



LE TOURNE-SOL

JARDIN COMMUNAUTAIRE BIOLOGIQUE

Volume 21 - Numéro 1 - Juin 2010



Photo : Émilie Lapierre Pintal, 2010

SOMMAIRE



- p. 3** Mot de la présidente
- p. 4** Des nouvelles des comités
- p. 7** Tout un tremblement au Tournesol
- p. 8** Ail! Ail! Ail!
- p. 9** La teigne du poireau



- p. 10** À découvrir: La fleur d'ail!
- p. 11** Éloge au Pissenlit
- p. 12** Le radis
- p. 14** Chronique sur l'agriculture urbaine
- p. 16** Suggestion de lecture: Le potager simplifié



- p. 17** Mots Croisés
- p.18** La vie au jardin: Quelques conseils...
- p. 19** Coloriage
- p. 20** Identification des mauvaises herbes

Ont collaboré à ce numéro du Journal :

Anick Béland-Morin

Robert Bélanger

Lionel Bonhommet

Valérie Borde

Chantale Brassard

Antoine Carrier

Pierrette Doyon

Philippe De Carufel

Chantale Lachance

Émilie Lapierre Pintal

Clémence Leclerc

Natacha Morneau

Anne-Pascale Pion

Janie Roberge

Marie-Pier Savard

Laval Voisine

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Conseil exécutif

Présidente : **Anick Béland-Morin**

Vice-président : **Robert Bélanger**

Vice-présidente : **Ariane Plaisance**

Trésorière : **Monique Marcoux**

Secrétaire : **Marie-Hélène Labonté**

Conseil administratif

Animation : **Marie-Pier Savard**

Paysagement : **Chantale Lachance**

et Conrad White

Espaces communs : **Robert Bélanger**

et Jocelyn Frenette (Étang)

Entretien : **Antoine Carrier**

Communication : **Émilie Lapierre Pintal**

Inscriptions : **Laval Voisine**

Magasin Général : **Chantale Brassard**

Pour communiquer avec un ou l'autre des membres du conseil d'administration ou des responsables des comités, composez le **418 683-1555**. Laissez un message dans la boîte vocale et on vous rappellera.

Vous pouvez également communiquer avec ces personnes via le courriel à l'adresse suivante : **journaltournesol@hotmail.com**.

Le Tourne-Sol, jardin communautaire biologique

C.P. 54021, Succursale Marie-de-L'Incarnation

Québec (Québec) G1N 4T1

Boîte vocale : **418 683-1555**

Courriel : **jardintournesol@hotmail.com**

www.jardintournesol.ca.eu.org

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bon printemps à vous collègues jardiniers,

C'est avec joie que nous accueillons cette magnifique température qui nous permet de passer du bon temps dans nos jardins. Le climat très clément nous permet également de s'attaquer aux travaux communautaires sur le terrain afin de remettre sur pied des parties du jardin qui demandent soins et attention particuliers cette année. Je vous rappelle que lors de l'assemblée générale de l'automne dernier, nous nous étions collectivement engagés à commencer nos heures dès les mois de mai et juin, moment où les demandes de travaux sont plus élevées. Cet engagement des jardiniers vise à diminuer la charge de temps de mobilisation des responsables des comités mais également à s'occuper à rendre le jardin plus agréable pour tous. À cet effet, je vous rappelle les deux périodes de permanence d'un des membres du conseil d'admini-

nistration pour venir faire des tâches soit les jeudis soir entre 17h30 et 19h30 et les samedis matin de 9h00 à 12h00.

Vous aurez remarqué que des aménagements sont en cours afin de se conformer aux demandes des Augustines entre autres le déplacement de la toilette, du cabanon brun et du dépotoir à végétaux hâtifs. Les travaux d'installation de la nouvelle clôture autour de l'étang et des portes à ressorts débiteront sous peu. En terminant, je vous invite à jeter un regard attentif au babillard d'entrée où vous retrouverez nombre d'informations importantes joliment exposées par votre équipe de communication.

Merci à tous de contribuer à la vie et à l'entretien de notre jardin,

Anick Béland Morin

DES NOUVELLES DES COMITÉS

COMITÉ PAYSAGEMENT

Chers membres du jardin

Le Jardin Tournesol est l'un des plus beaux jardins potagers de la ville de Québec. C'est aussi un lieu relaxant où l'on retrouve une multitude d'arbres, de fleurs vivaces et aussi un étang.

Depuis son ouverture, les jardiniers ont dû et doivent s'impliquer afin de conserver ce qui a déjà été fait. Afin que le Jardin Tournesol demeure une fierté dans sa biodiversité et son originalité dans la ville de Québec, il est primordial que tous et chacun mettiez de votre temps en travaux communautaires.

Sachez que nous sommes conscients qu'il y a beaucoup à faire au niveau du paysagement: Un grand jardin demande beaucoup d'entretien.

Un groupe de jardiniers mettra ses connaissances, et idées en communs afin de définir un plan stratégique qui s'échelonnera sur quelques années ayant comme objectif de reprendre le dessus sur certaines plates-bandes qui s'emballent et surtout établir une vision à long terme sur l'aménagement.

C'est pourquoi, chers participants au comité paysagement, votre contribution sera très précieuse et attendue. Les journées de corvées générales permettront d'effectuer de grosses tâches et ainsi de pouvoir clore certains dossiers, ce qui est impossible sans votre participation.

Merci à l'avance de votre contribution, et sachez que profiter du Jardin Tournesol vous rendra votre satisfaction amplement.

*Chantal Lachance
et/pour Conrad White*

COMITÉ ANIMATION

Des nouvelles du comité Animation !

Cette année, le comité Animation est composé des jardiniers Pascale Desbois, Véronique Gagnon, Sophie Hamel Dufour, Lucie Morasse, Paul-Édmont Savard, Pauline Simard et de moi-même Marie-Pier Audet.

Toute nouvelle jardinière au Tournesol, il me fait plaisir de me joindre à l'équipe d'Animation du jardin en tant que responsable du comité. Ayant complété le programme en Loisir, culture et tourisme et étant motivée à m'impliquer au sein du jardin, je crois qu'il est possible de croire

qu'un bel été s'annonce avec cette belle équipe enthousiaste.

Cette année, nous souhaitons reprendre les activités traditionnelles du jardin telles les portes ouvertes et l'épluchette de blé d'Inde. De plus, pour une deuxième année consécutive, nous souhaitons vous proposer une projection en plein air et nous aspirons également à développer un sentier d'interprétation des espèces végétales de notre environnement. Suivez les dates des activités qui vous seront dévoilées au cours de la saison.

De plus, sachez que vous êtes les bienvenues, chers (ères) jardiniers, à partager vos idées d'activités dont vous souhaiteriez voir le jour, et ce, pour petits et grands enfants!

La prochaine activité aura lieu le 5 juin où un goûter vous y attend dans le cadre des portes ouvertes.

Bonne saison estivale à tous et à toutes en débutant par la période de plantation!

Marie-Pier Audet

COMITÉ ESPACES COMMUNS

Bonjour, amiEs jardinierÈRES

Le comité Espaces Communs est subdivisé en trois volets: l'étang, les buttes à courges et les buttes à compost. Les buts que nous nous sommes fixés pour cette année sont:

Ramener progressivement l'étang à l'état d'équilibre écologique et esthétique qui existait voici quelques années.

Continuer à fournir au plus bas prix aux jardinierÈRES des légumes produits sur nos buttes et plates-bandes communautaires: ail, échalotes de Ste-Anne, zucchini et courges d'hiver.

Assurer le déplacement des buttes à compost de leur emplacement actuel jusqu'à celui des buttes à courges, tout en faisant la supervision de la fabrication de notre riche compost.

Évidemment, nous comptons sur l'aide de l'équipe des supermécanos pour régler nos pompes et nos moteurs de machinerie et sur le comité d'entretien pour que tout le matériel dure le plus longtemps possible. Mais nous aurons surtout besoin de votre collaboration pour nous aider dans nos travaux et as-

surer votre sécurité: lacez vos roches, cailloux, vitre et objets recyclables dans les contenants qui vous seront désignés; le conteneur à déchet ne devrait être que le dernier recours pour s'en débarrasser. Faire trois pas de plus pour cela, c'est faire trois pas pour l'environnement.

Secouez bien la terre et les cailloux qui s'accrochent aux racines de vos mauvaises herbes avant de les apporter au tas de compost; c'est la meilleure terre de votre jardin. De plus, ces matières sont nuisibles au bon fonctionnement de notre déchiqueteuse et sont dangereuses pour les personnes qui entourent la machine lors des corvées de compostage.

Inscrivez-vous tôt aux séances de compostage obligatoires: limitées à 15 personnes, elles se dérouleront de juillet à octobre, le samedi matin de 9h00 à 11h00.

Les enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte lors des visites à l'étang selon le protocole établi avec nos propriétaires, les sœurs Augustines.

**Bon été à tous.
Robert Bélanger**

COMITÉ INSCRIPTIONS

2010 une récolte fructueuse

À mes premiers pas à titre de responsable du comité « inscription », je tiens à remercier Odette Lapointe et les membres de ce comité pour le travail accompli et le support qu'elles m'ont offert jusqu'à aujourd'hui. Dès mon entrée en poste, nous avons eu quelques problèmes à gérer et c'est grâce à l'expérience des membres de ce comité que nous avons su bien réagir à ces situations.

Pour la récolte 2010, plus d'une quarantaine de nouveaux jardiniers ont pris possession d'une parcelle de terrain. Tous ceux avec qui j'ai discuté sont dynamiques et impatientes de commencer à jardiner. J'aimerais profiter de ce communiqué pour vous informer qu'il y a toujours quelques contrats qui ne sont pas complétés. J'espère que les jardiniers concernés communiqueront avec nous sous peu afin de régulariser la situation.

Pour terminer, si vous avez des commentaires, des suggestions ou des questions concernant l'inscription, je vous invite à m'écrire et je vous répondrai ou j'en ferai part aux membres concernés.

Merci et bonne saison de jardinage!

**Le comité, Marie-Andrée,
Marie-Hélène, Martine, Lidia
et Odette.**

**Laval Voisine
(le gars de l'inscription)**

COMITÉ MAGASIN GÉNÉRAL

Un petit mot du comité magasin

Depuis l'ouverture du jardin, les membres du comité magasin se réjouissent au fait de contribuer aux bonheurs des tourne-solois/ tourne-soloises en mettant à leur disposition une étonnante variété de semences tout aussi, sinon plus, intéressante que les années passée. D'ailleurs cette année, deux nouveautés s'offrent à nous: les pommes de terres (Yukon Gold) et les engrais verts (orge, trèfle et seigle).

Comme vous avez pu le constater, lors de la journée porte ouverte du 22 mai, la distribution des plants s'est tellement bien

déroulée que notre équipe a eu le loisir de livrer chaque commande à son domicile. Nous espérons que la prochaine et dernière livraison, prévue le 5 juin, puisse s'effectuer de façon tout aussi efficace que celle du 22 mai. Compte tenu que cette livraison exige plus de temps pour la distribution, dû au nombre et au type de plants, nous ne pouvons pas nous engager à effectuer la livraison. Nous sollicitons donc votre appui en vous présentant entre 12h00 et 14h00 pour venir prendre possession de vos plants.

Dans les semaines, dans les mois à venir, les jeudis de 17h30 à 19h30 et les samedi de 10h00 à 12h00, notre équipe se fera un plaisir de faire l'étalage des semences, des oignons, des émulsions... Et de nos sourires. Sourire qui prend sa source dans ce flot de va et vient des jardiniers, jardinières qui par leur enthousiasme et leur amour pour la nature font de ce jardin un petit paradis sur terre.

Chantale Brassard

COMITÉ ENTRETIEN

Le début de la saison 2010 a été rempli d'embûches et de défis: approvisionnement en eau coupé, réseau de distribution percé à de multiples endroits, pompe défectueuse, infrastructures et équipements en décrépitude, toilette déraisonnable (elle se déplace toute seule), marmottes affamées, etc. Heureusement, l'intense participation des jardinierEs durant la corvée d'ouverture ainsi que l'incroyable température du mois de mai ont pu mettre un baume sur nos souffrances...

Mais il reste encore beaucoup à faire. Aussi, afin de sortir du chantier de construction auquel peut parfois ressembler le jardin, rappelons quelques raisons pour lesquelles le mois de juin est idéal pour faire des heures

communautaires: 1) ce sont les travaux prioritaires et plaisant à faire qui sont alors entrepris 2) les samedi ne sont pas monopolisés par les corvées de compost 3) le jardin n'est pas encore plein de fruits et légumes à récolter et à transformer 4) les travaux effectués en début de saison servent tout au long de l'été!

Profitons de l'occasion pour faire une mention spéciale: dans un esprit de continuité, Monsieur Savard est à ressemer du gazon et du trèfle là où il avait pris du gravier l'an dernier pour les allées. Merci Monsieur Savard!

Antoine Carrier

COMITÉ COMMUNICATION

Toute l'équipe des communications est très heureuse de vous offrir ce premier numéro du journal de la saison. J'espère que vous aurez autant de plaisir à le lire que nous en avons eu à le concocter. Merci à tous les auteurs pour leurs textes d'une très grande qualité!

En ce début de saison, le comité communication s'est consacré à l'amélioration de la circulation de l'information entre les membres du CA ainsi que, entre le CA et les jardiniers. Nous continuerons nos efforts tout au long de l'été, vos suggestions sont toujours les bienvenues!

Émilie Lapierre Pintal

N'hésitez pas à consulter le site du Jardin Tournesol: www.jardintournesol.ca.eu.org



Tout un tremblement au Tournesol

Nous apprenons en dernière minute qu'un tremblement ménager s'est produit le premier mai dernier dans le jardin communautaire Le Tournesol. Pas moins d'une quarantaine de personnes ont secouées les veilles toiles d'araignée datant du dernier hiver, atteignant ainsi cinq étoiles sur l'échelle de la propreté horticole.

Un peu affolés, les responsables ont malgré tout assisté à ce déferlement de bonne volonté avec des sourires béats. C'est que l'huile de coude a en effet coulée à flot: désherbage des rosiers du stationnement et des buttes à courges, nettoyage des rebuts de toutes sortes, défilé de mode printanier des conifères libérés de leurs protections hivernales (notons que le vert se porte foncé cette année), déménagement de

l'enclos à feuilles mortes et de toutes les feuilles encloses dedans et ce jusqu'à la toute dernière. Pendant ce temps, l'équipe de l'animation servait des pains briochés moelleux et des cafés corsés aptes à stimuler le moral des troupes lorsqu'elles en avaient besoin.

Rien n'a résisté à l'énergique ardeur et à la bonne humeur de nos séismologues potagers. Je vous donne rendez-vous l'an prochain pour une autre joyeuse secousse printanière.

*Jean Brâsse,
journaliste de choc*



Ail! Ail! Ail!

L'ail appartient à la famille des liliacées tout comme l'oignon, l'échalote, le poireau et la ciboulette.

Quel plaisir de voir ces pousses vertes percer le sol au printemps! Plusieurs jardiniers ont planté de l'ail à l'automne parce qu'il est vraiment généreux, juteux et délicieux.

Quand et comment planter l'ail ?

On obtient de meilleurs résultats lorsqu'on plante l'ail à l'automne entre le 15 septembre et le 15 octobre (j'avoue avoir quelques fois dépassé cette date quand octobre était très chaud).

Retirer les gousses du bulbe, choisir les plus belles et les plus grosses et les planter une à une, la pointe vers le haut, à une profondeur de 6 à 10 cm en les espaçant de 10 à 15 cm. On plante l'ail dans un sol bien fertilisé et bien drainé.

Il est préférable de les recouvrir d'un paillis de feuilles ou de paille pour les protéger pendant l'hiver.

Les plantes de compagnie pour l'ail sont: laitue, épinards, carottes betteraves, radis, céleri, chou, fraises, framboises, rutabaga, rosiers et les arbres fruitiers car ils éloignent les insectes.

Les fleurs d'ail

On peut récolter sa fleur (tige en spirale qui apparaît au centre du plant) vers le 24 juin en la cassant à sa base, ce qui stimulera le développement du bulbe. Même si la fleur est plus douce que le bulbe elle peut être utilisée pour rehausser la saveur d'un plat. La fleur d'ail hachée finement et recouverte d'huile végétale se conserve au réfrigérateur.

La récolte

À la fin juillet ou au début du mois d'août, les feuilles commencent à jaunir, les plants sont prêts à être arrachés. Une fois sortis

de terre, il faut les étaler et les laisser sécher pendant une à deux semaines à l'ombre dans un endroit bien aéré. Ensuite on coupe les tiges.

La meilleure façon de conserver l'ail est de le suspendre dans des filets, dans un endroit frais (18 degrés C), sec et bien aéré. (Il est bon de conserver vos vieux filets d'oignons à cet effet.)

Une fois le bulbe sec, il peut se conserver des mois à condition de ne pas être exposé à l'humidité. Il peut être entreposé au sec dans une armoire de cuisine en évitant toutefois la proximité des pommes de terre et des oignons.



Quantité à planter

Si vous plantez 10 gousses d'ail, vous récolterez 3 à 5 fois plus car chaque gousse se multipliera et donnera des bulbes de 3, 4 ou 5 gousses.

Gardez vos plus belles et plus grosses gousses pour la prochaine plantation. Vous aurez de meilleurs résultats d'une année à l'autre et finirez par en avoir assez pour en donner en cadeau en plus de votre consommation personnelle.

Dates à retenir

-Du 15 septembre au 15 octobre, plantation et protection avec paillis ;

-Vers le 24 juin, récolte des fleurs d'ail ;

-Du 26 juillet au 4 août, récolte et séchage ;

-Pendant la période de croissance, enlever les mauvaises herbes autour des plants.

Observez un peu autour de vous, les jardins voisins, informez-vous auprès des jardiniers, posez-leur des questions. On apprend beaucoup par leur expérience, par leur connaissances accumulées depuis plusieurs années pour certains d'entre eux.

Clémence Carrier



NOUVEL INSECTE RAVAGEUR DE L'AIL

La teigne du poireau

La teigne du poireau est présente au Québec depuis seulement trois ou quatre ans. Cet insecte de la famille des Lépidoptères peut avoir deux ou trois générations par année. L'adulte est un petit papillon nocturne mesurant entre cinq et sept centimètres de longueur. Les larves sont d'une couleur vert jaunâtre et mesure près de 1,5 cm à maturité. Celles-ci s'attaquent au poireau, mais également à d'autres plantes de la famille des Liliacées telles que l'oignon, l'échalote et l'ail. Elles causent des tunnels dans les feuilles, les tiges et les bulbes, ce qui occasionne une baisse de rendement. À faire en prévention : faire régulièrement une inspection visuelle des plants, installer une toile flottante et effectuer la rotation des cultures. À faire en contrôle : détruire manuellement les larves visibles, enlever les feuilles fortement infestées et, en dernier recours, traiter avec une infusion de feuille de rhubarbe.

Anne-Pascale Pion, agronome



À découvrir : La fleur d'ail !

Profitez de cette merveilleuse tige parfumée dont la récolte approche à grands pas ! On la cueille habituellement vers la fin de juin, lorsqu'elle est encore en bouton. Son goût est plus doux que celui du bulbe et, surtout, plus digeste... Avis donc à ceux et celles pour qui digérer l'ail est plus difficile ; elle représente une délicieuse alternative !

Elle peut être utilisée fraîche ou cuite. Pour ma part, je l'utilise, lorsqu'elle est cuite, un peu partout dans mes recettes, un peu comme un haricot vert, (sautés, omelette, etc.) ; fraîche et hachée finement, elle relève à merveille

les trempettes, sauces, vinaigrettes et beurres. Vous pouvez également la conserver dans l'huile de tournesol au frigo pendant environ un an ; juste à la hacher et l'assaisonner d'un peu de jus de citron !

Voici quelques recettes toutes simples pour vous donner le goût de l'ajouter à votre assiette !

Bon appétit !
Janie Roberge

Trempette à la fleur d'ail

Ingrédients

- 1/2 tasse de mayonnaise, de fromage blanc ou de crème sûre
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 c. à thé de fleurs d'ail ou plus au goût
- 1 c. à thé de moutarde forte
- Sel et poivre

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients et servir ; aussi, vous obtiendrez une délicieuse sauce pour la salade de chou en ajoutant 2 c. à table de vinaigre de cidre de pomme ou de vinaigre aromatisé à la framboise

Quiche à la fleur d'ail

Ingrédients :

- 1/2 tasse de fleur d'ail coupée en petits morceaux
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à thé d'estragon frais
- 1 tasse de cheddar fort râpé
- 3 gros oeufs
- 1 gros jaune d'oeuf
- 1/2 tasse de crème 35 %
- 1/2 tasse de lait

Préparation :

Préchauffer le four à 375 °F. Faire revenir la fleur d'ail dans le beurre en brassant constamment pendant environ 5 minutes. Ajouter la cassonade et l'estragon, saler et poivrer au goût. Mettre le mélange dans une croûte de quiche, puis recouvrir de fromage. Battre les oeufs, le lait et la crème. Verser sur le fromage et l'ail. Cuire pendant 35 minutes.

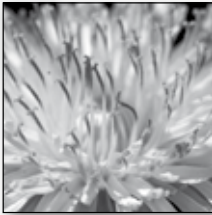
Vinaigrette à la fleur d'ail

Ingrédients

- 2 c. à table de vinaigre aromatisé à la framboise
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de fleurs d'ail coupées en fins morceaux
- 1 c. à table d'huile de noix ou de noisettes
- 1 c. à thé de tamari
- 5 c. à table d'huile d'olive
- Sel et poivre (au goût)

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients et servir.



Éloge au Pissenlit

Nom commun : Pissenlit officinal

Nom latin : *taraxacum officinalis*

Tous les enfants aiment les pissenlits, du premier bouquet cueilli à l'arrivée des beaux jours du printemps jusqu'aux aux coquins tours où, à l'aide de son pouce, on catapulte sa fleur jaune à la tête de nos ami(e)s. S'ensuivent de belles batailles ponctuées d'éclats de rire et de pompons jaunes qui fusent de tous les côtés!

Mais à quel moment exactement, le pissenlit perd-il notre amour? Non seulement notre cœur reste-il froid à la vue de ces plantes qui parsèment nos jardins, mais nous nous acharnons sur elles sans relâche, courbant le dos, suant et tirant, pour les extraire du sol où elles sont si bien accrochées.

Mais existe-t-il des arguments raisonnables qui permettraient de rendre au pissenlit quelques-unes de ses lettres de noblesse? Et par le fait même un peu de notre affection?

Les bienfaits du pissenlit sur la santé

Les propriétés médicinales du pissenlit sont connues depuis l'an 1000. Les premiers à avoir couché par écrit ses bienfaits pour la santé sont des médecins

arabes. Le pissenlit a par la suite fait partie de la pharmacopée de nombreux peuples à travers le monde. En Amérique avant l'arrivée des européens, Iroquois et les Ojibwés, entre autres, l'utilisaient couramment.

Une de ses propriétés médicinales lui a carrément donné son nom commun de pissenlit (pisse-en-lit), ses feuilles en infusion étant diurétiques. Le pissenlit améliore les fonctions du foie et il est souvent recommandé à tous ceux qui souhaitent entamer une cure purificatrice printanière.

Un plaisir gastronomique hâtif

Le pissenlit est une des premières plantes à se montrer le bout du nez au printemps. Pourquoi ne pas profiter pour en croquer gaiement les feuilles? Le pissenlit est très riche en vitamine C, et plus la feuille est cueillie jeune, plus son goût sera doux. Elle se mange en salade, un peu comme la roquette, ou blanchie comme des épinards. Ses boutons floraux peuvent être marinés (comme des câpres). De plus, on en faisait traditionnellement au Québec, un vin tonifiant.

Un coup de pouce au jardin

Au début du printemps, le pissenlit est la première fleur à attirer les abeilles pollinisatrices au jardin. On peut également en faire un purin qui est particulièrement efficace sur des vivaces, des arbustes, des arbres, des rosiers et des vignes car il en régule la croissance. Le purin de pissenlit est riche en phosphore et en potasse. Il contient également de bonnes quantités de fer, magnésium, manganèse et de soufre.

Connaissant un peu mieux les qualités du pissenlit, vous pourrez dorénavant, au lieu d'arracher rageusement cet intrus de vos jardins, le cueillir amoureusement et expérimenter les nombreuses utilisations possibles de cette plante adventice, si symptomatique et si utile!

Émilie Lapierre Pintal

Prochain volet: La prêle des champs (Equisetum arvense)

Références et sources:
Wikipédia – Le pissenlit commun
Passesport santé.net – Pissenlit

Gagnon, Y. 2002. *Le jardinage écologique*, les Éditions Colloïdales, St-Dada, Québec, 269 p.

UPA – Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine – Pissenlit officinal



Le radis

Nous en avons à peu près tous dans notre jardin. On le sous-estime peut-être même un peu, lui qui est si facile à cultiver. N'empêche, saviez-vous que le radis était l'un de premiers légumes à être cultivés? Parait-il que même les Romains l'adoraient, sans savoir à quel point il est bon pour la santé... Aujourd'hui, on sait. Piquant, rempli de vitamines, facile à cultiver, le radis est un légume que tout le monde peut et devrait consommer, pour tout ce qu'il a à offrir.

Le radis a beau être plutôt petit, il offre de grands avantages pour votre santé. Il fournit à votre corps une bonne dose de potassium, de vitamine C, de vitamine P (qui protège les vaisseaux sanguins), de calcium, d'acide folique et de fibres. Tout comme le navet et le chou, qui appartiennent à la même famille, le radis jouerait un rôle dans la prévention du cancer du côlon et de l'estomac. En grande quantité, il pourrait même diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques.

Le radis arrive à maturité en trois semaines, un mois. Vous pouvez donc faire plusieurs cultures pendant la belle saison, en laissant la terre reposer une semaine ou deux entre chaque récolte. Ses principaux ennemis sont l'altise des crucifères et la mouche du chou, dont sa culture peut être protégée par l'installation de bâches flottantes. La maladie la plus susceptible d'af-

fecter le radis est la hernie des crucifères, une maladie causée par le champignon *Plasmodiophora brassicae* qui peut attaquer la plupart des espèces de la famille des crucifères.

Nous le cultivons à peu près tous, au jardin. Avez-vous déjà osé la variété? D'une manière générale, les radis peuvent être classés en quatre grands types: d'été, d'automne, d'hiver et de printemps, et leur forme, couleur et taille changent, selon les variétés. Le radis noir, parfois appelé raifort, est beaucoup plus grand et plus épicé que son cousin auquel nous sommes davantage habitué. Le radis noir est une plante herbacée habituellement bisannuelle, à feuilles rudes et à blanches ou violacées en grappes. On le sème de juin en septembre pour le récolter à la fin de l'automne, voir en hiver. Sa volumineuse racine (jusqu'à 50 cm de long) à surface noire ou violacée, sillonnée et rugueuse, a une chair blanche et ferme.



Raifort



Radis noir

Les botanistes croient que le radis noir, une variété très ancienne utilisée à des fins culinaires et médicinales, a été la première espèce de radis cultivée par les humains. On sait que les Égyptiens le cultivaient déjà à l'époque des pharaons, car on a trouvé, dans le temple de Karnak, des hiéroglyphes le représentant. Le radis servait de monnaie d'échange, tout comme l'ail et l'oignon, pour rétribuer les esclaves qui ont construit les pyramides.

La racine du radis noir contient, entre autres, des vitamines B1 et C, du soufre, des fibres, des glucosides et des antioxydants. Très nutritif, alcalinisant et apéritif, le radis noir peut être consommé cru ou en jus frais. D'un point de vue thérapeutique, il exerce un effet bénéfique sur le transit

intestinal et le flux biliaire. Il est traditionnellement utilisé comme dépuratif, puisqu'il favorise l'élimination des déchets hors de la vésicule biliaire et du foie. On l'emploie pour soigner divers troubles hépatiques et digestifs, de même que pour soulager la constipation légère. Son action antibactérienne liée à la présence de différents composés du soufre le rend favorable à la santé de la flore intestinale (Chevalier, 1997). Le radis noir contient un composé nommé raphanine qui contribue à maintenir l'équilibre de la sécrétion des hormones par la glande thyroïde. Traditionnellement, le radis noir était cultivé notamment parce qu'il est un puissant désinfectant et expectorant pulmonaire utile pour l'asthme, la bronchite et la coqueluche. Il améliore

également la circulation dans les jambes lourdes, les varices et les hémorroïdes.

Comment le manger, ce fameux radis noir? C'est la racine que nous consommons. Elle peut avoir 5 à 7 centimètres de diamètre. La chair est blanche avec un goût piquant très prononcé. Retenez surtout que la peau du radis est dure et doit être enlevée. Sa chair peut se manger cru. Râpé, vous pouvez le servir en salade mais il est préférable de lui ajouter un peu de crème pour adoucir son goût, sinon assez relevé. Vous pouvez aussi les faire cuire de la même façon que les navets, vous les trouverez adoucis! Bon jardinage!

Philippe De Carufel

RECETTE

Toasts au radis noir et au bleu d'Auvergne

pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 pain de miel
- 1 beau radis noir
- 200 g de bleu d'Auvergne
- du beurre, du sel et du poivre, du porto.

Préparation :

Pelez et coupez le radis en fines tranches. Salez et laissez dégorger une heure. Malaxez le

fromage en pommade, poivrez et ajoutez 4 cuillerées à café de porto. Malaxez bien le tout. Faites griller les tranches de pain et une fois refroidies, beurrez-les. Rincez et égouttez les rondelles de radis.

Posez des rondelles de radis sur chaque tranche de pain, tartinez de fromage au porto, puis servez.

Une recette de <http://www.radis-noir.com/recettes-radis-noir.htm>

Chronique sur l'agriculture urbaine

Un mouvement en essor au Québec!

Saviez-vous qu'anciennement, une grande partie du territoire de la ville de Québec était vouée aux champs en culture et aux pâtures? De nos jours, ce sont plutôt les routes et les bâtiments de toutes sortes qui remplissent le paysage dans les grands centres urbains de la province. Bien sûr, il existe encore des endroits en ville où l'on peut cultiver des fruits et légumes, comme notre cher jardin Tourne-sol! Mais en plus de ces quelques espaces naturels en milieu urbain, un véritable engouement est en train de germer au Québec pour augmenter les activités agricoles en ville, c'est ce que l'on appelle l'agriculture urbaine.

C'est quoi au juste ?

L'agriculture urbaine est habituellement pratiquée sur de petites surfaces (jardins, terrains vagues, balcons, toits, etc.) et regroupe différents types de productions, dont la culture des légumes et des fruits, et peut même inclure l'élevage de petits animaux si la réglementation municipale le permet. Elle contribue à la sécurité alimentaire parce qu'elle augmente la quantité et la qualité des aliments disponibles pour les citoyens. De plus, elle contribue à améliorer la qualité de vie des citoyens et permet de réduire les effets négatifs du transport des aliments (production de gaz à effet de serre, diminution

de la qualité des aliments, etc.). Advenant une augmentation importante du prix du pétrole, il est fort à parier que l'agriculture urbaine prendrait de plus en plus d'ampleur, comme ce fut le cas à Cuba lors de la chute de l'Union soviétique (sa principale source de pétrole).

Quelques exemples...

Bien entendu, les jardins communautaires et collectifs sont probablement les plus connus en milieu urbain. On en retrouve dans la plupart des villes, et certains regroupements se sont même formés à l'échelle provinciale (exemple: le regroupement des jardins collectifs du Québec).

Il existe aussi différents organismes faisant la promotion de l'agriculture urbaine. À Montréal, le CRAPAUD (organisme affilié à l'UQAM) a comme mission de promouvoir une agriculture respectueuse de l'environnement utilisant le jardin urbain et le compostage en milieu institutionnel comme laboratoire expérimental d'éducation populaire. Il organise d'ailleurs la deuxième édition de son école d'agriculture urbaine au mois d'août prochain. Tout comme l'organisme Alternatives, qui conçoit des bacs pour la culture sur les toits.

À Québec, le Réseau d'agriculture urbaine de Québec (RAUQ) est un autre regroupement d'organismes et de personnes intéres-

sés par l'agriculture urbaine et son développement à Québec. Les Urbainculteurs, un organisme de plus en plus connu dans la Vieille Capitale et à Montréal, pratiquent l'agriculture urbaine et font la vente de bacs permettant la culture hors sol. D'autres initiatives de culture en bacs sont aussi réalisées par l'Écoquartier. Par ailleurs, un petit regroupement de jeunes professionnels tente cette année d'implanter un petit potager au complexe G (un édifice du gouvernement provincial) avec le projet PotaG.



Comment pouvez-vous participer à ce mouvement ?

Cette année, pourquoi ne pas intégrer quelques plantes légumières à une plate-bande? Pourquoi ne pas planter une haie de framboisiers plutôt qu'une haie de cèdres? Pourquoi ne pas faire pousser des fruits et légumes en bacs sur le toit ou le balcon de son domicile? Pourquoi ne pas lancer l'idée à nos familles et amis? Parce que chaque petit geste peut faire une différence!

Agricolement vôtre
Anne-Pascale Pion, agronome



Le CRAPAUD
<http://www.gripuqam.org/>



Les jardins Claire Morissette
Situé au 6^e étage du pavillon de Design de l'UQAM. Coin Sanguinet et Sainte-Catherine.



L'arche des sciences
Situé au 5^e étage du pavillon Président-Kennedy de l'UQAM. Coin Président-Kennedy et Jeanne-Mance.



Jardin sur le toit de la Maison de Lauberivière
Situé au 401 Rue Saint Paul à Québec.





Le potager simplifié

Le potager simplifié, pour le plaisir de cultiver des légumes frais et sains, Micheline Lévesque, 64 pages, Bertrand Dumont Éditeur, 2010. Prix : 12,95 dollars

« Imaginez ! D'un petit geste, vous cueillez une tomate bien mûre. Vous vous penchez pour récolter quelques feuilles de laitues. Un peu plus loin, un concombre bien fondant vous attend. Au passage, vous décrochez quelques feuilles de basilic. Moins de cinq minutes plus tard, confortablement assis sur votre terrasse, vous êtes en train de déguster un délicieux sandwich tomate-laitue-basilic accompagné de quelques morceaux de concombre. Quel délice ! » Le ton est donné. En 64 pages, la biologiste et agronome Micheline Lévesque fait le pari avec « Le potager simplifié, pour le plaisir de cultiver des légumes frais et sains » d'initier monsieur et madame tout le monde à la culture d'un potager, sans mots savants ni explications compliquées.

En introduction, Micheline Lévesque rappelle pourquoi cela vaut la peine de jardiner : tout simplement pour le plaisir de travailler avec la nature, de sentir les bonnes odeurs du sol,

d'observer la croissance des plantes puis de croquer dans de juteux légumes gorgés de soleil. Mieux nourrir sa famille, faire des économies, léguer de belles expériences et de beaux souvenirs aux enfants, réduire son niveau de stress, améliorer son alimentation... ce ne sont pas les raisons qui manquent !

Puis l'auteure entre dans le vif du sujet en nous expliquant, d'abord, comment choisir l'emplacement idéal : pas trop loin de la maison, au besoin dans un jardin communautaire qui présente l'avantage de nous fournir de belles occasions de socialiser.

Deuxième étape : évaluer ses besoins, ses goûts et ses attentes. « Attention aux excès ! », prévient-elle. On en voudrait toujours plus que ce que l'on est capable de cultiver et de manger... Tableau après tableau, Micheline Lévesque nous aide à choisir les légumes à planter selon l'espace qu'ils occupent (la tomate est la championne de la producti-

tivité sur un espace réduit !), selon le degré de contamination par les pesticides des légumes du commerce (poivron et céleri viennent en tête de ce sombre classement), selon les économies qu'ils représentent par rapport à l'achat (pour moins dépenser, plantez en priorité tomates et laitues) et enfin selon le degré d'expérience nécessaire pour réussir la culture (débutants, laissez tomber les asperges, artichaut ou melon !).

La biologiste explique ensuite en quoi consiste le sol et comment, éventuellement, le fertiliser sans engrais chimiques. Puis elle nous aide à choisir les emplacements de chaque légume en donnant quelques modes de rotation des cultures, avant d'entrer dans les trucs et astuces pour semer comme il faut et au bon moment. Contre les mauvaises herbes, Micheline Lévesque n'a pas de recette magique à nous proposer. Mais les solutions simples qu'elle préconise pour lutter contre les



insectes nuisibles et les maladies valent la peine d'être essayées: ramassage manuel des indésirables, pulvérisation d'huile de neem ou d'insecticide à base d'ail, décoction de prêle... Si rien ne marche, il sera temps de chercher dans des ouvrages plus savants ou de consulter les experts du potager!

La dernière partie du livre est consacrée à de rapides portraits des principaux légumes du potager avec leurs conditions de culture. Un peu léger, mais pas mauvais pour les jardiniers débutants qui n'auraient aucune idée de ce qu'ils peuvent planter... Encore que regarder ce que font vos voisins et demander aux membres du Tourne-Sol un peu plus expérimentés me semble beaucoup plus convivial!

Valérie Borde

MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2								■	
3			■				■		
4					■			■	
5		■					■		
6			■					■	
7				■		■			
8							■		
9						■			

Horizontalement

- 1 Utiles au jardinier en cas de sécheresse
- 2 Travailla pour avoir un jardin propre
- 3 Moitié du broc
 - Fils de Noé
 - Les côtés du jardinier
- 4 Un bon sol doit l'être
 - Couleur d'un certain bouton
- 5 Seau renversé
 - Le tiers d'un pétale
- 6 Liaison
 - Avant les autres
- 7 Indispensable pour les déchets
 - Précis
- 8 Mû par le vent
 - Personnel pronominal
- 9 Sont dues à de gros efforts
 - A déclarer

Verticalement

- 1 Armes anciennes
- 2 Le jardinier est fier de ce végétal
 - Indispensable avant toute plantation
- 3 Râteau sans voyelles
 - Ne permet pas une grosse irrigation
 - Au milieu des eaux
- 4 Est parfois chassé par le jardinier
 - C'est-à-dire
- 5 Sur la boussole
 - Entrepris une greffe
- 6 Interpénétration
- 7 Bina sans consonnes
 - Etain
- 8 Riante saison
- 9 Servent à tailler les petites branches

A black and white photograph of a garden. In the foreground, there are several tall, leafy plants, possibly corn or similar vegetables, growing in a raised bed. The garden is bordered by a low wall made of stones or bricks. In the background, there are trees, including a large evergreen, and a house with a chimney. The sky is bright and clear.

LA VIE AU JARDIN

Quelques conseils...

Garder l'eau des barils propre ; ne pas s'y laver les mains et essuyer le dessous des arrosoirs car ils sont souvent pleins de paille et/ou de terre.

Ne pas laisser les enfants aller près de l'étang sans surveillance, ils doivent toujours être accompagnés d'un adulte.

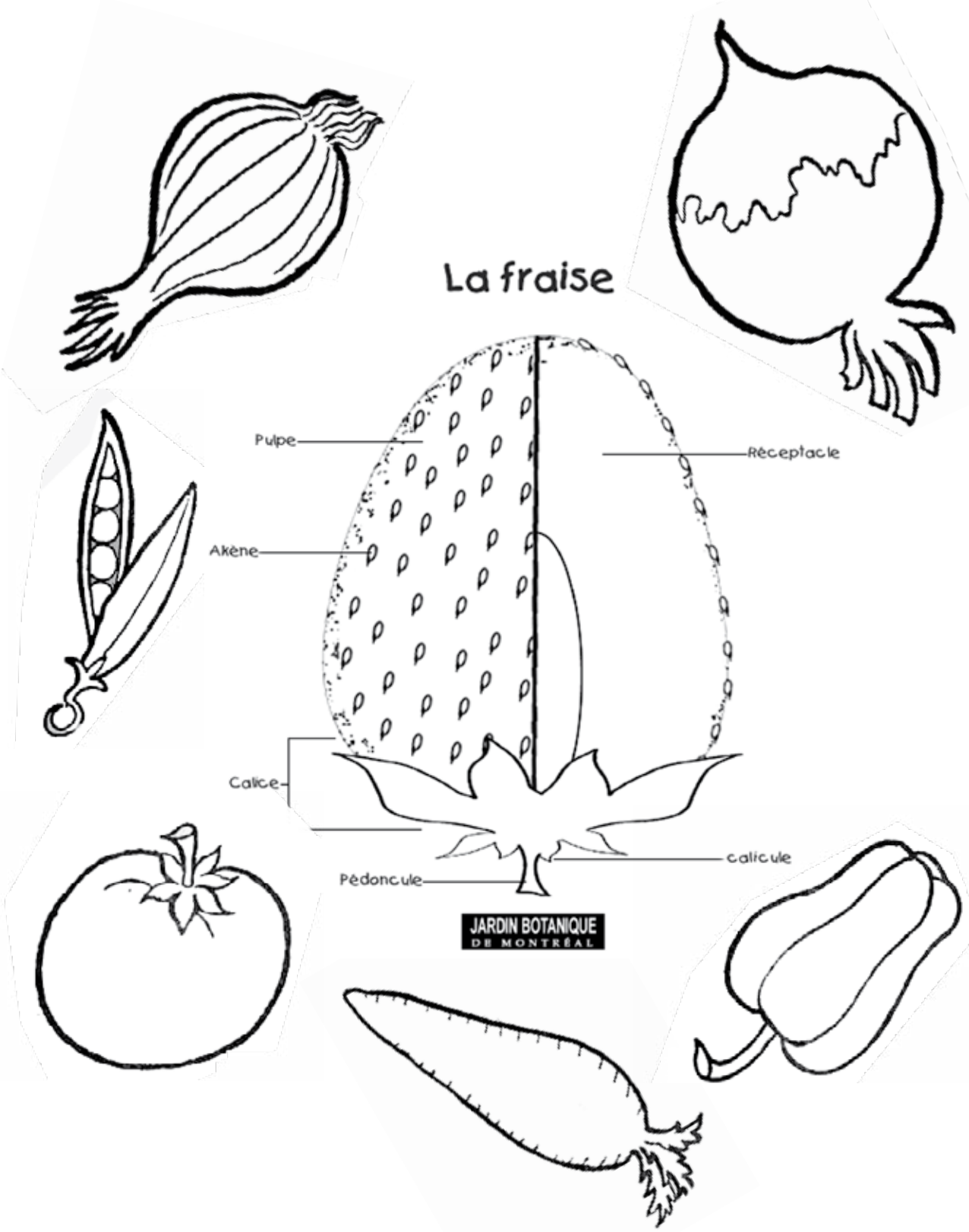
On ne doit pas courir dans les allées du jardin, on peut se blesser en tombant sur un petit piquet et/ou briser en tombant dans un jardin qui n'est pas le nôtre.

Une grosse marmite en fonte noire sert de cendrier, et se trouve au seul endroit où il est permis de fumer au jardin, informez-en vos colocs et vos visiteurs.

Prenez le temps de lire les règlements du jardin, ils sont importants!

Clémence Carrier

La fraise

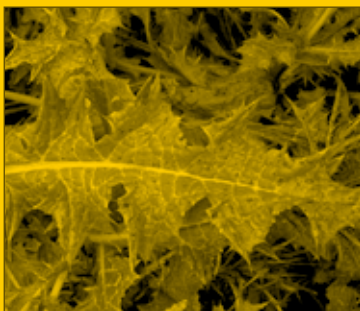


JARDIN BOTANIQUE
DE MONTRÉAL

IDENTIFICATION DES MAUVAISES HERBES



vesce jargeau



Chardon



Euphorbe réveille-matin



Herbe à poux



Ortie



Chiendent



Prêle