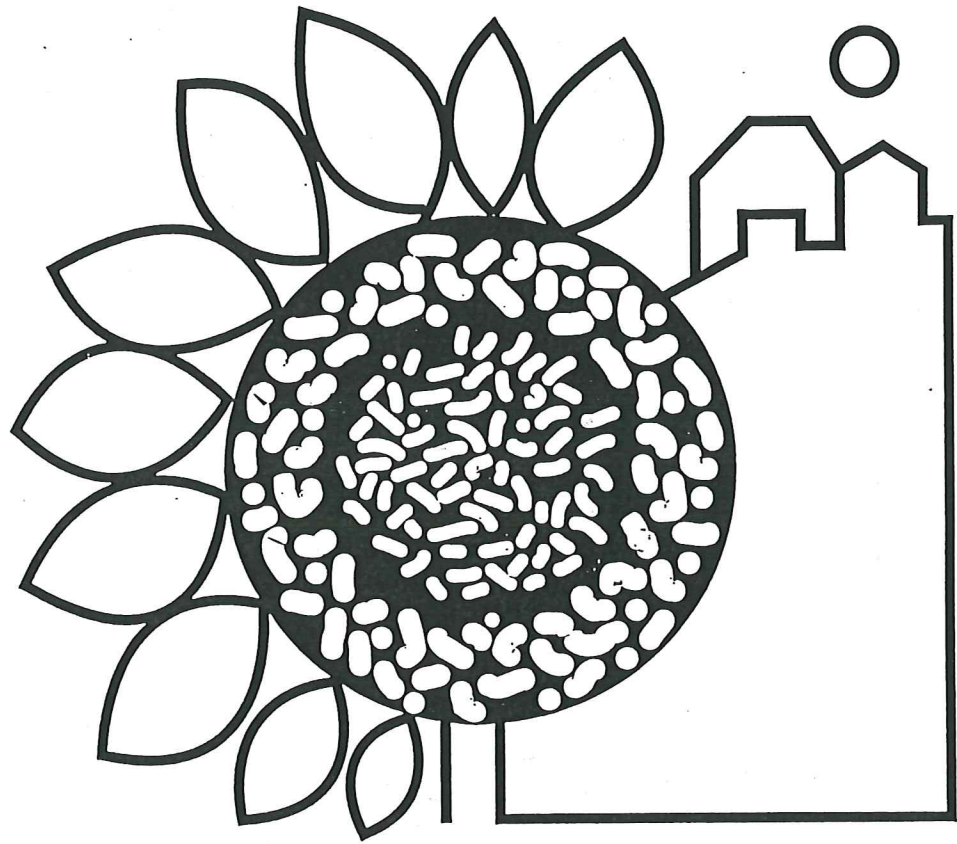


# LE TOURNE-SOL

---



---

JARDIN COMMUNAUTAIRE  
BIOLOGIQUE

---

SEPTEMBRE 1997

Vol. 8 NO 3

# Sommaire

LES DERNIÈRES NOUVELLES DU TOURNE-SOL .....	3
COMPOST - COMPOST - COMPOST.....	3
ANALYSE DE SOL.....	3
HEUREUX FINALISTE.....	3
LE SAMEDI 18 OCTOBRE DE 9H00 À 12H00.....	3
SEMENCES D'AUTOMNE .....	4
LISTE D'ATTENTE .....	4
VOLER OU S'ENVOLER?.....	4
FÊTE DU 15 <sup>E</sup> DU TOURNE-SOL.....	4
RIVIÈRE VIVANTE.....	4
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'AUTOMNE.....	4
LA MOSAÏQUE DU TABAC ET VOS TOMATES	5
TOUT SUR LES COURGES...OU PRESQUE	10
CARBURER À LA NOIX DE COCO .....	5
LA BERGERIE SAUTE-MOUTON	6
PESTE.....	8
L'HUILE DE CAMÉLÉON.....	8
LE MOT - CROISÉ	9

L'équipe du journal :

Robert Bélanger, Mario Lapointe, Jean-Guy Laroche, Huguette  
Lauzé, Joanne Normand, Sylvie Tremblay, Dominique Viens.

**Vos textes sont les bienvenus !**

Contactez la responsable, Brigitte Ostiguy : (418) 649-0080



## Les dernières nouvelles du Tourne-Sol

### *COMPOST - COMPOST - COMPOST*

N'attendez pas à la dernière minute pour faire votre heure de compost obligatoire. Sur rendez-vous avec M. Raymond Goulet ou tous les samedis matins de 9h00 à 10h00 jusqu'au 18 octobre.

### *ANALYSE DE SOL*

N'oubliez pas de remettre vos échantillons et votre paiement (8\$) à M. Goulet avant le 5 octobre. Les instructions sont affichées au tableau.

### *HEUREUX FINALISTE*

Cette année, M. Raymond Goulet est un heureux finaliste au concours maisons et jardins fleuris de la ville de Québec dans la catégorie le plus beau potager. Nous lui souhaitons toute la meilleure chance possible.



### *LE SAMEDI 18 OCTOBRE DE 9H00 À 12H00*

Citrouille et miel, analyse de sol et compost.

Cet avant-midi spéciale clôturera nos activités pour cette année. Il y aura vente de citrouilles et de courges et de notre fameux miel biologique cuvée du 15<sup>e</sup> anniversaire. Selon l'apiculteur, notre miel sera délicieux car fabriqué à partir de très nombreuses espèces de fleurs différentes. Nous pensons récolter entre 30 et 50 livres de miel cette année. La vente sera limitée à un pot de 250g par jardinier. Le miel sera ramassé au jardin le 12 septembre et extrait des rayons à la ferme Saint-Michel-Archange. N'oublions pas que le but premier de nos abeilles est d'augmenter la pollinisation dans nos jardins. Ceci afin de produire de plus grosses récoltes de tomates, de concombres et d'autres légumes, fruits ou fleurs.

Les analyses de sol seront remises et expliquées. Et pour les retardataires, il sera possible de travailler à la fabrication du compost pour la dernière fois cette année.

### *SEMENCES D'AUTOMNE*

Vous pouvez encore semer du seigle d'automne (engrais vert) pour enrichir le sol de votre jardin. D'autres fertilisants biologiques sont aussi disponibles à votre magasin. (Voir dernier journal)

### *LISTE D'ATTENTE*

27 nouveaux jardiniers sont déjà inscrits sur la liste d'attente du jardin.

### *VOLER OU S'ENVOLER ?*

Malheureusement il n'est pas question de nos canards dans l'étang mais des jardiniers envieux des récoltes de leurs voisins. Nous vous rappelons en ce temps propice à une épicerie instantanée le règlement no. 7.3 : Vol et vandalisme

Aucun vol ou vandalisme ne sera toléré de la part des jardiniers. Ces gestes entraînent un ordre d'expulsion automatique.

### *FÊTE DU 15<sup>E</sup> DU TOURNE-SOL*



moitié des coûts.

Nous avons eu une belle fête et nous remercions tous ceux qui y ont participé par leur travail ou leur présence. Merci au comité d'animation et au comité du 15°. Finalement il a été possible de se faire fabriquer une banderole pour identifier le jardin. La Ville de Québec en défraie la

### *RIVIÈRE VIVANTE*

L'organisme Rivière Vivante a organisé un samedi de plantation à la rivière Saint-Charles avec les plantes aquatiques données par le jardin. Nous avons pu voir un reportage là-dessus aux nouvelles de Radio-Canada, TQS et il y a eu un article dans le Soleil.

### *ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'AUTOMNE*

Réservez votre samedi, le 15 novembre 1997, durant l'après-midi. (Vous recevrez tous un avis de convocation). À l'ordre du jour : quelques nouveaux règlements dont un concernant des zones fumeur et non-fumeur dans le jardin. Voir article sur la mosaïque du tabac dans ce journal.



## La mosaïque du tabac et vos tomates

La mosaïque du tabac est un virus qui peut se transmettre aux plantes de notre jardin. Les feuilles deviennent marbrées de taches vert pâle, jaune ou blanches. Les jeunes feuilles poussent étroites et recourbées. Une tomate par exemple peut grossir avec des taches jaunes ou brunes ou mûrir de manière inégale. Cela affaiblit la plante, peut la faire mourir, et influence évidemment la qualité et la quantité de la récolte.

Les fumeurs peuvent attraper la mosaïque du tabac sur leurs doigts tout simplement à partir de leurs cigarettes et de là, transmettre le virus aux plantes.

Le virus peut infecter des centaines de plantes différentes comme les tomates, poivrons, aubergines, pétunias, pommes et raisins et peut survivre des dizaines d'années dans les feuilles de tabac séchées.

Il n'y a aucun traitement possible. Il faut détruire la plante infectée. Aussi est-il important de faire de la prévention. Lavez-vous les mains après avoir touché des produits du tabac et évitez de fumer ou de « chiquer » du tabac quand vous travaillez avec les plantes.



## Carburer à la noix de coco

A la fois aux prises avec une surproduction de noix de coco et un prix exorbitant du carburant diesel, une île du sud du Pacifique, faisant d'une pierre deux coups, réussissait une expérience tenant de la fable écologique. Fabriquée à partir de l'huile extraite de la noix de coco, l'essence coconut donne tout autant de fringant au moteur que le plus classique des combustibles ! Source d'énergie hautement renouvelable, elle est produite très facilement, de façon presque artisanale et sans équipement coûteux. Quant à la pulpe, on en fabrique de nourrissants gâteaux... L'énergie du futur nous tomberait-elle... des palmiers ?

## LA BERGERIE SAUTE-MOUTON

Les emplettes de la rentrée scolaire étant faites, que pourrions-nous faire d'amusant en ce beau et chaud lundi de la Fête du Travail? Après avoir discuté de quelques possibilités, nous voilà parti pour une visite de la bergerie éducative Saute-Mouton, propriété de Mme Dominique Soulard et de M. Mario Bérubé de Fortierville dans le comté de Lotbinière.

Nous avons rencontré les éleveurs au début du mois d'août à l'exposition agricole de Saint-Agapit. Cette première rencontre nous a permis d'apprendre que les produits de l'agneau que nous dégustions provenaient de leur bergerie et qu'ils seraient heureux de nous recevoir à leur ferme.

Aux premières paroles de Mme Soulard et M. Bérubé on s'aperçoit qu'ils sont d'une grande gentillesse et qu'ils adorent ce métier qu'ils ne pratiquent, à proprement parler, que depuis trois ans. Lors de notre visite à la ferme, M. Bérubé nous a fait faire le tour de la propriété (malgré du foin qui attend...).

À ses débuts, la bergerie compte un noyau de cinq brebis et un seul bélier; l'école de l'essai erreur est la technique d'apprentissage, ensuite des cours et des colloques de l'association des éleveurs font le reste.

Mais revenons à nos moutons (sic), aujourd'hui la ferme compte 350 brebis et les propriétaires désirent augmenter ce nombre à 500 pour le printemps de 1998. Les animaux sont nourris de fourrages produits sur la ferme et de moulées balancées achetées à l'extérieur; à titre de comparaison, mentionnons que cinq brebis équivalent à une vache pour ce qui est de la nourriture.

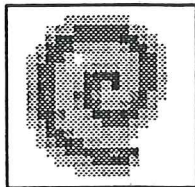
Les brebis agnèlent, après 145 jours de gestation, de 2 à 5 petits et peuvent avoir trois portées en deux années. Après avoir été engraisés pendant environ 3 mois, les agneaux sont abattus et offerts sous différentes découpes sous-vide directement à la ferme. La régie de la ferme est entièrement faite sur informatique et avis aux intéressés, une cinquantaine de brebis agnèleront d'ici le début du mois d'octobre.

Tous les moutons sont tondus 2 fois par année, un professionnel peut tondre une brebis en 90 secondes. La laine est vendue brute et n'est pas rentable pour la ferme... Comme dernier commentaire, je me souviens que M. Bérubé m'a mentionné qu'il arrivait qu'ils allaitent des agneaux avec des préparations lactées.

Mario Lapointe, septembre 1997.

## PESTE

50 % des pesticides utilisés en agriculture au Québec servent à la culture du maïs. Pourtant, il n'y a que 18 % des hectares cultivés qui sont alloués à notre précieux blé d'Inde, indique les dernières statistiques du ministère québécois de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Soulignons également que la superficie des terres agricoles sur lesquelles on cultive le maïs est passée de 37 000 hectares en 1966 à 353 000 en 1992. Ça fait beaucoup de blé d'Inde à éplucher !



Québec Science, septembre 96

## L'HUILE DE CAMELÉON

Avec ses 4 millions d'hectares, le canola est la 2e plus importante culture au pays (l'huile de canola est le principal ingrédient de la margarine). Et aujourd'hui, les plants de canola peuvent être soumis à l'une des 6 transformations génétiques réalisées jusqu'à maintenant. Certains produits à base de ce type d'huile modifiée sont déjà sur nos tablettes.

Cet été, les 20 000 hectares de plants de la compagnie Monsanto Canada seront tolérants au glyphosate, un produit chimique qu'on retrouve dans les herbicides employés pour éliminer les mauvaises herbes. L'an dernier, 16 000 hectares de plants d'une autre entreprise, AgrEvo Canada, pouvaient résister au glufosinate d'ammonium, un produit similaire au glyphosate.

Mais pourquoi ces transformations ? Parce que la composition chimique de chaque herbicide est différente. Il faut donc modifier les plants en fonction de l'herbicide utilisé dans la plantation. Curieusement, les entreprises qui produisent les herbicides sont les mêmes qui immunisent les plants contre eux ! Rien de mieux pour fidéliser sa clientèle.

Québec Science, septembre 96



## LE MOT CROISÉ

Ce mot croisé n'est pas une reproduction. Il a été conçu spécialement pour les membres jardiniers du Tourne-Sol et les amateurs de la nature.

Jean-Guy Laroche

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

### Horizontalement

1. Arbre fruitier taillé en forme de...
2. Plante de la famille des rosacées. – Beryllium
3. Douille ou graines – Blé d'inde

4. 2 voyelles. – Sert à saler. – Coup donné.
5. Erbium. – Plante à fleur ligneuse. – Berceau.
6. Lézard ou reptile de l'ère secondaire.
7. Deux voyelles. – Voyelle et consonne. – Argent
8. Détruisons. – Bicycle.
9. Fleuve du Languedoc. – Mammifère ruminant.
10. Venue au monde. – Cheval-vapeur. – Aluminium.
11. Relative à l'hiver.
12. Qui concernent l'élément.

### Verticalement

1. Tenon en forme de queue d'hirondelle.

2. Qui arrive après ou qui est au-delà.
3. Qui éprouve de l'émotion. – Relatif aux Ibères.
4. Ensemble des larves des huîtres.
5. Autre nom du colibri.
6. Patrie d'Abraham. – Parcours des yeux. – Bois. – Son fermenté
7. Deux voyelles. – Cordonnet de fil. – Conjonction.
8. Interjection. – Mammifère des Andes.
9. Variété de citron. – Avalai de nouveau.
10. Première lueur du jour. – Préposition. – Deux consonnes.
11. Policier sans scrupule. – Aluminium. Poisson appelé aussi Saint-Pierre.
12. Plante potagère aromatique.

## TOUT SUR LES COURGES...OU PRESQUE

Recettes tirées du livre " CUISINER AVEC LES PRODUITS DU QUEBEC " par Céline Martin chez Stanké éditeur.

### LES COURGES

La courge est une plante annuelle de la famille des cucurbitacées dont on utilise le fruit dans l'alimentation. Les feuilles sont larges, rudes au toucher et plus ou moins velues. Les fruits de formes très variées sont utilisés généralement cuits, à différents stades de leur développement.

Les civilisations les plus anciennes cultivaient les courges. Les Indiens de l'Amérique du Sud et de l'Amérique Centrale les adoptèrent. Plus tard, les Américains s'y habituèrent et voilà qu'au Québec on les découvre.

Il existe deux groupes de courges : celles d'hiver et d'été. Elles diffèrent par la grosseur, la forme, la couleur et la texture. Quelques-unes ont la taille d'un concombre et d'autres celles d'un melon. La couleur varie du vert pâle au vert foncé et du jaune brillant à l'orangé.

La courge d'été, la courgette, le zucchini ou la zuchette, sont une seule et même courge. Son véritable nom est la courgette et c'est la plus connue ; sa peau est lisse et sa forme s'apparente à celle du concombre. La taille idéale pour la manger est de 15 à 20 cm (6 à 8 pouces). Il arrive que, dans les marchés, nous trouvions des courgettes de taille phénoménale. Ce ne sont pas les meilleures. N'oubliez pas que grosseur ne rime pas toujours avec saveur. Consommez-les lorsqu'elles sont petites et tendres et vous découvrirez toute leur délicatesse. Choisissez celles qui sont lourdes, ont la peau tendre et sont sans meurtrissure. Elles se conservent bien au réfrigérateur.

La courge d'été a une haute valeur en eau et ne comporte que peu de calories ; 125 mL de courge d'été cuite nous apporte quinze calories. Elle contient des vitamines A, B et un peu de vitamine C.

Elles sont la promesse de nombreux plats savoureux. Très prodigue, nous pouvons les utiliser à toutes les sauces : tranchées, en cubes, à l'eau bouillante salée ou sautées au beurre, elles sont délicieuses. Assaisonnées de basilic, laurier, macis, moutarde, marjolaine ou romarin elles rehaussent la saveur. Tranchées, marinées dans une sauce à salade, râpées sur de la laitue, dans une salade de viande, elles sont excellentes.

## LES COURGES D'HIVER

L'automne nous arrive avec toute sa féerie de couleurs. Nous nous sommes procurés beaucoup de bons légumes, tous plus beaux les uns que les autres. La courge d'hiver, cette méconnue, se présente dans toute sa splendeur avec sa variété de formes et de couleurs. Chaque année, elle nous intrigue ! Allons-nous y goûter ? Si nous n'avons pas encore osé, c'est le moment de le faire.

Nous l'avons déjà dit, la courge est de la famille des cucurbitacées. Lorsque nous remontons dans l'histoire, nous nous rendons compte qu'elle poussait au nord de l'Argentine et au pied des Andes. Les indigènes la consommaient sans rien gaspiller, la pelure, les graines et la chair.

Contrairement à la courge d'été qui se mange à différents stades, avant maturité, celle d'hiver est récoltée bien mûre. L'écorce est dure, vaut mieux ne pas la manger. La chair, vivement colorée, se mange généralement cuite. Elle contient de la vitamine A, du fer et du potassium.

Parfois jaunes ou vertes, grosses ou moyennes, rondes ou cylindriques, les courges d'hiver se conservent plusieurs mois si elles sont mûres et possèdent encore leur tige.

De première qualité, elles sont lourdes pour leur grosseur, la chair est ferme et la pelure ou l'écorce intacte. Éviter toujours celles qui sont meurtries ou craquelées. Comme tous les fruits et légumes, la grosseur n'est pas un signe de qualité ; les moyennes sont sans doute les meilleures.

La courge la mieux connue est la citrouille. Nous la connaissons et nous y sommes habitués. En octobre, elle est en abondance et mûre à point. Elle doit avoir une écorce ferme, lisse et sans meurtrissure. La forme et le poids peuvent varier : à nous de choisir celle qui nous convient. Comme les autres courges, elle se conserve dans un endroit frais et sec.

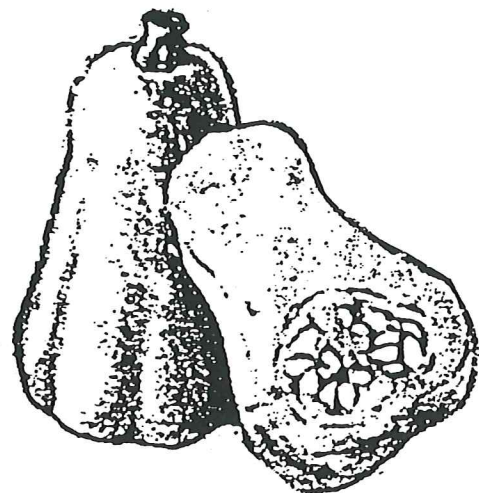
Elle s'apprête de différentes façons ; elle peut devenir un succulent potage, des marinades sortant de l'ordinaire, des confitures, des marmelades, des pains, des gâteaux, des cossetardes ; tout cela pour dire qu'il n'y a pas que la compote.

Quelles sont les principales courges d'hiver ?

La citrouille : aussi appelée potiron ; elle a une écorce lisse et orange ; sa chair est orangée.

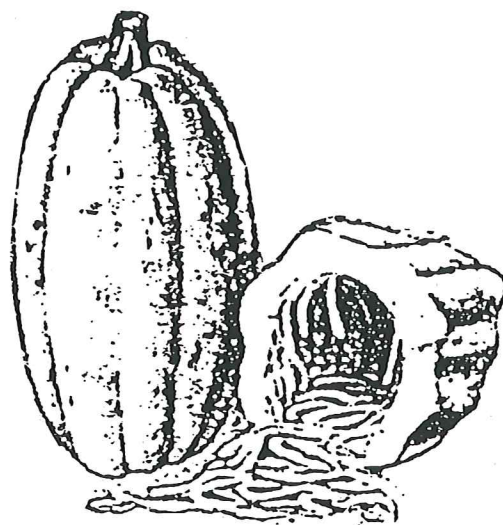
La courge musquée ou « butternut » : a une forme cylindrique et sa base est plus large, l'écorce est lisse et jaune pâle ; la chair est orange vif.

Le courgeron ou « acorn » ou « pepper » : a une forme globulaire avec des nervures profondes ; l'écorce est lisse, verte foncée, tachetée d'orange ; la chair est orange pâle.



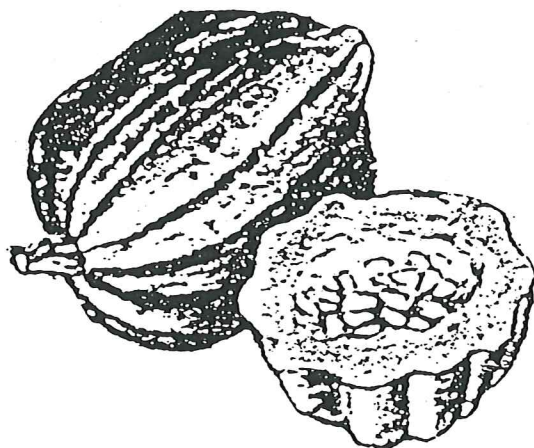
### COURGE MUSQUÉE

*La plus sucrée de toutes. Donne du goût aux ragoûts et aux soupes, et cuit à merveille au four.*



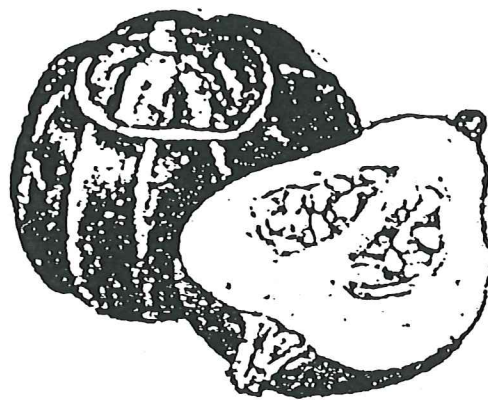
### COURGE SPAGHETTI

*Croquante et douce, sa peau se détache comme du spaghetti.*



### COURGE POIVRÉE

*Douce, lisse et ferme. Parfaite pour les farces ou la cuisson au four.*



### GIRAUMON TURBAN

*Saveur riche de noisettes et texture ferme. À son meilleur en purée ou farcie et cuite au four.*

La courge de Hubbard : ou tout simplement « Hubbard » est globulaire et son « cou » est épais et effilé ; l'écorce est dure et bosselée avec des nervures vertes foncées ou gris-bleu ; la chair est aussi orangée.

La courge spaghetti ou « spaghetti végétal » : de forme ovale avec une écorce lisse et jaune pâle ; la chair est plutôt blanche, tirant sur le vert pâle, ayant la particularité de se détacher en filaments, ressemblant aux pâtes alimentaires.

La courge d'hiver, tout en étant colorée, a un goût sucré. À la cuisson, la pulpe prend une texture moelleuse. La durée de cuisson est plus ou moins longue selon le mode utilisé : à l'eau, à la vapeur, au cuiseur à pression, au four ou au four micro-ondes.

- 3 courgerons coupés en deux (grains enlevés)
- 15 mL beurre fondu
- sel
- 75 mL beurre
- 125 mL oignon haché
- 125 mL céleri haché
- sel et poivre
- 375 mL flocons de céréales grossièrement écrasés
- 2 mL thym
- 50 mL parmesan

## COURGERONS FARCIS

Badigeonner les courgerons de beurre fondu. Saler. Dans une poêle, fondre le beurre, sauter l'oignon et le céleri. Ajouter céréales, poivre et thym. Farcir les demi-courgerons, saupoudrer de parmesan et cuire à découvert à four 180°C, jusqu'à tendreté.

- 1 courge spaghetti coupée en 2
- 30 mL hulle
- 30 mL persil frais haché
- 5 mL basilic
- 15 mL jus de citron
- sel et poivre

## **COURGE SPAGHETTI AU NATUREL**

Cuire la courge à l'eau bouillante 20 min et en retirer la chair. Mélanger tous les autres ingrédients et les ajouter à la courge. Bien mêler et servir.

- 3 courgettes râpées
- 1 œuf battu
- 2 gousses d'ail broyées
- sel et poivre
- 50 mL parmesan
- 125 mL farine
- 50 mL beurre
- sauce soya

## **COURGETTES EN CROQUETTES**

Extraire l'eau des courgettes en les épongeant dans du papier et les déposer dans un plat. Ajouter œuf, ail, sel, poivre, parmesan, farine et bien mêler. Ajouter de la farine si nécessaire. Dans une poêle fondre le beurre et ajouter une cuillerée à la fois la préparation. Faire dorer des deux côtés. Déposer dans une assiette de service et garder à la chaleur durant la cuisson des autres. Arroser de sauce soya et servir.

50 mL beurre  
50 mL oignons verts hachés  
125 mL céleri haché  
sel et poivre  
50 mL persil frais haché  
2 mL basilic  
750 g courgettes en tranches de 1 cm

## **COURGETTES AUX FINES HERBES**

Dans une casserole, fondre le beurre, sauter les oignons et le céleri. Ajouter les assaisonnements et les courges. Bien mêler. Couvrir et cuire à feu doux 8 à 10 min en remuant fréquemment.

3 kg citrouille  
2,5 kg sucre  
500 mL vinaigre  
30 mL clou de girofle entier  
6 bâtons de cannelle

## **CITROUILLE MARINÉE**

Peler, vider et couper la citrouille en tranches. Déposer dans un grand plat et couvrir de sucre. Laisser reposer toute la nuit. Le lendemain, ajouter le vinaigre, le clou de girofle, la cannelle et cuire une heure. Déposer dans des bocaux stérilisés et sceller.

# Bonne Récolte

Solution du mot croisé

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Q	U	E	N	O	U	I	L	L	E	S	
2	U	L	M	A	I	R	E		I		B	E
3	E	T	U	I	S				M	A	I	S
4	U	E		S	E	L		H	E	U	R	T
5	E	R		S	A	U	G	E		B	E	R
6	D	I	N	A	U	S	A	U	R	E		A
7	A	E		I	M		N		A		A	G
8	R	U	I	N	O	N	S		V	E	L	O
9	O	R	B		U		E	L	A	N		N
10	N	E	E		C	V		A	L		Z	
11	D		R		H	I	E	M	A	L	E	
12	E	L	E	M	E	N	T	A	I	R	E	S