



Tout le monde jardine

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

Le mot des jardiniers(ières)

Quel printemps aurons-nous? ...

Avec les chaleurs des beaux jours du mois de février et mars, il est facile de penser qu'avec l'arrivée du printemps, la saison du jardinage sera bientôt officiellement ouverte. Toutefois, depuis quelques années, Dame nature nous cache des surprises tant au niveau des changements brusques de température que des précipitations. Les fêtes de semences dans différentes régions du Québec ont été fortement visitées, de nouveaux jardiniers(ières) se sont joints au Regroupement, ce sont des signes évidents que «**le jardinage écologique est une question d'harmonie**» comme le témoigne la couverture du bulletin ECHO-SOL (l'ancêtre du bulletin du R.J.É. sur la photo ci-contre).

Pour les nouveaux initiés au jardinage, des ateliers sur les semis intérieurs et extérieurs "sous protection" sont à l'agenda des activités dans les prochaines semaines. Et pour le moment le C.A. du R.J.É. s'apprête à compléter les préparatifs pour le 10e colloque qui sera une première occasion pour souligner le 30e anniversaire de notre association ainsi que tous les projets qui ont développés depuis sa fondation. Tous les détails en page 12.

Le printemps, c'est la saison qui annonce le "renouveau".

Quoi de neuf chez vous... On vous attends pour le partage...

Le R.J.É. se souvient...

Il y a déjà plus de 30 ans, naissait au Québec une association de jardiniers amateurs qui avait pour objectif de soutenir les jardiniers et jardinières dans leur apprentissage aux techniques écologiques de jardinage. En 1988, issus du M.A.B. (mouvement pour l'agriculture biologique) des jardiniers pionniers ont donné une structure au mouvement en organisant des rencontres de formation et de partage sur l'agriculture et le jardinage écologique. Dans les années 90, le R.J.A.E. (Regroupement pour le Jardinage Amateur et Écologique devenu aujourd'hui le R.J.É. soit le Regroupement des Jardiniers Écologiques) comptait plus de 400 membres ou familles dans une vingtaine de régions du Québec.

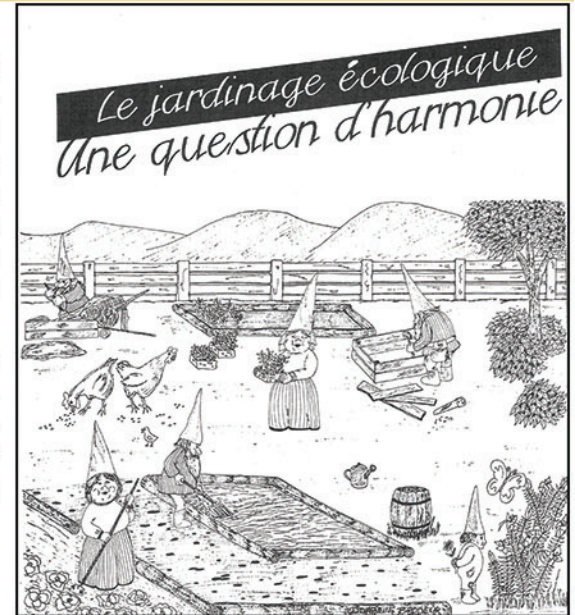
Le jardinage écologique est maintenant reconnu, encouragé et pratiqué par des milliers de jardiniers; c'est la "norme" dans la majorité des jardins communautaires au Québec.

Toutes ces notions d'une bonne pratique écologique en horticulture et au potager que l'on connaît aujourd'hui, nous les devons aux conférences, aux témoignages et aux publications de pionniers qui ont été soutenus et favorisés par le R.J.É.. Nos hommages aux: Yves Gagnon, Diane Mackay, Céline Caron, Oscar Gonthier, Danièle Laberge, Denis Lafrance, Jean-Jacques Marcil, Lili Michaud, Jacques Petit, Michel Renaud, Gilles Guay, Suzanne Desautels, Serge Breton, Gisèle Crevier, Marc Robert, Jeanne Bissonnette, Réjean Roy, Jean-Paul Cyr, Lucie Brouillette, Anny Schneider, Edith Smeesters, et bien d'autres que j'oublie.

Pour souligner ses 30 ans d'existence, le R.J.É. invite le 15 avril tous ses membres (anciens et nouveaux) à se souvenir... Comme à l'habitude, autour d'une bonne table remplie de nourriture saine, on se rappellera de bons souvenirs. L'horaire en page 12. Les rencontres du R.J.É. sont encore aujourd'hui organisées avec les mêmes visions et les mêmes valeurs qu'il y a 30 ans, soit le partage personnel et en groupe et l'amour de la vie, ayant comme toile de fond le jardinage écologique.

En conclusion, le R.J.É. est toujours une grande famille où il fait bon se rencontrer pour jardiner. Merci à tous ceux et celles qui ont participé et merci à tous les jardiniers qui jardinent écologiquement.

Jean-Jacques Marcil



Dans ce bulletin ...

- Page 1 Le mot des jardiniers(ières)
- Page 2-3 Cultiver les petits fruits (3^e partie): les groseilles...
- Page 4-5 Recettes du potager
- Page 6-7 La livèche
- Page 8-9 Les mycorhyses amis de vos plantes
- Page 10-11 Témoignages et expériences à partager
- Page 12 Activités à venir et inscription

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 : Rachel, Hélène et Louise.

Jean-Jacques Marcil, coordonnateur

LE BLEUETIER

Au Québec, il existe 2 types de bleuétiers : le bleuétier sauvage ou nain, et le bleuétier géant ou en corymbe. Le bleuétier en corymbe est un gros arbuste mais sa culture est souvent limitée aux zones 4 et 5. Il lui faut plus de 120 jours sans gel et les températures hivernales ne doivent pas descendre sous -32°C.

Le bleuétier est très capricieux pour le niveau de l'eau : la nappe d'eau à 30 cm de la surface. Il est recommandé de planter sur des billons de 30 cm de hauteur et choisir un endroit protégé des grands vents froids, et où la neige s'accumule.

Le bleuétier aime un sol léger, riche en matière organique, bien drainé et acide (pH entre 4.2 et 4.5). Comme pour tous les autres petits fruits, il est très important de bien préparer le sol avant l'implantation des bleuétiers: arracher le chiendent et toutes les autres mauvaises herbes vivaces.

Faire une analyse de sol pour connaître le pH: au début du printemps, dès que le sol est dégelé, enlever la première couche de sol, prendre 1 tasse de sol, à répéter à différents endroits. Mélanger le tout, et ne garder que 1-2 tasses pour l'analyse. Pour acidifier le sol: on peut ajouter du soufre, ou de la mousse de tourbe, ou des copeaux de bois et du bran de scie.



LES CULTIVARS

Choisir au moins 3 variétés de bleuets pour favoriser la pollinisation et l'augmentation du calibre des fruits. Voici les cultivars de bleuétier en corymbe qu'on m'a recommandés: NELSON, PATRIOT, SPARTAN, POLARIS. Choisir des plants vigoureux de 2 ans avec 2-3 grosses tiges, à racines nues ou en pots.

LA PLANTATION

Elle se fait au printemps. Choisir des plants certifiés.

Prendre grand soin des racines: éviter qu'elles se dessèchent, et les inoculer avec des mycorhizes aide le plant à se nourrir et se développer. Laisser 1,5 à 2 m entre les plants.

LE PAILLIS

Pour empêcher la pousse des mauvaises herbes ainsi que pour garder l'humidité et apporter de la matière organique au sol, utiliser des copeaux de bois plus du bran de scie vieilli de 2 ans.

LA FERTILISATION

Le compost est le meilleur apport en matières nutritives et organiques pour les bleuets. Le fumier de vers de terre est plus riche en azote que le compost de fumier animal. Contrairement au framboisier ou à la vigne, les racines du plant de bleuétier se développent peu en largeur et peu en profondeur (40 cm). Pour une fertilisation liquide, utiliser des algues marines, des émulsions de poisson pour arroser le sol où sont les racines. La fertilisation liquide se fait vers la mi-mai, et ensuite au début juin.



LA TAILLE

Elle se fait tôt au printemps quand les plants sont encore dormants. Les bleuets ont peu besoin d'être taillés les 2 premières années: il suffit d'enlever les branches cassées ou trop faibles pour produire et d'enlever aussi les fleurs afin que le plant garde son énergie pour faire du bois plutôt que des fruits. Sur les plants adultes, enlever tout le bois mort et les branches basses qui courent sur le sol au lieu de croître en hauteur.

Enlever toutes les vieilles branches en ne gardant que les branches vigoureuses. Sur les vieux plants, enlever les vieilles branches qui perdent leur vigueur. La taille assure une bonne circulation d'air et facilite la récolte.

LA POLLINISATION

Les bourdons et les abeilles en sont responsables.

L'IRRIGATION

Le bleuétier n'a pas de racelles profondes pour l'aider à puiser l'eau. L'irrigation goutte à goutte est idéale pour le bleuétier: du réveil du plant jusqu'à la récolte. L'eau aide à la croissance du plant, à la grosseur des fruits et à la formation des bourgeons pour l'année suivante.

LA RÉCOLTE

Elle se fait en juillet-août selon les variétés de cultivar. Surveiller les oiseaux... mettre filet si nécessaire... Les fruits bien mûrs sont délicieux. Ils se consomment à l'état frais. On peut les congeler ou les transformer en confiture, compote, gâteau, gelée, vin. Le bleuétier est riche en vitamine, il favorise une bonne mémoire. On le qualifie d'antioxydant et anti-cancer.



LES INSECTES NUISIBLES

La mouche du bleuétier, le charançon de la prune, la tordeuse.

LES MALADIES

Certains champignons... rouille... virus....

Les causes : surfertilisation en azote... variations importantes et brusques des températures en hiver et au printemps... un sol trop lourd.

Cultivez les petits fruits : 4^e partie - La vigne

par Jeanne Bissonnette

LA VIGNE à RAISIN

La vigne est d'après moi une des plus belles plantes grimpantes et vivaces : son tronc, ses feuilles, ses fruits...tout est beau ... Il existe 3 grands types de vignes: européennes, américaines et hybrides franco-américains (croisement). Même sous notre climat froid, il est possible de cultiver certaines vignes. Les cultivars non rustiques gèlent à -25°C et doivent absolument être buttés avant l'hiver. Les cultivars semi-rustiques gèlent à -30°C et certains hivers, ils ont besoin de protection. Les cultivars rustiques n'ont pas besoin de protection, donc plus facile à cultiver.



LA PLANTATION

Un plant de vigne peut produire pendant plusieurs années souvent plus de 30 ans. Il vaut la peine de prendre quelques minutes de plus à la plantation et faire un bon travail. On plante une vigne avec les mêmes soins que s'il s'agissait d'un arbre fruitier. Choisir un site protégé des vents du nord; éviter les sols bas où l'eau peut s'accumuler. On peut planter la vigne le long d'une clôture, d'un bâtiment ou d'un mur face au sud. La Vigne a besoin d'une bonne terre de jardin bien drainée et profonde (les racines poussent de 1 mètre par an) avec un pH 6 environ, et avec un bon soleil. La plantation se fait au printemps avant la montée de la sève ou à l'automne fin octobre.

Choisir un bon plant de deux ans. Pour un plant à racines nues, enlever toutes les racines brisées et il est conseillé de les tremper dans une solution d'eau et d'argile pendant 6 -12 h. Ensuite, bien étaler les racines dans la fosse, arroser abondamment et bien tasser la terre sur les racines. Le plant doit être planté 2,5 cm (1 po) plus profond qu'il était en pépinière. Distance entre les plants : 2 mètres (6pi). Immédiatement après la plantation, pour bâtir un plant solide, toutes les tiges faibles seront coupées, ne gardant que la tige la plus vigoureuse et sur cette tige, ne garder que 2-3 nœuds. Installer un bon paillis le premier l'hiver.

LA FERTILISATION

Tout excès est nuisible à la vigne. Un sol trop argileux va manquer d'aération. Un sol trop riche en matière organique va produire un excès de croissance végétative et apporter beaucoup de problèmes d'aoûtement, ce qui réduit la résistance des branches au froid.

LE PALISSAGE

La vigne est une plante grimpante, elle a besoin d'un palissage solide. Un palissage selon le cultivar et le mode de taille :

- cultivar rustique = taille longue = palissage à 3 cordes (30-60-90cm hauteur entre corde).
- cultivar non rustique = taille courte = palissage à 1 corde suffit.

Un bon treillis de bois ou de broche peut servir de support à une vigne.

LA TAILLE

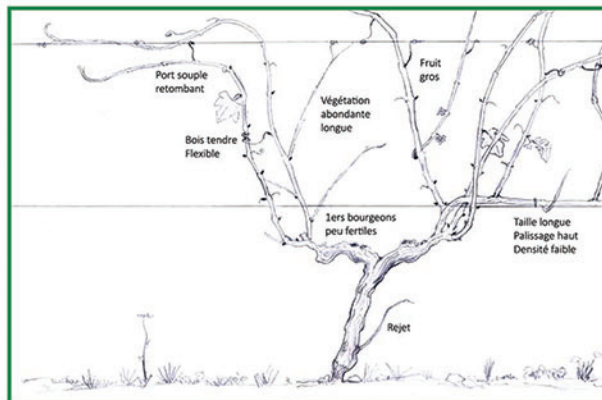
La taille est la principale opération à faire sur la vigne. Il est très important de la faire à chaque année, et toute la saison jusqu'à la mi-août. La taille permet d'équilibrer la vigne et de garder la vigueur du plant pour un rendement plus stable à chaque année.



Elle aide à la maturité des raisins et à la qualité de la récolte. Elle permet une meilleure circulation de l'air, ce qui évite les maladies fongiques. Elle permet la pénétration du soleil; plus de soleil augmente la teneur en sucre des raisins.

Chaque printemps, il faut retirer 90% des sarments de l'année précédente. La vigne ne devrait avoir que 30-36 bourgeons de l'année précédente, ceci permet d'avoir une bonne récolte en quantité et en qualité et laisse au plant assez d'énergie pour préparer la récolte de l'année suivante.

Avec une taille bien faite, les raisins pousseront près du cep et des racines: ce qui facilite la circulation des matières nutritives, un mûrissement plus rapide des raisins et un meilleur aoûtement du bois avant l'hiver. Une trop grande charge de fruits fait que les raisins arrivent à maturité plus tard... ou ne mûrissent pas. Pour une meilleure qualité des raisins, choisir des sarments aux nœuds rapprochés. La taille est faite selon le cultivar: taille longue pour les rustiques, et pour les non-rustiques une taille courte.



LA TAILLE LONGUE

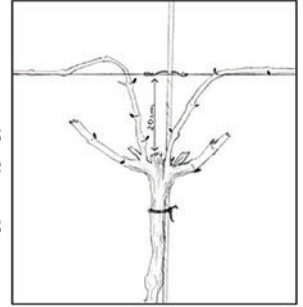
À la plantation, garder les 2 meilleurs sarments et les laisser pousser. La 2^e année, garder le plus vigoureux des 2 sarments, il servira de tronc principal. Attacher le tronc au fil horizontal. Plusieurs tiges pousseront le long du tronc principal. La 3^e année, on choisit 2 tiges dans chaque direction à la hauteur des 2 premiers fils métalliques, en gardant sur chacune des tiges les 5 premiers bourgeons qui vous donneront les premières grappes de raisins. La 4^e année, la vigne aura poussé jusqu'au 3^e fil; on l'attache alors. Garder 6 branches horizontales: 3 à droite et 3 à gauche avec 5-6 nœuds chaque branche pour un total de 30-36 nœuds qui vous donneront de bons raisins. Pour un maximum de production et de qualité, la branche fruitière a avantage à être arquée de façon à ce que les bourgeons du milieu soient plus hauts que ceux du bout, les attacher en conséquence ...

la suite à la page 5

LA TAILLE COURTE

À la plantation, garder les 3 meilleures tiges et les laisser pousser. La 2^e année, selon la vigueur du plant, garder 3-4 tiges les plus vigoureuses avec 5 nœuds chaque. Sur un plant mature et vigoureux, garder 6 tiges avec 6 nœuds chaque. Total= 36 nœuds

Dans la taille courte, il faut faire en sorte que les tiges sortent séparément du sol afin de pouvoir les coucher et les protéger pour l'hiver, vers la mi-novembre... à cause des mulots, il vaut mieux attendre que la surface du sol soit un peu gelée avant de protéger. Au printemps, dès que le sol se réchauffe : on retire la protection, on redresse les tiges et on les attache au support prévu avec des cordes ou des bas de nylon recyclés.



LA TAILLE VERTE



La taille verte favorise la maturation des raisins et le durcissement du jeune bois avant l'hiver. Vers la fin juin, couper tous les gourmands qui poussent à l'aisselle de chaque feuille (comme on fait pour les plants de tomate). Quand les grappes de raisins sont formées, supprimer les bouts des branches : 2 feuilles au-dessus de la dernière grappe. Sur le tronc, tous les bourgeons sont supprimés, car ils ne sont que des gourmands. La taille verte est pratiquée toute la saison, elle est faite dès qu'apparaît un bourgeon inutile.

LA RÉCOLTE

Choisir des variétés hâtives et semi-hâtives et rustiques: raisins mûres en fin d'août et septembre comme: EONA, REDONIA, STE-CROIX, VALIANT, VANDAL, CLICHE.

Pour avoir des raisins de meilleure qualité, il est recommandé de les garder le plus longtemps possible sur la vigne... les cueillir à pleine maturité. Dès que les raisins commencent à mûrir, surveiller: les oiseaux, les rats laveurs, les mouffettes, les écureuils.

LA MULTIPLICATION

La vigne se multiplie très bien par marcottage ou par bouture. Très tôt au printemps.

LES INSECTES NUISIBLES

- L'altise : petit coléoptère noir qui saute lorsqu'il est dérangé.
- La cicadelle: insecte piqueur-suceur des feuilles.
- La tordeuse de la vigne: papillon qui pond sur la tige, la feuille, le raisin avec 2 générations par année.
- La punaise terne : petit insecte volant qui pique les bourgeons et les fruits.
- Le puceron : insecte piqueur-suceur des feuilles.
- Le charançon anneauleur : œuf entre 2 anneaux.
- Le scarabée japomais, beau, avec un air tranquille, qui se multiplie rapidement au mois d'août, qui mange tout le feuillage.

LES MALADIES

Le mildiou, l'oïdium et la pourriture grise.

La prévention consiste à planter des cultivars résistant aux maladies. Bonne ventilation, bonne taille, sol bien drainé.

Éviter fertilisation à l'azote.

Bonne plantation !!! Bonne récolte !!! et surtout beaucoup de plaisir dans votre jardin.

Jeanne Bissonnette

Témoignages et expériences à partager



En 1978, j'ai travaillé à la restauration du moulin à vent à l'Île Perrot. J'ai eu à faire un moule pour que les maçons puissent faire le four à pain de la maison du meunier. Nous avons gagné le prix de la meilleure restauration au Canada, même si les maçons ont utilisé de la brique à feu pour l'intérieur du four. Depuis ce temps, je me disais qu'un jour j'aurais mon four à pain.

En 2014, nous étions au Mexique avec 3 autres couples pour fêter les 60 ans de 6 personnes sur les 8. Pendant un voyage à Playa Del Carmen, j'ai aperçu plusieurs fours à pain avec cheminée. Lorsque nous voyageons sur internet, la plupart n'ont pas de cheminée. J'ai donc demandé conseil à un maçon d'expérience qui m'a mentionné que lui, s'il faisait un four, il y aurait une cheminée. Je me suis donc attelé à la tâche et j'ai maintenant mon four avec lequel nous faisons surtout de la pizza.

J'ai lu dernièrement dans un magazine qu'il y a à Sherbrooke un magasin qui vend des fours avec cheminée en kit que l'on monte soi-même. Vous pouvez le trouver sur www.foyerdemasse.ca. Si c'était à refaire, j'achèterais un kit. Bon pain et pizza à tous.

Daniel Coupal, St-Séraphine

Recettes du potager

Pâte à tarte (à base d'huile) par Lucie Brouillette

INGRÉDIENTS pour 4 fonds de tarte de 8 pouces

- 2 tasses de farine de blé entier à pâtisserie
- 1 tasse de farine blanche non blanchie
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 à 2/3 de tasse d'huile (au goût)
et ajouter de l'eau pour faire une tasse
- 1 oeuf battu
- c. à soupe de jus de citron



PRÉPARATION

- 1- Dans un bol, mélanger la farine et le sel.
- 2- Bien mélanger ensemble (à la fourchette ou au fouet) l'huile, l'eau, l'oeuf et le jus de citron et verser ce mélange au centre de la farine.
- 3- Incorporer graduellement la farine au liquide et former une boule avec les mains.
- 4 Diviser en 4 parties égales. Cette pâte se roule mince entre 2 feuilles de papier ciré.

Notes:

1. L'huile de maïs et de carthame donnent de bons résultats.
2. Afin d'obtenir une pâte facile à manier, il faut utiliser de la farine à pâtisserie et non de la farine à pain.
3. Cette pâte a avantage à être utilisée immédiatement car l'huile a tendance à ressortir, sinon il faut la congeler.

Salade de pois chiches par B. Martin

INGRÉDIENTS

- 2/3 tasse de pois chiche
- 1 tasse de riz brun
- 2 poivrons verts hachés
- 2 tomates en morceaux
- 1 oignon haché
- 4 c. table d'huile
- Basilic, thym, sel,,poivres



Optionnel:

Courgettes crues et fromage féta coupés en dés

Procédure

- 1- Cuire les pois chiches et le riz, et mélanger.
- 2- Incorporer l'oignon, les courgettes et les poivrons verts.
- 3- Faire une vinaigrette avec l'huile, le jus de citron et les assaisonnements.
- 4- Verser sur le mélange et laisser mariner plusieurs heures au frigo.
- 5- Au moment de servir, ajouter les tomates et du fromage féta si désiré.

Comment faire le fameux kombucha

1-Faire bouillir l'eau puis arrêter le feu. Environ 2-3 tasses c'est pas grave, on va s'ajuster à la fin. Il est préférable d'utiliser des chaudrons et ustensiles en verre, pas en métal. Ajouter 4 sachets de thé de votre choix (enlever le papier). Mélanger. Laisser infuser un bon 15 minutes. Ajouter 1 1/2 tasse de sucre. Mélanger. Le champignon (Scoby) va s'en nourrir.

2-Couler le thé. Laisser tiédir le liquide sinon le champignon va mourir.

3-Mettre dans votre récipient (de 4 litres) en verre le liquide tiède puis rajouter le champignon et le 500 ml que vous aurez conservé de la dernière fois. (Je pourrais fournir le champignon Scoby de base pour certains mais j'en n'ai pas pour tous!) Remplir le récipient jusqu'à ce que le tout fasse environ 4 litres. Couvrir avec un linge pour qu'il soit à la noirceur pendant 12-15 jours. Ne pas fermer hermétique; le champignon est vivant; il respire. Il faut goûter un peu pour voir comment vous l'aimez côté goût vinaigré. L'été et l'hiver c'est différent pour le temps donc à vous de surveiller.

4-Au jour que vous aimez (12-15 jours), vous conservez le champignon Scoby et 500 ml pour la fois suivante et le gardez au frigo si vous voulez attendre pour en faire d'autres. Vous coulez le reste dans des bouteilles qui se ferment. Vous pouvez alors ajouter différentes choses en petits morceaux (gingembre, ananas, etc.). La 2ième fermentation commence et va produire du CO2 donc gazéifié (4-5 jours). Ou selon le goût désiré.

5-Pour arrêter le tout (bouteilles) mettre au frigo et savourez. Il est possible qu'il s'est formé un petit champignon Scoby dans les bouteilles... désagréable dans la bouche alors, voyez à l'enlever.

C'est très santé! Pas mal moins cher qu'en magasin.

Claudette Morin, Roxton Pond



Étape 1



Étape 3



Étape 4



Étape 5



Avec le temps, j'ai choisi de cultiver un plant de livèche qui est vivace plutôt que des céleris qui sont annuels et demandent plus de soins. Voici donc quelques informations sur cette plante que j'affectionne particulièrement.

Son nom latin : *Levisticum officinale*, de la famille botanique des Apiaceae

Largeur : 90-120 cm.

Hauteur : 150 cm.

Emplacement : soleil, ombre partielle.

Multiplication : Semis de graines matures en fin d'été ou au début de l'automne.

Division du plant au printemps.

Consommation : Feuilles, tiges (il est préférable de les blanchir), graines, racine (enlever la peau qui est amère).

La saveur des feuilles rappelle celle du céleri et du persil.

Description

La livèche est une plante aromatique robuste. Ses feuilles découpées rappellent celles du céleri. Ses tiges sont creuses et cannelées. Sa racine brune est longue et charnue. Ses fleurs jaune verdâtre groupées en ombelles sont produites au milieu de l'été. Ses graines brunes sont semblables à celles du carvi.

Toutes les parties de la livèche sont comestibles.

La livèche produit au printemps une rosette de longues feuilles tripennées vert luisant aux folioles triangulaires dentées... tellement similaires à celles du céleri qu'on pourrait s'y méprendre. La tige florale qui s'élève du milieu de la rosette est creuse, tout comme les pétioles des feuilles, et porte des feuilles de moindre taille avec moins de folioles que celles de la rosette. Au sommet de la tige, il y a de multiples ombelles de fleurs jaunes.

Culture

On peut la cultiver dans un potager, mais elle est suffisamment jolie pour mériter une place dans la plate-bande ornementale. Ainsi, c'est le choix idéal pour un aménagement comestible. La culture de la livèche est des plus faciles: la plante s'adapte à bien des conditions, du plein soleil jusqu'à mi ombre, et presque tout sol bien drainé lui convient, mais elle est plus performante dans un sol riche et plutôt humide, pas trop alcalin. Elle est très pérenne, vivant 7 à 15 ans, et est rustique dans les zones 3 à 8.



On la multiplie surtout par division, car les graines germent difficilement. Essayez des graines fraîchement cueillies, les semant à l'extérieur en août, pour plus de succès. Sa croissance à partir de semences est plutôt lente.

Contrairement à beaucoup d'autres plantes aromatiques, il n'est pas possible de la cultiver en pot. Sa masse racinaire est trop importante et profonde. Le feuillage disparaît complètement en hiver, mais réapparaît aux premiers rayons de soleil du mois d'avril.

La livèche ne semble souffrir d'aucun insecte ou maladie très importante et serait au moins relativement résistante aux cerfs. Il n'y a pas de cultivars.

Valeur nutritive et vertus

La livèche est riche en vitamines du complexe B, essentielle pour l'énergie, et la vitamine C qui soutient la peau et la santé du système immunitaire.

Elle contient des huiles essentielles et une substance aromatique naturelle généralement très appréciée, tant en gastronomie que dans la préparation des parfums : la coumarine. (La coumarine est avant tout la substance qui donne aussi son parfum caractéristique à la fève tonka, bien connue des amateurs de cuisine chevronnés.)

C'est une plante digestive, diurétique (= qui favorise l'émission d'urine), cholagogue (= qui facilite le travail du foie) et emménagogue (= qui provoque ou facilite les règles). Préparée en infusion, la livèche peut aussi soulager la migraine chez certaines personnes.

Sa consommation doit cependant rester modérée. Elle est déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes sujettes à de l'insuffisance rénale.

Toutes les parties de la plante peuvent être consommées, mais avec modération.



Utilisation culinaire

La livèche est souvent utilisée comme un remplacement pour le céleri, même si elle est plus piquante la plupart des recettes recommandent d'utiliser environ la moitié du montant du céleri demandé, les feuilles font une excellente salade, et les graines sont utilisées comme épice et souvent saupoudrées sur les salades et les soupes, la livèche peut même être brassée comme une tisane.

Le céleri et la livèche est une des plus anciennes plantes de salade connu, cultivée pendant des siècles comme une plante de cuisine, la livèche peut être ajoutée aux soupes et ragoûts, les feuilles sont appréciées pour leur saveur piquante, les tiges peuvent être confites comme une friandise sucrée naturelle. On utilise notamment les pétioles creux comme paille pour le jus de tomate, ce qui donne en le sirotant un goût similaire à celui du V-8.

Les graines et l'huile de graines sont utilisées comme aromatisant dans les confiseries et les liqueurs et l'huile extraite de la racine de la livèche est utilisée dans les parfums, savons et crèmes, et comme aromatisant pour certains produits.

Ce sont surtout les feuilles et les graines qui sont appréciées en cuisine. Mais les racines - riches en amidon - peuvent être consommées également, après avoir été épluchées et cuites dans un bouillon de légumes.

Séchée, la livèche conserve d'excellentes qualités aromatiques. Les racines peuvent être réduites en poudre et servir d'assaisonnement.

Les utilisations culinaires de la livèche sont très nombreuses souvent en association avec la tomate mais elle peut l'être aussi avec le chou rave, le poisson, les pâtes, le pain de viande, etc. On en fait aussi un pesto avec du chanvre en remplacement des noix de pin.

Personnellement je cueille les feuilles en mai avant que la tige florale se forme. Je les fais sécher sur une moustiquaire et les entrepose entières dans des pots de verre. Je les broies avec mes mains pour les utiliser dans toutes les recettes en remplacement du céleri, comme dans les vinaigrettes, les sauces, les soupes et les smoothies. J'ai l'habitude de couper la tige florale avant que les graines soient à maturité et qu'elles s'éparpillent dans le jardin. Cet été je laisserai une tige florale terminer son cycle afin de goûter aux graines. Je vous en donnerai des nouvelles.



Voici une recette de Potage de courgettes, livèche et graines de chanvre :

6 Portions

Ingrédients

- 4 tasses de courgettes (zucchinis) - environ 4 courgettes moyennes
- 1 pomme de terre, pelée, coupée en petits dés
- 1 oignon, haché
- huile d'olive
- 1 petite branche de livèche
- 4 tasses d'eau
- 1 poignée de graines de chanvre
- herbes salées du bas-du-fleuve

Préparation

1. Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter la pomme de terre et les courgettes. Faire revenir deux minutes de plus.
2. Ajouter la livèche et l'eau. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits, environ 10 minutes.
3. Ajouter les graines de chanvre et passer au mélangeur à "liquéfier" pour une bonne minute.
4. Assaisonner au goût avec les herbes salées du bas-du-fleuve.

Bon appétit!

Diane Neault

Références :

Jardinier paresseux, Larry Hodgson.
Jardin botanique de Montréal
<http://recettes.de/livèche>
www.biomaca.fr/livèche

résumé de conférence: UNE APPROCHE DYNAMIQUE DE LA VIE

par Jean-Jacques Marcil

COMPRENDRE LES MULTIPLES DYNAMIQUES EN JEU DANS LE VIVANT ...

Le 11 novembre se tenait à Waterville une conférence sur l'agriculture biodynamique organisée par l'association de Biodynamie du Québec. J'ai eu le plaisir de rencontrer et d'entendre les 2 conférenciers venus de France pour l'occasion: Mme Sophie Radisson Tezier et M. Jean Marais qui sont des formateurs et intervenants dans le monde agricole.

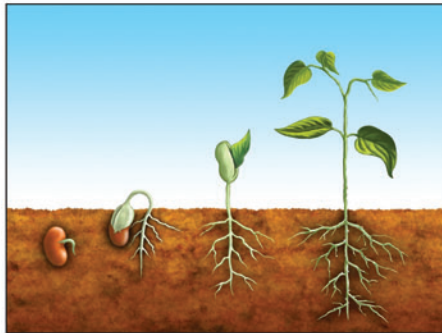
Leurs présentations (que j'ai eu l'autorisation d'enregistrer) ont duré un peu plus de 3 heures; elles sont disponibles en sections (légèrement condensées) ou en thèmes sur le site du R.J.É. via l'infolettre et la section des abonnés. Je vous présente aujourd'hui un mince résumé qui je l'espère vous incitera à les regarder et à les ré-écouter pour tout comprendre leurs messages. Avec mes mots et quelques dessins ou schémas, je vais essayer de vous illustrer ce que j'ai appris et retenu, en particulier dans cette première partie sur l'influence des constellations du Zodiaque sur notre monde qu'il soit minéral, végétal ou animal.



Dans un premier temps, M. Marais nous a posé la question : «*Qu'est-ce que le Zodiaque*», puis pour l'imager, il nous a répété 3 fois un geste de la main et du bras: un mouvement d'ouverture, de développement et de retour au point de départ. Par ces gestes (12 étapes), cela devait nous donner des indices pour comprendre les effets ou influences du Zodiaque (12 constellations) sur la dynamique de la vie, de l'univers tout entier...

Pour éclairer son auditoire, M. Marais pris un autre exemple, cette fois plus près de nous, les jardiniers. Il a décrit et dessiné les étapes du développement d'une plante annuelle: de son départ de la graine, à son retour à la plante séchée qui s'est reproduite et revenue semences.

Voici en bref les étapes de la vie observée chez le développement de la plante. Il y en a 12, lesquels sont influencés par les 4 chants de forces que nous pouvons observer sur notre planète terre, soit le FEU, la TERRE, l'AIR et l'EAU.



1^{er} étape : La graine commence son développement avec les forces du FEU, c'est l'élément chaleur qui favorise le départ de la germination.

2^e étape : Ensuite la graine germée, s'installe, elle prend racine; ce sont les forces de l'élément TERRE qui encourage l'enracinement.

3^e étape : La plante prend de l'ampleur, elle développe sa tige, ses feuilles; la respiration s'installe. L'élément AIR est présent à cette étape.

4^e étape : Avec l'élément EAU, la plante va atteindre sa forme, sa plénitude, on reconnaît sa signature, sa famille. Et tout à coup, il y aura une crise, son déploiement s'arrête.

Puis un nouveau cycle énergétique va recommencer: FEU ► TERRE ► AIR ► EAU

5^e étape : la plante est fascinée par la lumière solaire, grâce à cette énergie (FEU), elle va porter FRUIT.

6^e étape : la plante dirige son énergie vers sa graine, sa mission est atteinte: reproduire sa spécificité.
La conscience prend forme, devient matière (TERRE).

7^e étape : La plante commence à sécher, prend conscience de sa mort. C'est un moment de retournement (AIR).

8^e étape : La plante tombe au sol, c'est le début de la décomposition de son corps.
En cette période, il y a nettoyage (EAU), triage, séparation pour garder l'essentiel.



Puis un nouveau et dernier cycle énergétique va s'initier et terminer la boucle :
FEU ► TERRE ► AIR ► EAU

9^e étape : la plante ou le végétal va redonner à la terre l'énergie qu'ils ont reçu (FEU).

10^e étape : une force de résistance à germer trop vite s'installe,
la graine vit une contraction physique (TERRE).

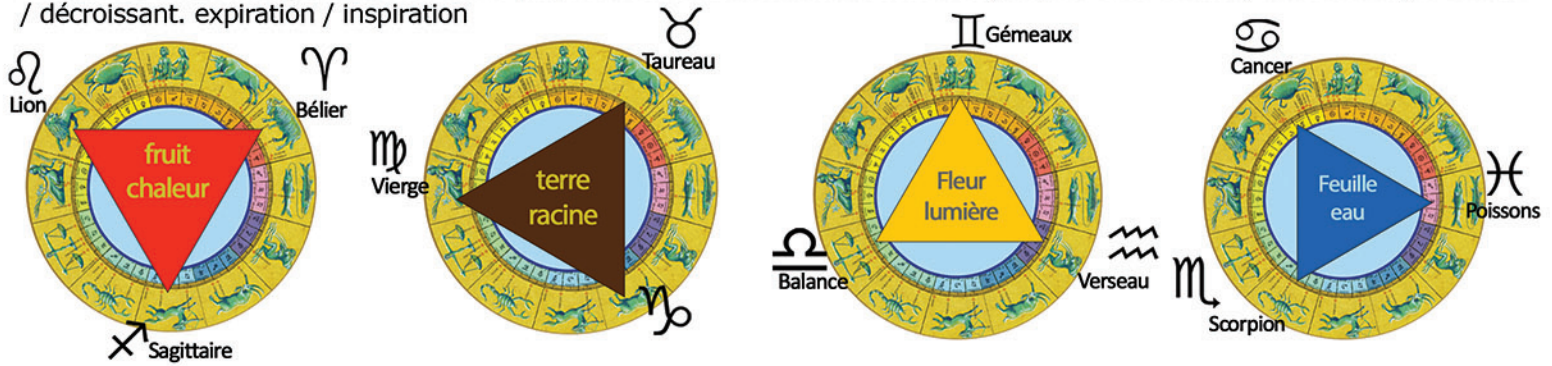
11^e étape : il y a changement de niveau de conscience ,
la graine veut son autonomie, veut se libérer (AIR).

12^e étape : la graine va accepter la mort, c'est la fin du cycle (EAU).

Une approche dynamique de la vie

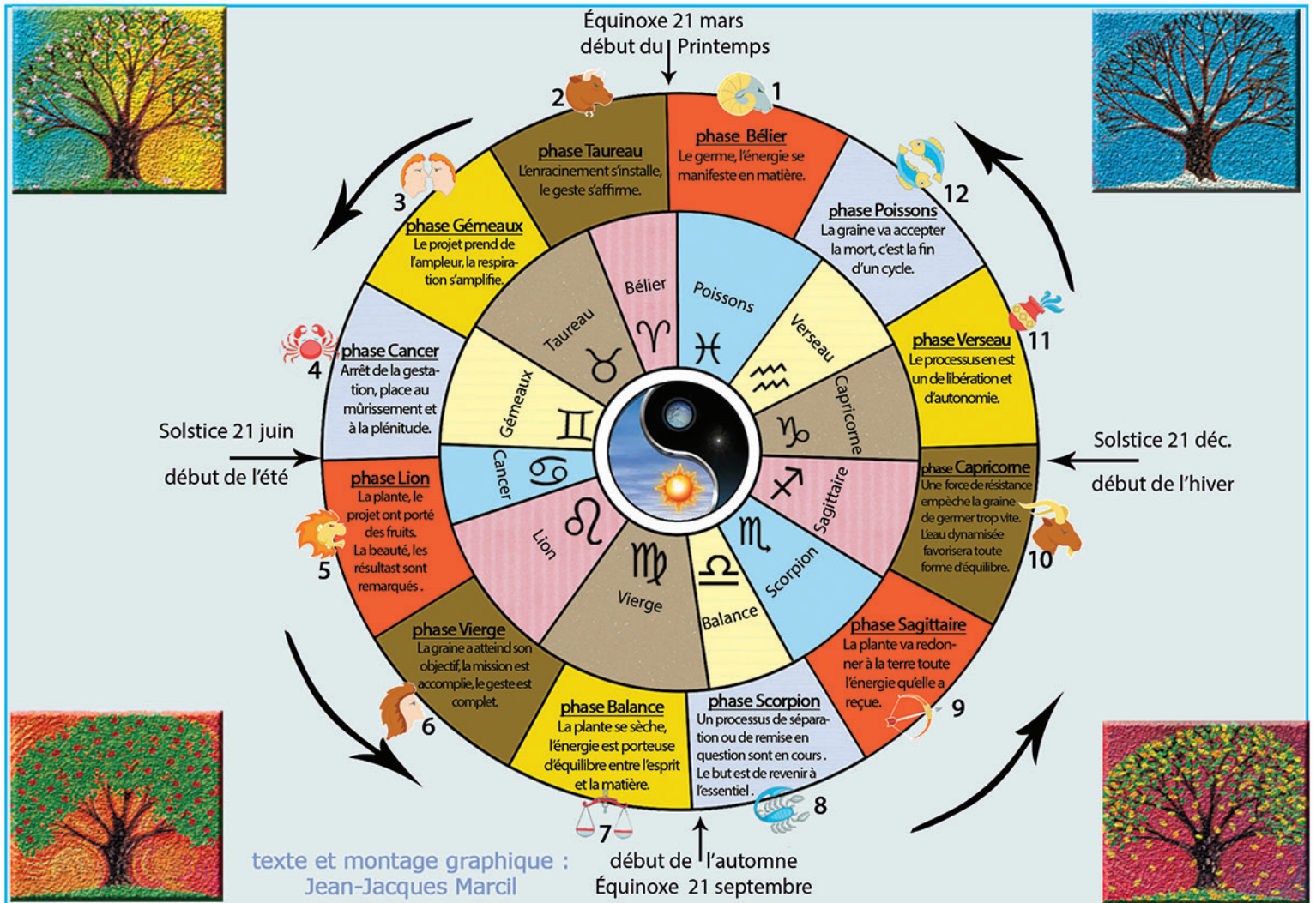
par Jean-Jacques Marcil

Dans un deuxième temps, M. Marais a mis la notion temporelle de ces 12 cycles en les attribuant à chacune des 12 constellations du Zodiaque, lesquels sont regroupés toujours selon les 4 éléments de forces décrits auparavant: le FEU, la TERRE, l'AIR et l'EAU. En biodynamie, les forces qui portent et transforment la vie sont cycliques : ascendant / descendant, croissant / décroissant, expiration / inspiration



Dans un troisième temps, en rassemblant les cycles, M. Marais a attribué une «date» pour le début du cycle du développement de la plante en fonction de son développement naturel, lequel est directement lié dans le temps avec celui des saisons que nous vivons. Ainsi on peut mieux visualiser les équinoxes et les solstices durant une année.

Pour mieux illustrer toutes ces notions, voici un schéma qui résume visuellement ces 12 étapes ainsi que les 12 influences des constellations du Zodiaque. Ceci est une manière simple pour mieux comprendre les objectifs et les informations contenus dans un calendrier lunaire: les jour-fruit, jour-racine, jour-fleur et jour-feuille. La lune étant la médiatrice pour la terre de ses grandes forces invisibles qui existent dans le cosmos. Dans l'image ci-dessous, le cercle externe représente les signes du Zodiaque (360° divisé en 12 sections de 30°) et le cercle interne correspond au temps que la lune prend pour se déplacer devant les 12 constellation (temps variable selon la constellation).



Un premier jardin «naturel» ou «bio» 1^e partie

par Jean-Jacques Marcil

L'espace jardin est un endroit naturel spécialement aménagé selon nos goûts, nos besoins et nos aspirations. Généralement, il se compose d'arbres ou d'arbustes, de plantes vivaces, d'annuelles disposés dans un ensemble paysager. Le jardin "bio" se veut en équilibre avec l'environnement, les habitants et les énergies de la nature. Plus il y aura de place pour le règne animal: oiseaux, mammifères, poissons, batraciens, insectes et vers de terre, plus facile et équilibré sera l'interaction du végétal avec le minéral. Dans la mesure du réalisable, le jardin ou le potager sera entouré d'une haie ou d'un brise-vent et comportera si possible un plan ou un bassin d'eau.



Évaluer ses besoins et ses capacités

Le potager doit être pensé en fonction de ses besoins personnels et de ses goûts quant au choix des plantes à cultiver. Règle générale, l'espace au potager étant limité, la priorité ou les préférences seront accordées aux plantes que l'on a l'habitude de consommer ou qui peuvent être facilement mises en réserves.

Exemples de besoins:

- Pour récolter des légumes frais le plus longtemps possible,
- Pour récolter des fruits frais et sans pesticides,
- Pour récolter des plantes médicinales et culinaires,
- Pour se faire une réserve de fruits et légumes (de conservation),
- Pour la décoration et le plaisir.



Surface de culture

Un potager de bonne taille pour débuter est d'environ 5 x 3 mètres. Cela répond facilement aux besoins de 1 à 2 personnes pour 1 à 2 saisons. Pour une année, et pour une famille de 4 personnes, la surface optimum devrait être d'environ 50 m².

Les méthodes de cultures

Les méthodes de cultures et les moyens d'extension de la saison viennent aussi influencer le rendement du potager. Par exemple la culture sous abris: serre, couche froide, cloche, et tunnel permet la culture de plantes-fruits dans des régions où normalement la saison est trop courte.

Élaboration d'un plan

Il est préférable de réussir un petit jardin la première année que de négliger un espace trop grand. Bien connaître la fertilité du sol au départ ainsi que nos possibilités de fertilisation seront les facteurs qui devraient influencer nos ambitions quant à la grandeur du potager. Quand au potager, ce n'est pas toujours la grandeur qui en détermine son rendement; c'est plutôt la fertilité du sol et le temps qu'on peut consacrer pour la maintenir qui feront les succès de nos récoltes.

D'autres facteurs sont à considérer pour tracer le plan du potager : on doit tenir compte du compagnonnage, de la rotation des cultures et des méthodes de plantations: en rangs, en planche et/ou en carré. Si vous avez peu d'espace ou un sol pauvre ou un mal de dos, un carré potager (potentiellement surélevé) offre de nombreux avantages. L'arrosage ou le maintien d'un bon taux d'humidité est aussi plus facile. Qu'elle soit de récupération ou du robinet, l'eau doit être présente à proximité et tempérée, les eaux de ville étant traitées, il est préférable de la laisser vieillir pour laisser évaporer le chlore.

L'emplacement est primordial. Évitez de planter trop près d'un arbre, qui va pomper tous les nutriments et fera de l'ombre à votre potager. Par contre, un jardin près de la maison aidera à dissuader les animaux sauvages de piquer dans votre récolte potentielle. Il faut aussi cultiver un potager en fonction de nos besoins alimentaires, de notre capacité de transformation ou d'entreposage et de la disponibilité du temps qu'exigeront la culture, l'entretien et la récolte.

Les concepts de base

L'exposition de votre est-elle assez ensoleillée ? Les légumes aiment le soleil.

Ils ont besoin d'au moins 6 heures de plein soleil chaque jour, et de préférence 8 heures.

Quel est votre type de sol ? La plupart des sols peut être enrichie avec du compost et être ainsi amendé pour être propre à la culture de légumes. Certains légumes doivent avoir une bonne terre bien drainée.

Quels sont les outils de base? Les essentiels sont : une pelle, une fourche à bêcher, un sarcloir à main, une grelinette et une brouette. N'hésitez pas à payer un peu plus pour des outils de qualité. C'est un investissement indispensable.

Comment choisir ses semences? Pour un jardinier débutant ou expérimenté, choisir ses semences est souvent un véritable casse-tête. Plusieurs compagnies offrent des catalogues remplis de photos attirantes accompagnées de descriptions plus avantageuses les unes que les autres. Au début, il est préférable de s'informer auprès de jardiniers (voisins) qui ont déjà une certaine expérience; il existe des variétés qui ont fait leur preuve depuis plusieurs années et d'autres nouvelles qui semblent offrir des rendements fabuleux, c'est là que notre expérience se construit... On admet aujourd'hui que les variétés hybridées développées pour un meilleur rendement (production) ou leur apparence (esthétique) ont perdus leurs qualités premières, soit de bien nourrir et mieux soigner les personnes qui les utilisent.



à suivre dans la prochaine publication

Les semis intérieurs

Pour les premiers intérieurs que je pars vers la fin février ou le début mars, j'ai nécessairement recours à une éclairage artificielle. Une minuterie contrôle les 12 heures d'éclairage nécessaire par jour. Au fil des ans j'ajoute une rangée de lampes fluorescentes et de tablettes pour augmenter la capacité de ma pouponnière.

Du point de vue pratique une paire de tubes: 1 blanc froid (cool white) et un plein spectre (spectre large) sont installés sur chacune des fixtures. Les nouveaux modèles de lampes fluorescentes utilisent maintenant du tubes T5. Les anciens modèles utilisent des T8 qui sont plus énergivores. De nouveaux systèmes d'éclairage au LED sont maintenant disponibles, leur prix d'achat étant plus élevé, cela n'encourage pas l'achat et l'utilisation.

Mon installation étant temporaire, souvent je recycle de vieilles fixtures en remplaçant les tubes. Je me suis aperçu qu'il y avait une différence d'éclairage tout dépendant de la sorte de tubes et aussi du profil de la fixture. La meilleure éclairage (voir photo 1) pour les plantes est celle où les tubes ont un abat-jour qui re-dirige la lumière vers le bas.

J'ai donc construit pour un abat-jour pour améliorer la qualité de mon éclairage artificielle. Sur la photo 2, les tubes ont un abat-jour en haut et non sur la tablette du bas.



Photo 1

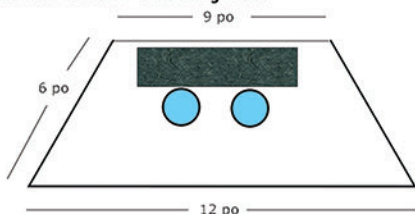


Photo 2

Voici un schéma de l'abat-jour facile à bricoler.

Les côtés (50"X6") peints en blanc, peuvent être fait de bois mince (1/4 po) ou du coroplast ou du plastique en feuille.

Les côtés en triangle coupé sont taillés dans du bois de 5/8 po. On peut ajouter un papier d'aluminium comme réflecteur supplémentaire à l'intérieur de toute l'abat-jour.



Expérience et photos de J-J Marciel, Sherbrooke

Suggestion de date de semis intérieurs

- 1^e mars : Céleri-rave, poireau, oignon, artichaut.
- 15 mars : Laitue (1^e semis), céleri, aubergine, poivron, piment.
- 1^e avril : Tomate, cerise de terre, herbes aromatiques, et la plupart des fleurs.
- 15 avril : Chou pommé, chou de Bruxelles, laitue (2^e semis).
- 1^e mai : Melon, brocoli et chou-fleur, cosmos et tournesols.

N.B.

- Ce calendrier a été conçu pour la Zone 4, donc pour l'Estrie, Lanaudière, l'Outaouais, la Mauricie, le Centre du Québec et les Basses Laurentides.

-Pour Montréal, on peut devancer les interventions de 2 semaines.

-Dans les Hautes Laurentides, dans Charlevoix, au Lac St-Jean, en Abitibi et en Gaspésie et sur la Côte-Nord, on les retardera de 2 semaines.

Source: <https://semencesduportage.com/champs-libre/calendrier-des-semis/>

Brin de sagesse

Jardiner bio, mais pourquoi donc?

Et si, au lieu de poser la question "Pourquoi jardiner bio?", on se demandait: "Pourquoi utiliser des produits chimiques au jardin ?" Des engrais? A quoi bon, puisque avec du compost, les plantes sont bien mieux nourries? Des pesticides? Pour quoi faire, puisque, avec des plantes en bonne santé et quelques produits de traitement non toxiques, on résout tous les problèmes de ravageurs et de maladies?

Jardiner bio, c'est jardiner sans produits chimiques. Finies la corvée des gants, plus de vêtements spéciaux pour traiter ni de produits toxiques encombrant la cabane de jardin. Oubliées les précautions à prendre pour que les enfants ne soient pas dans vos jambes pendant que vous traitez, ou pour que le chat ou le chien ne risquent pas de s'intoxiquer. Plus besoin, non plus, de laver soigneusement les légumes du jardin de peur qu'il y reste des traces de pesticides. Et puis, saviez-vous que, lorsque vous traitez vos légumes ou vos rosiers, 10% seulement du produit utilisé sert réellement à les protéger, le reste s'évaporant dans l'atmosphère ou avant de polluer le sol et l'eau?

Bref, jardiner bio, c'est jardiner sans risque pour sa santé et pour l'environnement. C'est aussi cultiver des plantes saines et vigoureuses, et récolter en abondance des légumes et des fruits savoureux et nutritifs. C'est enfin recréer dans son jardin un petit coin de nature - de paradis, disent certains - en y accueillant une grande variété de plantes et toutes sortes d'insectes et d'autres animaux utiles.

Ce jardinage "idyllique" n'est ni le retour aux pratiques de nos aïeux ni le rêve de quelques écologistes utopistes. C'est une réalité, héritière à la fois des bonnes pratiques du passé et des dernières découvertes de l'agronomie moderne. Elle repose sur trois piliers.

Le premier, c'est la connaissance, le respect et le bon usage de la terre du jardin, source de nourriture pour les plantes. Une terre que l'on enrichit avec du compost, que l'on travaille sans perturber son intense activité biologique. Les plantes, y trouvant la nourriture variée et équilibrée qui leur convient, sont capables - le plus souvent - de se défendre contre leurs ennemis naturels.

Le second pilier, c'est la diversité. Diversité des plantes qui permet celle des insectes et autres animaux utiles, grands consommateurs de ravageurs.

Le troisième pilier, c'est... le jardinier. Son sens de l'observation, sa connaissance de sa terre, sa maîtrise du compostage, des engrais verts, des associations de plantes, des traitements naturels.

Jardiner bio, c'est facile et c'est naturel - tellement que, lorsque l'on s'y met, on n'imagine plus pouvoir jardiner autrement.

Claude Aubert (4 Saisons du Jardinage)

Activités à venir ...

Atelier pratique sur les semis intérieurs avec Diane Trudel

Date : samedi le 17 mars 2018

Lieu : Serres Simard, 210 chemin du Lac d'Argent à Eastman.

Horaire: 13 à 16 hres, les places sont limitées.



Apportez vos pots, vos caissettes, il y aura distribution de plants de tomates, poivrons et fines herbes.

L'activité est gratuite, toutefois on demande une participation volontaire de \$10/pers. pour défrayer le coût des plants et du terreau.

Info: J-J Marciel 450 915-9746

10e colloque annuel du Regroupement des jardiniers écologiques

Date : dimanche le 15 avril 2018

Lieu: 2660 rue du Centre communautaire, Ste-Séraphine, Qc

Thème : Le R.J.É. se souvient ...

Horaire de la journée

8:30 ouverture de la salle

9:00 accueil et visite des exposants

10:00 Présentation de Danièle Starenkyj :

Le jardinage une source de santé

10:45 Pause et/ou questions

11:00 Un peu d'histoire sur les 30 ans du R.J.É.

11:15 Assemblée annuelle

12:00 Dîner partagé «Potluck»

13:15 Jeu et prix de présence

animé avec Rachel Coupal

14:00 Animation et partage avec Danièle Starenkyj :

Réflexions pour une vie meilleure, comment accumuler des petits bonheurs, les trucs pour vieillir sereinement et pour garder ses passions ...

16:00 Fin de la rencontre



N.B. Pour une meilleure planification de l'évènement, il faut nous aviser de votre présence avant le 5 avril.

Pour le repas, on suggère d'apporter un plat qui n'a pas besoin d'être chauffé et d'un dessert qui peut se partager facilement. Les assiettes et les ustensils seront fournis.

Réservations: Rachel Coupal : tél: (819) 336-0330 ou par courriel : info-ca@rje.qc.ca

N.B. : Il y aura des exposants comme d'habitude, des semenciers et toutes personnes qui proposent des échanges de livres, de semences, de plants et autres.

Bulletin d'adhésion ou ré-abonnement au R.J.É. pour 2018

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 2018 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 \$11,00 pour l'agenda du jardinier 2018 (prix spécial pour les membres qui se ré-abonnent pour 2018). Des frais de poste de \$4,00/ calendrier seront ajoutés s'il y a lieu.

Poster votre chèque au nom du R.J.É. à l'adresse suivante : 1007 De Sieur d'Iberville, Sherbrooke, Qc, J1H 6G8
Pour payer par carte de crédit: demander une facture via par courriel à info-ca@rje.qc.ca