait trop chaud et le mécanisme d'ouverture de fenêtre automatique est très pratique pour cela. Il s'agit d'un cylindre plein de gaz qui prend de l'expansion et fait ouvrir la fenêtre. Il y a aussi une porte avec une fenêtre qui s'ouvre permettant de ventiler encore plus lorsque nécessaire. Je déneige le toit chaque fois qu'il neige. Cela ne prend que quelques minutes.

Le résultat

Le résultat pour une première tentative est encourageant. J'ai mangé des épinards, des laitues, de la mâche, des choux chinois, du kale, des carottes et des poireaux jusqu'à maintenant, passé la mi-décembre. Il y a eu des nuits où la température est descendu à moins trente degrés celsius ici et je suis surpris de voir que même mes plants de laitue sont encore en vie bien que leur croissance, comme pour les autres plants, est très lente maintenant. Tous ces légumes ont meilleur goût en hiver à cause de leur teneur plus élevée en sucre, l'antigel naturel des plantes.

Comme il s'agit d'une serre de petite dimension, j'ai déjà mangé beaucoup de ce qu'il y avait dans ma serre et maintenant, la croissance va être tellement lente qu'il va falloir attendre un mois ou deux avant qu'il n'y ait d'autres produits. Je crois que ma serre va redevenir plus productive à partir du mois de mars où je pourrai déjà penser à semer des choses pour le printemps prochain.

Pour moi, cela a été un beau projet. Cela m'a inspiré, occupé, et tenu en forme. Avoir des projets et être capable de les réaliser, si modestes soient-ils, pour moi est gage de bonheur.



photos : Alain Blondin

Un autre exemple d'utilisation de structure d'abri d'auto transformé en serre.

Cette fois le conjoint de Mme Esther Auger de l'Isle Verte a assemblé des panneaux de polythène monté sur une structure de bois. Au besoin et selon la température de la saison estivale, il peut enlever ou ouvrir certains panneaux pour augmenter la ventilation.



photos : J-J Marcil

La section des membres du R.J.É...

SECTION Membres du Regroupement des Jardiniers Écologiques

Cette section est réservée aux membres R.J.É. 2016 qui reçoivent l'Info-lettre. Seul le lien contenu dans l'Info-lettre permet d'y accéder.

Section Photos VIDEOS Section DOCUMENTATION ACTIVITÉS à venir Site officiel R.J.É.



Le Regroupement des Jardiniers Écologiques est un organisme communautaire fondé au Québec en 1988. Il a comme objectifs de soutenir et d'accompagner les jardiniers dans leur apprentissage, de partager une vision d'équilibre naturel, de valoriser les méthodes de cultures et de production d'aliments sains et vivants qui soutiennent la vie et la santé.

Le R.J.É. rend accessible des informations et des publications écrites et visuelles permettant de réaliser son jardin ou son potager écologique.

- 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 1 ou 2 mois. 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**.

Activités à venir ...

Première édition de la Fête des semences de Nicolet

C'est ce 4 février 2017 (remis le 5 février en cas de mauvais temps) qu'aura lieu la première édition de la Fête des semences de Nicolet. L'évènement se déroulera au Centre des arts populaires de Nicolet situé au 725 boulevard Louis-Fréchette. Les heures d'ouverture sont de 10h à 16h et l'entrée est gratuite. Les visiteurs pourront rencontrer une trentaine de semenciers et d'exposants, assister à 3 conférences, participer à un atelier pour petits et grands, profiter d'une table d'échanges de semences et déguster un repas réconfortant. Dans cette première édition, le thème s'inscrit de lui-même puisque nous construisons les bases de notre jardin. La qualité du sol sera donc mise à l'honneur. Deux conférenciers en feront donc l'exploration. Ce sont : M. Yves Gagnon et Mme Guylaine Martin. Les conférences débiteront à 11h15, 13h15 et 14h30.

Un délicieux repas offert à petit prix par La Carotte Joyeuse constituera un moment parfait pour profiter d'une petite pause agréable et propice au partage. Un atelier sera également offert pour les gens de tous les âges afin de laisser aller l'esprit créatif et inventif de chacun. Tout en utilisant des objets récupérés cette activité permettra de faire un pont entre les générations et de mettre les mains à la terre.

Enfin, les échanges de semences entre les visiteurs seront possibles grâce à une table aménagée à cet effet.

Au plaisir de vous rencontrer lors de cette merveilleuse journée de printemps en plein hiver!



Colloque et assemblée annuelle du R.J.É.

Dimanche 2 avril 2017

Thème : Le jardinage et des plaisirs à partager ...

Lieu : Centre communautaire Aquinois Saint-Hyacinthe
5925 avenue Pinard, Saint-Hyacinthe (Québec)

Horaire de la journée et liste des activités

- 8:30 h Arrivée des exposants
- 9:00 h Accueil et Inscription
- 9:15 h Mot de bienvenue
- 10:30 h Assemblée générale annuelle du R.J.É.
- 12:00 h Dîner : repas servi pour tous par Marie-Claude Morin
- 13:30 h Enregistrement de l'émission "Du talent et du plaisir à partager..." sous le modèle de l'émission "Du talent à revendre".
- 16:00 h Clôture de la rencontre

Le coût de l'activité du 2 avril incluant le repas : \$15/membre, \$20/non membre ou \$12/membre si réservé et payé avant le 1 mars 2017, voir coupon ci-dessous

N.B. Il faut confirmer votre présence avant le 18 mars (réservation pour le repas)

Réservations par courriel : info-ca@rje.qc.ca ou tél: (450) 792-2137 (Hélène Valcourt)

Les 25 et 26 février à Sherbrooke

Dans le cadre de la Fête des semences de l'Estrie organisée par les Serres Ste-Élie, il y aura plusieurs conférences de 45 minutes dont celle :

«Vivre et jardiner avec le calendrier lunaire»

La présentation sera donnée le 25 février à 15 h. par Jean-Jacques Marcil auteur et réalisateur de l'agenda du jardinier et le calendrier lunaire 2017.

Plus de détails : info@serresstelie.com

4675, Boul. industriel, Sherbrooke



N.B. : L'Agenda du jardinier est disponible lors des rencontres du R.J.É. aussi lors de plusieurs Fêtes des Semences organisées au Québec.

Bulletin d'adhésion ou ré-abonnement au R.J.É. pour 2017

M Mme NOM ----- Prénom -----

Nom du (de la) conjoint (e) -----

Adresse -----

Code postal ----- Ville -----

Tél. ----- Courriel (lisible) -----

Souhaite adhérer ou renouveler au « Regroupement des Jardiniers Écologiques » R.J.É.

La cotisation annuelle est de 35\$ (individuel ou par couple), valable jusqu'au 31 décembre 2017 donne droit :

- à recevoir par la poste les bulletins de liaison du R.J.É. publiés durant l'année,
- à recevoir l'Infolettre des membres du R.J.É. donnant accès à toutes les publications audio-visuelles produites durant l'année.
- à consulter ou télécharger les documents publiés par les membres dans la section «archives» du site web du R.J.É. depuis sa fondation.
- à assister gratuitement aux ateliers, aux rencontres du R.J.É. durant l'année en cours.

N.B. Des frais peuvent être chargés pour défrayer le matériel distribué lors de certaines activités : repas et/ou groupes d'achat.

Veuillez nous indiquer si vous ne voulez pas que vos coordonnées soient publiées sur la liste des membres.

Ci-inclus le montant de \$11,50 pour l'agenda du jardinier 2017 (prix spécial pour les membres qui se ré-abonnent pour 2017). Des frais de poste de \$3,50/ calendrier seront ajoutés s'il y a lieu.

Je serai présent au 9e colloque du R.J.É. à St-Hyacinthe. Indiquer le nombre de personnes: _____

Ci-inclus le montant de \$12/personnes

Montant à payer

- 35\$ cotisation 2017
 - 11,50\$ agenda 2017
 - 3,50\$ poste /agenda
 - 12\$ personne/colloque
- Total : _____

Poster votre chèque au nom du R.J.É. au 2640 route Principale Sainte-Séraphine, Qc, JOA 1E0 ou Payer le tout via un compte paypal, demander le transfert du montant au compte : info-ca@rje.qc.ca