



Tout le monde jardine

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

Le mot des jardiniers(ières)

Notre première rencontre 2017

C'est avec une certaine fébrilité que les organisateurs et les membres du R.J.É. se sont réunis le 2 avril dernier à Saint-Hyacinthe pour faire le bilan de la dernière année, organiser et tracer les grandes lignes des prochaines activités. La température étant clémente pour les déplacements, on pouvait noter aussi dans les yeux et le coeur de chacun de nous, un esprit de fête et de partage.

Lors de l'assemblée générale, les bilans des activités présentaient une hausse des membres, surtout des participants(es) aux rencontres, plus de lecteurs du bulletin et de l'infolettre du R.J.É. La diffusion de l'Agenda du Jardinier et le calendrier lunaire a permis une plus grande visibilité de notre association. Félicitations aux administrateurs et administratrices qui ont bien servi les objectifs de notre association. Une mascotte souvenir a été remise à Hélène Valcourt, présidente sortante. Et c'est avec joie que nous accueillons Johanne Côté, Michelle Levert et Marc Perron comme nouveaux membres du Conseil d'administration 2017



Rachel Coupal Hélène Valcourt

Comme l'année dernière, un merveilleux banquet a ravi tous les convives; MERCI à Marie-Claude Morin et à son équipe de bénévoles qui nous ont préparé ce merveilleux buffet.

Après le repas, place au divertissement et au partage. Une nouvelle formule cette année permettait à quelques membres du R.J.É. de présenter un de leur talent ou de leur passion... Cette activité nous a permis de mieux les connaître et aussi de découvrir de nouvelles techniques ou activités inspirantes.

- Marc Robert nous a présenté son expérience sur le «*Chemin de Compostelle*» qu'il a fait lors de son dernier voyage en vélo à l'été 2016.
- Caroline Ouellette nous a présenté les bienfaits de l'utilisation de l'*hypnose holistique*.
- Lysanne Deslauriers nous a parlé comment la chanson a animé sa vie, son quotidien avec sa famille; elle nous a offert aussi un *mini récital de flûte* et une *belle chanson*.
- Guy Duval nous a expliqué l'utilité de la *photographie HDR*.

Chacun des participants ont reçus une statuette souvenir pour leur témoignage. Merci à tous. L'animation de cette activité était sous la responsabilité d'un couple de musiciens chanteurs de la région de Waterloo : Hélène Lavoie et Claude Prud'Homme. Hélène nous a captivé en nous racontant un conte de jardinage et Claude l'accompagnait au chant et à la guitare.



Marc Robert

Caroline Ouellette

Lysanne D.

Guy Duval



J-J Marciel Germain D. André D.

Dans un grand élan de reconnaissance, André Deslauriers et Germain Desautels témoignaient leur vécu durant les mois intenses alors qu'ils ont accompagné leur épouse durant une étape de vie où la santé était fragile. Personnellement ce fut un moment fort rempli d'émotion, d'une belle générosité, un geste de solidarité humaine que ces hommes ont su nous partager. Merci beaucoup mes braves amis...

Nos prochaines rencontres

Un calendrier des activités estivales est en voie préparation. Nous sommes ouverts à toutes suggestions. Nous acceptons les invitations pour visiter votre coin de jardin, peu importe la région. Le R.J.É. a le goût de rayonner..

Personnellement je vais découvrir et vous faire découvrir les jardins de ville. À suivre...

Jean-Jacques Marciel

Dans ce bulletin ...

Page 1	Le mot des jardiniers(ières)
Page 2-3	Cultiver les petits fruits (1 ^{ère} partie): les fraises
Page 4	Jardins d'hiver, jardin de santé (2 ^e partie)
Page 5	Recettes du potager
Page 6-7	Jardin de tisane, les plantes de base
Page 8-9	Les plantes bio-indicatrices
Page 10	Témoignages et expériences à partager
Page 11	Suivi d'une serre construite 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. À 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 aux correctrices : Ghislaine, Hélène et Louise.

Jean-Jacques Marciel, *coordonnateur*

Est-ce que quelqu'un parmi vous a des petits fruits? Pas au congélateur...mais au jardin... Pourquoi cultiver des petits fruits? Pour le plaisir des yeux, le plaisir du toucher, le plaisir d'y goûter. Avec vos enfants et vos petits-enfants, le plaisir de cueillir tous ces cadeaux de la nature, comme: les fraises bien rouges, bien mûres, les framboises jaunes, noires, pourpres, rouges, les mûres noires et juteuses, les groseilles rouges, roses, vert jaunâtre, les gadelles blanches, rouges, noires (cassis), les casseilles (mariage entre cassis et groseille), les vignes à raisins, les bleuets... l'aronia... le sureau... le kiwi...

Voici un peu de mon histoire...

Mon premier contact avec les petits fruits

Nous habitions la campagne, nous étions 12 enfants et mes parents nous emmenaient, mais le plus souvent, nous envoyaient cueillir des petites fraises des champs, des framboises dans les bois, des bleuets sauvages, des cerises le long des fossés. J'ai vite pris goût... la cueillette, j'aime ça.

Mon rêve depuis que nous avons acheté un terrain de 200 X 200 pieds en 1975 à St-Charles sur Richelieu, c'est d'avoir sur notre terrain toutes les variétés possibles de petits fruits

Notre 1^{ère} plantation de fraisiers en 1979 : 200 plants «Red coat». Nous ne connaissons rien, rien. Les mauvaises herbes poussent très vite et très abondantes. Les 200 fraisiers sont envahis par les herbes qui atteignent 10-12 po de haut. Nous désherbons tout l'été.

Juillet 1980, 1^{ère} récolte : pluie abondante pendant 2 jours, les fraisiers sont noyés... nous cueillons les fraises sous l'eau. Elles sont abondantes et bonnes quand même. Le sol est mal préparé et mal drainé. Avec les années, nous avons appris un peu plus...



Voici les 3 conditions pour réussir avec les petits fruits :

- 1- Un sol vivant et bien égoutté;
- 2- Un emplacement ensoleillé et bien ventilé;
- 3- Des plants certifiés sans maladie.



LES FRAISIERS

1- LE SOL

- Choisir un sol vivant, nourri au compost, bien drainé, un peu acide, pH 6 - 6,5 ;
- Un sol argileux a besoin de plus de matières organiques; la culture se fait sur billon pour un meilleur drainage ;
- Un sol sablonneux s'assèche plus vite, alors la culture peut se faire à plat.

2- L'EMPLACEMENT

- Choisir un emplacement ensoleillé et bien ventilé. Le soleil donne de la chaleur et de la saveur aux fruits.
- Le vent aide à l'assèchement du feuillage pour prévenir les maladies et aide aussi à la pollinisation.

3- LES PLANTS CERTIFIÉS

- Le fournisseur le plus sympathique que je connais habite près d'ici : Sylvie & Gilles Arseneault, 1267 route 116 Ouest, Acton Vale, (514) 549-4981. Vous pouvez aussi vous procurer des plants aux Serres & Jardins Girouard, 355 St Simon, Sainte-Madeleine, (450) 795-3309
- Achat de groupe et commande mi-avril. Les fraisiers se vendent en pqt de 25; les framboisiers en pqt de 50.

LA PRÉPARATION DU SOL : Très important

- Enlever les herbes indésirables (adventices), les composter. Pour les racines de chiendent, les laisser sécher au soleil 10 à 15 jours, ensuite on peut les mettre au compost ou les laisser dans l'allée comme paillis. Si les herbes ont des graines, couper les graines et mettre dans une chaudière d'eau pendant 10 jours (couvrir la chaudière pour éviter les odeurs désagréables), ensuite verser au compost;

- À l'endroit choisi pour planter fraisiers ou framboisiers, ne pas avoir cultivé ni pomme de terre, ni tomate, ni poivron, ni aubergine, depuis 3 ans;

- À l'automne précédent la plantation, il est important d'enfouir une bonne quantité de compost. Tôt au printemps suivant, bêcher le sol à nouveau. Faire des rangs légèrement buttés sur une largeur de 18 pouces.

LA PLANTATION

- Le meilleur moment pour planter des fraisiers : le plus tôt possible en mai. Si possible, choisir une journée /racine;
- Les fraisiers se plantent à 24 pouces entre les plants et à 39 - 48 pouces entre les rangs;

- Ma façon de procéder :

Tremper les racines dans l'eau pendant 60 min. environ;

Les laisser égoutter...le temps de faire tous les trous 6 po. de profond.;

Verser dans chaque trou 1/2 litre d'eau... l'eau pénètre dans le sol... Verser un autre 1/2 litre dans chaque trou;

Dans une chaudière, faire un mélange (mycorhizes + basalte + marc de café) à parts égales;

Prendre chaque plant et enrober les racines avec ce mélange.



L'ENTRETIEN

- S'assurer de laisser la terre de surface non compactée afin de permettre à l'eau de pénétrer dans le sol;
- Bêcher légèrement pour éliminer les adventices. À retenir : 1 bêchage = 2 arrosages;
- L'année de la plantation, arroser que s'il y a sécheresse, le but est d'encourager un enracinement plus profond et de rendre le plant plus autonome dans un bon sol;
- Aussi, l'année de plantation, enlever tous les bourgeons à fleurs pour favoriser l'apparition de stolons;
- Ne garder que les stolons qui partent du plant/mère afin d'avoir des plants plus forts et plus d'espace (6 po. entre chaque plant);
- Éliminer les stolons secondaires pour réserver l'énergie du sol aux plus forts;
- Placer les stolons sur le rang pour qu'ils s'enracinent le plus vite possible;
- C'est un peu de travail, mais la récolte sera plus facile et abondante et de meilleure qualité.

LA RÉCOLTE

- Se fait la 2^e année et aux 2 jours;
- L'année de récolte, le fraisier est exigeant en eau : de la formation des grappes à fleurs à la récolte, au moins 3-5 cm d'eau/sem. L'arrosage se fait tôt le matin (avant 8 h);
- L'utilisation de paillis végétal aide à garder l'humidité et les fruits propres. L'inconvénient du paillis: les limaces sont heureuses;
- Je laisse sécher le feuillage et les fruits avant la cueillette ;
- Aussitôt la fin de la récolte, tondre les fraisiers. Si le rang est trop large, le rétrécir à 15 -18 pouces en enlevant les plants les plus faibles;
- Pour redonner de l'énergie aux plants, ajouter une couche de compost et ils redeviendront tous beaux... prêts pour la 2^e année de récolte.

LA PROTECTION HIVERNALE

- Les fraisiers, peu importe leur âge, ont absolument besoin d'une protection hivernale;
- À l'automne tard, quand la surface du sol est gelée (25 nov. au début déc.), étendre de la paille sèche ou des branches de conifères sur tous les plants. La protection sert à empêcher le gel et le dégel pendant l'hiver. La neige fait le même travail; il faut juste être certain d'en avoir;
- On doit enlever cette protection tôt au printemps... tôt en avril... ou quand le sol dégèle...
- Laisser la paille dans les allées aide à garder les fruits propres.

LES PRINCIPAUX INSECTES NUISIBLES AUX FRAISIERS

• LA PUNAISE TERNE



- La punaise terne est un petit insecte volant, très nerveux, qui bouge très vite et difficile à capturer. L'adulte hiverne sous les feuilles mortes ou les résidus végétaux. L'adulte apparaît tôt au printemps;
- Pour contrôler la population: au débourrement des fraisiers, (environ 40 degrés/jour), mettre des pièges collants blancs en bordure des fraisiers. L'insecte semble attiré par la couleur blanche. La larve ressemble à un puceron, mais plus gros. La punaise terne pique la fraise naissante et suce la sève provoquant sa déformation, le bout de la fraise ne se développe pas, sèche et durcit. Si l'insecte cause problème, quelques jours avant la floraison, arroser avec un savon insecticide. Si une partie des fleurs sont écloses, arroser tard en soirée pour éviter de tuer les pollinisateurs. Un aspirateur à feuilles peut aider à ramasser les insectes nuisibles... et les insectes utiles aussi.

• L'ANTHONOME DU FRAISIER



- C'est un très petit charançon noir, de 2 - 3 mm, avec une belle petite trompe. Il se nourrit des pétales et du pollen de la fleur. La femelle pond dans le bouton floral et après la ponte, elle coupe le pédoncule des bourgeons floraux provoquant leur dessèchement et leur chute au sol.
- L'anthonome est présent de la mi-mai à la fin juin, plus abondant fin mai. La larve se développe dans le bouton tombé; il éclot en juillet et en août, il est déjà prêt à hiverner ...

- Un bon moyen de dépistage : les «frappes». Juste avant la floraison, utiliser un bol blanc, assez grand, rempli au 1/4 d'eau savonneuse, mettre le bol sous la grappe de fleurs et frapper les fleurs. Répéter cet exercice à différents endroits dans les fraisiers. Si la récolte est bonne d'insectes, arroser avec un savon insecticide (**Trounce**);
- Si une partie des fleurs sont écloses, arroser tard en soirée; pour éviter de tuer les pollinisateurs. Un aspirateur à feuilles peut être utilisé;
- L'anthonome se déplace très lentement : il ne vole pas. La rotation des cultures est un bon moyen de prévention.

LES MALADIES DES FRAISIERS

- La moisissure grise, la stèle rouge et la tache foliaire peuvent être limitées par : ajout d'un bon compost, un site bien aéré, un sol bien drainé, une plantation un peu surélevée et une irrigation tôt le matin.

LE CHOIX DES CULTIVARS

- Il n'y a pas de fraises parfaites. Certaines variétés conviennent mieux à certains sols. Choisir de bons cultivars productifs et au goût savoureux, même si la fraise ne se conserve pas très longtemps. Exemples : variétés mi-saison et tardive : BOUNTY, CHAMBLY, SPARKLE ;
 - Si vous choisissez un fraisier à production continue (ou jour neutre), se rappeler que la meilleure production est au début septembre jusqu'au gel. Son fruit est très bon et ferme.
- Planter des fraisiers est un excellent moyen d'intéresser les enfants et les petits-enfants au jardinage... Dans vos plates-bandes de fleurs, sans produit chimique, planter un ou deux fraisiers complètent l'aménagement. La fraise est riche en vitamine C, c'est un aliment antioxydant et anticancer.

à suivre dans le prochain numéro



Les pois

Les pousses de pois sont succulentes et même si chaque plant ne donne qu'une pousse, comme le tournesol et le sarrasin, leur culture en vaut la peine. On peut utiliser n'importe quelle variété. Les pois mange-tout peuvent se cultiver pour les cosses en les faisant grimper à une fenêtre. On doit faire tremper les graines pendant 8 heures. Pour récolter des pousses, il faut les semer espacées dans un contenant d'au moins 25 cm de profondeur. Pour la production de cosses, les pois seront éclaircis à 8 cm d'espace et semés dans un contenant de 30 cm de profondeur. Ces contenants devront être remplis de terre fertile jusqu'à environ 10 cm au-dessous du niveau habituel de remplissage. Lorsque les plants ont atteint 15 cm de hauteur, de la terre enrichie de compost sera ajoutée pour remplir le contenant. Il est bien d'ajouter aussi un peu de cendre de bois si disponible lors du semis et de fertiliser toutes les 2 semaines par la suite. Le renhausage empêche le dessèchement de la base des plants et augmente le rendement. Un paillis de mousse de tourbe ou sphaigne aidera à conserver l'humidité et il faudra aussi prévoir des ficelles pour que les tiges s'accrochent.

Rien de plus facile que de produire sa propre semence au jardin. Les fleurs de pois sont généralement auto-fécondes et les variétés ne se croisent que rarement. On laisse mûrir les graines jusqu'à ce que les cosses soient bien sèches et que les pois sonnent à l'intérieur. Il est nécessaire de bien les laisser durcir avant de les entreposer. Il ne doit pas y avoir de marque sur les pois quand on les met sous la dent ou l'ongle.

Plantes naturalisées

Le mouron des oiseaux (*Srrellaria media*) est une plante délicate caractéristique des sols riches. On la trouve dans les jardins où elle fait parfois le désespoir des sarcleurs. Elle pousse aussi dans les prairies humides et ombragées et près des étables où il y a déjà eu un tas de fumier. Le mouron, riche en fer et en vitamine C, s'associe bien au cresson et à la moutarde dans les salades. Les canaris, les perruches et les poules en raffolent. Il est excellent ajouté à d'autres légumes ou en jus verts. Il fleurit et produit de la graine tout au long de l'année, même à l'intérieur. Les graines sont très résistantes, abondantes et d'une grande vitalité. Une fois qu'on a localisé un plant, on place un papier dessous et on le secoue pour recueillir les graines. Cette plante se resème d'elle-même dans un pot ou au jardin. A l'intérieur, on ne doit pas oublier de fertiliser la terre de temps en temps.

D'autres plantes sauvages pourraient être cultivées à l'intérieur mais la réussite est aléatoire, le goût moins familier ou la graine demande une stratification préalable au froid. Nous avons parlé des moutardes pour la germination sur terreau; plusieurs variétés se trouvent en abondance dans les champs. Quant au pissenlit et à la chicorée, on les cultive de la même façon que les endives.

Les fines herbes

Certaines fines herbes poussent mieux que d'autres à l'intérieur. Comme nous recherchons le rendement, nous donnerons la préférence au persil, au cerfeuil et à la ciboulette. Généralement, on attend la fin de l'été pour transplanter des plantes du jardin dans des pots et on les rentre immédiatement à l'intérieur. Voilà pourquoi leur rendement n'est pas très élevé. Si, au contraire, on prévoit dès le printemps des pots profonds dans lesquels on sèmera directement le persil et le cerfeuil, les résultats seront meilleurs. Les pots pourront être retournés au jardin le printemps suivant pour la production de graine.

Le persil et le cerfeuil demandent une terre riche, un arrosage régulier et une exposition mi-ombragée. La ciboulette exige aussi un sol riche, de préférence calcaire et des arrosages fréquents. Comme le persil et le cerfeuil, elle n'exige pas le plein soleil. La menthe ne pousse pas très bien à l'intérieur mais, s'il reste un peu de place, ça vaut la peine de garder un plant ne serait-ce que pour le humer ou se mettre une feuille sous la dent de temps en temps. Elle demande aussi une terre riche, humide et n'aime pas le soleil direct.

Endives, chicorée et pissenlit

L'endive ou *witloof* (mot flamand signifiant feuille blanche) dérive de la chicorée à grosse racine. Après forçage, elle donne une pomme allongée et compacte qu'on nomme *chicon*. La chicorée sauvage ou amère (*Cichorium intybus*) est une plante vivace naturalisée d'Eurasie. On la trouve partout dans les lieux habités. Ses feuilles blanchies sont même meilleures que celles du pissenlit (*Thraxacum officinale*).

Le forçage des endives et l'étiollement de la chicorée et du pissenlit se font généralement au caveau. Si on n'en a pas, on peut le faire dans la maison en recouvrant ces plantes d'un pot. Cette méthode maintiendra l'obscurité sur les plants et empêchera que la lumière fasse verdier les feuilles et leur donne une saveur amère.

Les racines d'endives destinées au forçage seront récoltées à l'automne, mises dans une caisse avec de la tourbe ou du sable humides, et conservées au frais. On ne peut les laisser dehors car elles gèlent à -5°C l'hiver. On mettra des racines dans des pots chaque semaine. Les pots profonds ou les seaux seront remplis de terre légère, de sable ou de tourbe humides. Les collets doivent être recouverts. Les chicons se formeront en trois ou quatre semaines environ et plus rapidement si la pièce est chaude.

Les racines de chicorée et de pissenlit destinées à l'étiollement seront récoltées à l'automne avant que la terre ne gèle. Les feuilles doivent être coupées immédiatement au-dessous du collet, les racines déposées dans des pots de terre légère ou de sable humide et mises au frais. À défaut de caveau, on peut laisser les pots dans un garage, une remise ou dehors sous un épais paillis de feuilles mortes, dans un endroit le mieux protégé possible. Les pots seront rentrés au besoin. Au bout de 3 à 4 semaines, les feuilles étiolées auront environ 20 cm de longueur. On les appelle alors *barbe de Capucin*. Si on coupe la première récolte un peu au-dessus du collet, on pourra obtenir une seconde récolte, moins abondante toutefois.

La suite en page 11

Recettes du potager



par **Marie-Claude Morin**

SALADE D'AMOUR AUX FÈVES GERMÉES

6 portions

Ingrédients

- 2 tasses de riz cuit
- ½ livre de fèves germées
- 2 tasses ou plus d'épinards frais ou bébés épinards, grossièrement effilochés
- 3 branches de céleri coupées finement
- 1/3 tasse de raisins secs
- 1 tasse de champignons frais, en tranches
- 1 poivron rouge ou vert en lamelles fines
- 3 tiges de persil frais, coupées finement
- ½ tasse d'échalotes coupées finement
- 1 tasse d'amandes ou de noix de cajou

Vinaigrette

- ¼ tasse de sauce tamari
- ½ tasse d'huile
- 1 g. d'ail

Préparation

Bien mélanger la vinaigrette dans un bol.

Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les amandes qui ne seront ajoutées qu'au moment de servir.

Mélanger la vinaigrette et la salade.

Au moment de servir, ajouter les amandes.

FROMAGE DE CAJOU AU POIVRE

Rendement : 3 petits fromages

Matériel : Robot culinaire ou mélangeur haute vitesse, étamine (coton à fromage), passoire .

Ingrédients :

- 2 tasses de noix de cajou crues non salées
- Environ ½ tasse d'eau
- 4 capsules de probiotiques
- 1 cuillerée à thé de sel de mer
- Poivre noir fraîchement moulu (environ 1 cuillerée à table, mais il faut y aller selon nos goûts et notre tolérance)
- Levure alimentaire en paillettes (environ 2 cuillerées à table)

Méthode et préparation

1. Mettre les noix de cajou à tremper au moins 4 heures à la température de la pièce. On peut aussi les laisser tremper toute une nuit.
2. Bien égoutter et rincer les noix de cajou et les mettre au robot culinaire avec la lame en « S » ou encore mieux, dans un mélangeur haute vitesse (de type Vita-Mix) si vous en avez un. Ajouter la demi-tasse d'eau et les 4 capsules de probiotiques que vous aurez préalablement ouvertes et laisser tourner jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse et homogène. Ajouter un peu plus d'eau si c'est nécessaire, une cuillerée à la fois.
3. Recouvrir la passoire de 3 ou 4 épaisseurs d'étamine (coton à fromage) et y verser la purée de cajous. Mettre la passoire dans un bol pour recueillir l'eau qui risque de s'écouler et recouvrir le tout d'un linge propre.
4. Laisser égoutter à température ambiante environ 24 heures, jusqu'à 48 heures pour un fromage plus corsé. S'il fait très chaud, le processus se fera plus rapidement.

SAUCE À SALADE AU SÉSAME ET UMEBOSHI

Très agréable sauce pour agrémenter les germinations et les pousses du PRINTEMPS.

Ingrédients :

- 1 tasse d'eau
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de tamari
- 1 c. à thé de vinaigre de cidre

- 1/3 tasse de tahini ou beurre de sésame
- ½ c. à thé d'estragon séché (facultatif)
- 1 c. à thé de prunes umeboshi en purée
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de Cayenne

Tout mélanger au mélangeur ou au robot.

Se conserve pendant une vingtaine de jours au frigo.

Fromage végétalien

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 tasse de pommes de terre, coupées en dés
- 1 tasse de courge Butternut, coupées en dés
- 1 tasse de carottes, coupées en dés
- ½ tasse d'eau
- 1/3 tasse d'huile de tournesol
- 1 ½ c. à thé de sel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (frais est le meilleur!)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc (agit comme agent de conservation)
- ½ tasse de flocons de levure alimentaire
- ¼ c. à thé de poudre d'oignon (opt.)
- ½ c. à thé d'ail en poudre (opt.)
- pincée de cayenne (opt.)



Préparation

1. Faire bouillir les pommes de terre, les carottes et la courge jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
 2. Mélanger les pommes de terre, les carottes et la courge ensemble avec le reste des ingrédients à haut vitesse dans le mélangeur jusqu'à ce que le fromage soit extrêmement lisse. J'utilise mon mélangeur VitaMix de haute puissance.
 3. Conserver au réfrigérateur jusqu'à plus de 2 semaines.
- Note :** Ce fromage va fondre comme le vrai fromage! S'il a été réfrigéré, il suffit de le mettre au micro-ondes 30 secondes pour le ramollir afin qu'il soit facile à étendre ou tartiner ...



par **Lysanne Deslauriers**

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 !

Beaucoup de personnes cessent de consommer leur café quotidien pour toutes sortes de raisons. Pour remplacer ce café par une boisson chaude il y a le thé (vert de préférence) mais celui-ci contient de la caféine, laquelle est souvent la cause du problème. Alors les gens optent pour les tisanes. Leur goût est bien différent et, malheureusement, plusieurs abandonnent et retournent à leurs vieilles habitudes.

Pourtant il suffirait de prendre le temps d'expérimenter avec différentes plantes afin de découvrir les saveurs qui nous conviennent. En prime, nous profiterons de leurs propriétés thérapeutiques, un cadeau de la nature!

Préparation d'une tisane

Nous avons tendance, moi la première, à préparer notre tisane comme on le fait avec le thé. Les feuilles ou les fleurs sont déposées dans une théière et l'eau bouillante est versée par-dessus. Cette méthode n'est pas mauvaise, vous obtiendrez une tisane qui sera certes réconfortante mais dont les propriétés bienfaisantes pour vous seront diminuées. En effet, quand la plante est ébouillantée elle libère son huile essentielle qui est très volatile, diminuant ainsi la valeur thérapeutique de votre boisson. Si l'eau utilisée est chaude plutôt que bouillante, c'est déjà beaucoup mieux.

Danièle Laberge, une pionnière dans le monde de l'herboristerie au Québec, recommande de procéder comme suit : « ...Pour faire une infusion, on peut utiliser, au lieu de l'eau, du jus de fruits ou de légumes, du bouillon ou du vinaigre. Le liquide peut être à différentes températures. Le temps d'infusion dépend de la concentration désirée. On utilise environ 2,5 ml à 5 ml de plante par 250 ml d'eau. Mieux vaut mettre la plante dans l'eau froide ou tiède et l'amener lentement à ébullition. On la retire ensuite du feu et on laisse infuser (ou reposer) en s'assurant que la casserole a un couvercle bien ajusté. On n'utilise jamais de casserole en aluminium.

- Si l'on utilise des racines ou des fruits (graines) : faire tremper dans l'eau quelques heures, amener à ébullition, faire mijoter cinq minutes, retirer du feu et laisser infuser. Si l'on a oublié de faire tremper, laisser mijoter à feu doux vingt à trente minutes.

- Si l'on utilise des feuilles : mettre quelques feuilles dans l'eau, amener au frémissement précédant l'ébullition, retirer du feu, faire infuser au goût.

- Si l'on utilise des fleurs : mettre quelques fleurs dans l'eau, amener lentement l'eau à se réchauffer sans devenir bouillante, ce qui affecterait les principes volatils et fragiles de la fleur, retirer du feu, laisser infuser au goût. » (L'héritage de l'Armoire aux Herbes, p. 132, 133).

Il est aussi possible de préparer une tisane de soleil! Eh oui! Vous n'avez qu'à mettre de l'eau dans un pot de verre avec les plantes (fraîches ou séchées) désirées et placer votre bocal au soleil pendant quelques heures et le tour est joué!

Quoi de plus agréable que de boire une infusion de plantes fraîches? Ou d'utiliser les plantes qu'on a fait sécher nous-même? Peu importe l'espace à notre disposition, il est possible de se faire un jardin à tisanes que ce soit à même le potager ou dans un carré de terre tout près de la maison, dans des boîtes à fleurs accrochées aux fenêtres de la cuisine ou à la balustrade du balcon ou encore en pots sur le patio ou sur le porche de la maison.

Quelques plantes de base

Il y a une panoplie de plantes dont on peut se servir pour faire nos infusions. C'est beaucoup une question de goût et aussi de l'effet recherché. En général nous souhaitons vivre sainement en adoptant de bonnes habitudes alimentaires, en ayant un esprit clair et vif et un corps en santé. Les plantes aromatiques suggérées ici sont vraiment une base pour débiter votre jardin à tisanes. Vous pourrez éventuellement y ajouter des plantes répondant à des besoins spécifiques s'il y a lieu.



Le thym (*Thymus vulgaris* L.) Famille : Lamiacées.

Culture : vivace, il pousse au soleil. Zone 4,5, 6. Sol léger, frais et bien drainé. Hauteur 0.20 m, largeur 0.30 m.

Propriétés : antiseptique, tonique, vermifuge et antioxydant, il sera utilisé contre les affections bénignes des bronches et de la gorge, mais aussi contre le rhume des foins et l'asthme. Il soigne aussi la gastro-entérite très rapidement. Il suffit de boire un litre d'infusion par jour.

Goût : amer, rafraîchissant et légèrement piquant. L'ajout de miel dans la tisane estompe l'amertume.

Références

LABERGE, Danièle, LABERGE, Hélène, L'héritage de l'Armoire aux Herbes, Recettes, savoir-faire et guide santé. Lanthier, Qc, 2011 L'Herbotothèque, 407 p.

CHEVALIER, Andrew, Encyclopédie des plantes médicinales, 1997 Sélection du Reader's Digest (Canada) Ltée, 336p.



Le romarin (*Rosmarinus officinalis L.*) Famille : Lamiacées.

Culture : besoin de soleil, il pousse dans un sol pauvre et calcaire, bien drainé.

Propriétés : stimulant cérébral, hyper-tenseur et fortifiant, c'est une plante précieuse pour soulager les migraines mais aussi pour redonner du tonus en cas de convalescence ou d'exposition à un stress prolongé. Il stimule la mémoire et aide à la concentration en période d'examen.

Goût : puissant et relevé, un peu boisé. Piquant, mentholé mais doux.

La sauge officinale (*Salvia officinalis L.*) Famille : Lamiacées.

Culture : besoin de soleil mais tolère la mi-ombre. Aime un sol léger, bien drainé et pas trop riche.

Propriétés : antiseptique, astringente, tonique, cette plante est aussi un bon stimulant hormonal. Les infusions de sauge sont utilisées contre les maux de gorge et les affections buccales, mais aussi pour soulager les soucis féminins liés au syndrome prémenstruel ou à la ménopause. La sauge est notamment connue comme tonique nerveux permettant de calmer les crises de la maladie d'Alzheimer.

Goût : puissant et camphré.

La lavande (*Lavandula angustifolia, Mill.*) Famille : Lamiacées.

Culture : vivace, pousse au soleil. Zone 4, 5, 6. Sol léger et plutôt sec. Hauteur 0.50 m, largeur 0.50 m.

Propriétés : antiseptique, antibactérienne, anti-oxydante et calmante. Son infusion soigne les coliques et les indigestions, mais aussi les migraines et les insomnies.

Goût : saveur persistante et goût se rapprochant du camphre. Utiliser avec parcimonie.

La camomille allemande (*Matricaria recutita L.*) Famille : Astéracées.

Culture : Annuelle (peut se ressemer), elle pousse au soleil. Sol léger et bien drainé. Hauteur 0.50 m, largeur 0.40 m.

Propriétés : anti-inflammatoire et désinfectante. Elle soulage les maux d'estomac et facilite la digestion. Calmante, elle aide en cas d'insomnie.

Goût : légèrement amer, fruité, un peu astringent.

La mélisse (*Melissa officinalis L.*) Famille : Lamiacées.

Culture : vivace, elle pousse au soleil ou à la mi-ombre. Zone 4, 5, 6. Sol frais et bien drainé. Hauteur 0.50 m, largeur 0.50 m.

Propriétés : relaxante, antispasmodique, antivirale, tonique nerveux. Efficace en cas d'anxiété, de dépression légère, de nervosité et d'irritabilité. Elle diminue l'émotivité et apaise les palpitations cardiaques d'origine nerveuse.

Goût : saveur citronnée.

La Menthe poivrée (*Mentha x piperita L.*) Famille : Lamiacées.

Culture : vivace, elle pousse au soleil ou à l'ombre. Elle apprécie les sols riches et humides. Idéalement la cultiver en pot ou éclaircir car elle peut être envahissante.

Propriétés : digestive, facilite la bonne digestion. Stimule la sécrétion des sucs digestifs et de la bile, et décontracte les muscles intestinaux. Elle atténue nausées, ballonnements et colites.

Goût : rafraîchissant, légèrement poivré mais qui ne pique pas.

...Et s'il n'y a de l'espace que pour une seule plante

Le Basilic sacré (*Ocimum sanctum*) Famille : Lamiacées

Culture : annuelle, a besoin de soleil, de chaleur, d'un sol enrichi d'un compost mûr et d'un bon drainage.

Plante de lumière et de pureté

Le basilic sacré est associé à Vishnu, divinité indienne représentant l'aspect personnel et humain du divin, symbolisé par le soleil. Le basilic sacré favorise un esprit lumineux, clair et pur, enclin à la gratitude et à la dévotion envers la vie.

Préserve la jeunesse

Cette plante calme le système nerveux et soutient l'organisme face au stress, diminuant ainsi la fatigue causée par le surmenage. Sa capacité de tonique nerveux réduit l'anxiété, aide à stabiliser l'activité mentale et soigne les états dépressifs ou apathiques. (Tiré du site Info Naturel.ca).



L'utilisation des plantes à des fins thérapeutiques peut ne pas convenir à toutes les personnes. Je vous conseille de vous informer sur les précautions à prendre avant la consommation afin de prévenir toute réaction allergique ou toute contre-indication dans les cas de grossesse, d'allaitement ou de prise de médicaments.

* Rumex (*Rumex obtusifolius*)

Habitat naturel: Vases et limons humides des bras morts des grandes vallées alluviales. Vasières des lacs et des étangs. Marécages et tourbières.



Indications sur l'état du sol: Le rumex à feuilles obtuses était très cultivé au Moyen Age, sous le nom de « patience ». Rare avant 1970, il est devenu commun aujourd'hui, à cause de nos pratiques agricoles. Le terrain est imbibé d'eau, compact et des nitrites pathogènes sont présents en excès. Engorgement en eau et en matière organique provoquant des hydromorphismes et des anaérobioses complètes avec blocage des oligo-éléments et du phosphore. Tout apport de matière organique supplémentaire peut conduire à des dégâts irréversibles. Destruction du Complexe argilo-humique avec libération d'aluminium (Al³⁺), de fer ferrique (Fe³⁺) et production de nitrites. Espèce poussant généralement sur substrat acide.

Cuisine: Feuilles et jeunes pousses comestibles (amères et astringentes). Elle contient de l'acide oxalique: les personnes sensibles ne doivent pas en consommer. Les oxalates solubles formés à partir de l'acide oxalique sont irritants: en trop grosse quantité, ils peuvent provoquer des troubles rénaux. Une cuisson à l'eau permet de les éliminer en grande partie.

* Grand plantain (*Plantago major*)

Habitat naturel: Sables et limons compactés des grandes vallées alluviales.



Indications sur l'état du sol: Tassement et compactage provoquant l'anaérobiose des sols, piétinement du bétail dans les prairies surchargées. Hydromorphismes induits par le tassement du sol par temps humide (travail du sol, piétinement du bétail).

Calme les piqûres d'insectes et d'ortie en frottant une feuille sur la blessure.

Cuisine: Les jeunes feuilles du centre ont un goût de champignon (en salade). Les jeunes plantes se mangent crues ou cuites.

* Pourpier potager (*Portulaca oleracea*)

Habitat naturel: Originaire de l'Inde, très anciennement naturalisée. Sables et limons des vallées alluviales des fleuves et des rivières.



Indications sur l'état du sol: Sols à très faible pouvoir de rétention. Érosion, lessivage des sols laissés à nu et non protégés. Tassement et compactage par piétinement dans les jardins. Érosion des sols en été.

Cuisine: Crue ou cuite, cultivée comme légume sur tous les continents. Régime crétois.

* Chiendent des champs (*Elytrigia campestris*)

Habitat naturel: Sables alluviaux régulièrement remaniés des fleuves et des rivières. Ce chiendent se rencontre surtout en zone méditerranéenne.



Indications sur l'état du sol: Fatigue des sols qui méritent une régénération par la prairie naturelle multiflore. Destruction des sols par les labours. Excès de nitrates et de potasse, compactage des sols limoneux à pH élevé, fort contraste hydrique.

Cuisine: Les parties tendre du rhizome sont comestibles.

* Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

Habitat naturel: Prairies naturelles des plaines et des montagnes. Des plateaux calcaires et des vallées alluviales. Lisières et clairières forestières.

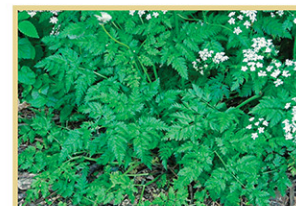


Indications sur l'état du sol: Engorgement en matière organique animale (fumiers). Blocage de la matière organique par le froid. Compactage des sols riches en calcaire et en matière organique. Bon indicateur de prairie riche tant que le pissenlit n'est pas dominant, mais révélateur d'aggravation des engorgement et des compactages du sol lorsque la présence du pissenlit explose.

Cuisine: La plante entière est comestible crue ou cuite. On peut utiliser les racines, les fleurs et les feuilles.

* Cerfeuil doré (*Chaerophyllum aureum*)

Habitat naturel: Lisières et clairières des forêts de montagnes de 500 à 2 000 m d'altitude. Ce cerfeuil se trouve sur des sols riches en calcaire et en matière organique, de pH neutre à légèrement acide.



Indications sur l'état du sol: Engorgement par excès de matière organique, souvent d'origine végétale, mais parfois animale; saturation du complexe argilo-humique. Blocage de l'activité microbienne par engorgement en eau ou en matière organique. Si l'excès de matière organique provient de matière organique végétale, l'évolution du milieu se fera vers la forêt.

* Trèfle (*Trifolium repens*)

Habitat naturel: Vallées alluviales, plateaux calcaires et basaltiques. Lisières et clairières forestières.



Indications sur l'état du sol: Compactage des sols riches en calcaire. Engorgement en eau et en matière organique. Fort contraste hydrique. Surpâturage, piétinement par les animaux. La densité de trèfle blanc est proportionnelle à la pression du pâturage.

Cuisine: Toxique, comme toutes les légumineuses.



figure 3

Une serre hybride de ville ...

• Comme j'ai quitté mon grand potager avec ses installations: serres, tunnel, couche froide et planches de culture, je me dois d'utiliser mon expérience (et mon intuition de jardinier) pour continuer de jardiner le plus longtemps possible durant les saisons. Avec ma nouvelle conjointe, nous avons commencé à planifier un nouvel aménagement paysager avec un potager, un coin pour les fleurs, les fines herbes et un espace de détente. Me voilà rendu «un jardinier de ville», à suivre...

• Voici ma nouvelle expérience de ce printemps 2017 : une «serre hybride», un métissage entre une couche froide, un mini tunnel et une planche de culture sur-élevée. De par sa conception, aujourd'hui le 1 mai, je l'utilise déjà pour des semis hâtifs (laitues, choux, etc.) et pour acclimater les jeunes plants qui sont nés à l'intérieur : semis du mois de mars et avril.

• La construction peut être réalisée avec un budget d'environ \$200, en une journée ou deux avec un peu d'aide et le plan détaillé que voici :

Construction du caisson de culture :

Dimensions: 110 po (longueur) X 32 po (large) X 18 po (hauteur).

Matériel : 6 planches de 1 1/4 po X 6 po X 12 pieds . Chaque planche est coupée à 36 po pour faire les côtés (largeur) avec une entaille à 1 po du bord (fig. 1) donnant un espace intérieur de 32 po (pour la largeur du caisson).

- Assembler les 3 étages et installer le tout de niveau à l'endroit de culture, (fig. 2).

- Installer les structures des coins et du toit selon les dimensions de l'exemple.

- Construire les 4 panneaux du toit et les 2 portes d'aération des côtés selon l'exemple. Avant l'installation du film de polythène, j'ai appliqué 2 ou 3 couches de préservatif (huile de lin diluée: une partie de diluant à peinture avec 4 parties d'huile de lin) sur toutes les planches de la boîte, les panneaux et les portes.

- Les structures extérieures des côtés fixes à angles (fig.5) peuvent être recouvertes de polythène, de coroplast ou si le budget le permet de polycarbonate à serre.

- À l'aide de pentures, installer les panneaux du toit qui se relèvent vers le haut (fig.3), tandis que les portes de cotés se replient vers le bas (fig.4).

- J'ai rempli l'espace de culture de 4 po de terre arable (au fond) pour le drainage et de 8 po supplémentaire de terreau horticole et de compost domestique.



figure 4

Texte et photos:
Jean-Jacques Marcil

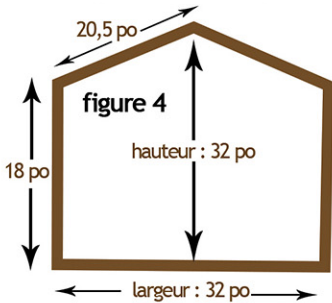


figure 1



figure 2

La structure des 2 côtés est fait en bois traité de 1" X 3' coupés à angle de 35 degrés



2 panneaux de côté de dimensions : 108 po x 16 po faits en bois standard de 1" X 4"

4 panneaux du toit de dimensions 56 po x 18 po faits en bois standard de 1" X 4"

Détails et coût des matériaux

7 planches de 12 pieds de bois traités 1 1/4" X 6" : 60 \$

7 planches de 12 pieds standard 1" X 4" : 15 \$

10 blocs de béton 4" X 8" X 16" : 15 \$

Quincaillerie: vis, pentures, crochet, protecteur bois : 60 \$

Polythène : 10 -20 \$, Coroplast ou polycarbonate : 50 \$

Note : Pour le nombre de planches de bois traité, il en faut 6 pour faire le caisson et une autre planche pour découper les structures du toit.

Je me fais plaisir en jardinant ...

J'ai découvert cette passion avec mon nouveau conjoint; c'est un bonheur de jouer dans la terre qui me nourrit!

J'ai déjà planté de la salade, des brocolis, des choux et de la ciboulette.

Ghislaine Morin,
Sherbrooke



Un nouvel instrument pour jardiner ...

J'ai fait une petite bêche pour le potager, semblable à celle que Jean-Jacques Marcil ne saurait se passer ...

La pointe a 1 1/8 po par 2.5 po en acier inoxydable. La différence est dans le manche d'une longueur de 4 pieds et permet de travailler debout. Il est fait de frêne d'un pouce de diamètre.

Cet instrument sera en démonstration lors des prochaines activités.

Denis Bergeron, St-Césaire



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.). À lire dans le bulletin T.M.J. janvier 2017.

Suivi de la serre à l'hiver 2017

L'abri d'auto que j'ai transformé en serre l'automne dernier a bien fonctionné l'hiver dernier. Je n'ai pas perdu de plants. À l'automne, j'avais semé de la Claytonia, de la Mâche, des oignons verts (échalotes), et j'y avais transplanté des laitues, épinards, et du Tatsoï (un chou asiatique). Tous ont passé l'hiver sans problèmes. Plusieurs feuilles ont soit gelé, soit séché, mais les plants ont tous survécu. Il s'agissait d'une serre assez rudimentaire à simple paroi mais avec une toile thermique rétractable sur chaque butte pour les nuits les plus froides (-20 degrés Celsius ou plus froid). Pendant l'hiver, lorsqu'il y avait un redoux, j'ai pu récolter à quelques reprises épinard, mâche ou claytonia. Au mois d'avril, j'ai commencé à semer dans les espaces libres la même sélection de plantes résistantes au froid. Ils ont germé et continuent leur croissance normalement mais de façon plus lente qu'en été, bien sûr. Je fais une rotation à l'intérieur de la serre pour que les mêmes plantes ne se retrouvent pas au même endroit pendant au moins quatre ans.

Pour moi, l'expérience démontre qu'on n'a pas besoin d'une serre trop compliquée ou dispendieuse pour avoir des résultats intéressants et que ce n'est pas si difficile que ça d'avoir au moins un peu de verdure fraîche pendant l'hiver et de prolonger la saison de jardinage. Il s'agit d'un apport modeste à ma table puisque la serre n'a que onze pieds par seize pieds mais j'ai aimé l'expérience. L'important est de bien choisir les variétés de plantes. Je me limite aux variétés qui ont déjà démontré leur capacité à résister à de telles conditions. Ces plantes m'impressionnent!

Pour ce qui est de l'entretien, ce n'est pas très compliqué non plus. J'ai déneigé la serre à chaque bordée de neige, cela me prenait quelques minutes, et je l'ai ventilée à l'occasion. Je n'ai arrosé qu'une fois vers la fin de l'hiver. Depuis qu'avril est arrivé, et que j'ai semé, je suis plus vigilant et je vérifie l'humidité du sol. L'évapotranspiration n'est pas très importante encore et je n'ai arrosé que trois fois jusqu'ici.

J'ai aussi réinstallé un ouvre-fenêtre automatique (contrôlé par la température dans la serre) à la mi-avril. C'est très utile et je complète la ventilation au besoin en ouvrant la fenêtre de la porte de serre ou, plus récemment, en ouvrant les côtés rétractables les journées les plus chaudes.

Bien que le rendement quantitatif fût modeste, j'ai trouvé l'expérience agréable et c'était bon pour le moral. Travailler en chemise dans la serre au mois de février me donnait l'impression de déjouer un peu l'hiver pendant au moins quelques instants.



photos : Alain Blondin

Jardins d'hiver, jardins de santé 2e partie (suite)

Plantes à double fonction

Il est difficile d'éliminer toutes les plantes ornementales quand on s'est déjà émerveillé devant une orchidée. Mais on peut se consoler avec un hibiscus dont les superbes fleurs peuvent s'ajouter à une tisane dès qu'elles commencent à se faner. Quelques plants de géranium odorants parfumeront agréablement la maison. Parmi les 200 variétés existantes ou développées, le géranium à odeur de rose a déjà occupé une place de choix en cuisine. Ses feuilles peuvent être ajoutées à la gelée de pommes. On peut s'en servir pour tapisser les moules à gâteaux ou les boire en tisane.

Le piment *Holyday Time*, une sélection **Tout Amérique 1980**, est à la fois décoratif et comestible. Cette plante peut fleurir et donner des fruits à l'intérieur dans un pot d'un litre de terre, sans qu'on ait à se soucier de la pollinisation. Les petits fruits pointent à travers le feuillage et passent joliment du jaune à l'orange et au rouge pendant la maturation et peuvent servir à épicer un mets. Un repas accompagné d'une musique mexicaine, c'est le soleil et la chaleur à bien peu de frais.

Sources:

- Organic Gardening, mai 1985, p.5.
- Composition of foods, Handbook No 8, U.S. Department of Agriculture. Shosteck, Robert.
- The Nutrition Composition of Wild Food Plants, The Mother Earth News No 60, pp. 110-113, 25 Exeter St., Boston, MA 02116.
- The Hippocrate Diet and Health Programme, 1984, est le plus récent de plusieurs ouvrages et contient trois chapitres sur la germination et l'herbe de blé.
- Richters, Goodwood, Ontario, Canada LOC 1A0.

() 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 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..



Activités à venir ...

Le calendrier des activités est en phase de gestation.

Il sera publié aussitôt que possible dans l'Infolettre du mois de mai et dans la prochaine parution du bulletin T.M.J.

Nous sommes toujours à partager et visiter les membres dans chacune des régions.

Veillez nous contacter ou nous proposer vos attentes.

info-ca@rje.qc.ca



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.

Montant à payer

- 35\$ cotisation 2017
- 11,50\$ agenda 2017
- 3,50\$ poste /agenda

Total : _____

Poster votre chèque
au nom du R.J.É.

au 1007 de Sieur d'Iberbille
Sherbrooke,
Qc, J1H 6G8
ou

Payer le tout
via un compte paypal, demander
le transfert du montant au
compte :

info-ca@rje.qc.ca