

LE TOURNE-SOL JARDIN COMMUNAUTAIRE BIOLOGIQUE

Juillet 2020 - Volume 31 Numéro n° 1



SOMMAIRE



Protocole d'ouverture du jardin en pandémie

Aménagement facile pour un jardin urbain



Rencontre avec Pierre Rousseau Apiculteur

Amender ses légumes: 2020, une année spéciale

L'été et le jardinage



Jardinage bio avec Marthe ou l'horticulture sans chichi...

Petite histoire de tomate

La fleur d'ail

ARCHIVES

Volume 31 — 2020 (2)

Août 2019, n° 2

Volume 30 — 2019 (2)

Août 2019, n° 2

Juillet 2019, n° 1

Années précédentes (29)

2005 à 2018



Télécharger la version PDF

Ont contribué à ce numéro:

Robert Bélanger
Louise Bouchard
Émilie Lapierre Pintal
Catherine Levesque
Joanne Normand
Louis Poulette
Janie Roberge
Dominique Thibault



Protocole d'ouverture du
jardin en pandémie

Voilà déjà plusieurs semaines que nous avons retrouvé avec plaisir notre beau jardin. Il n'y a cependant que quelques mois, lorsque le Québec était en confinement total, il y eut un moment où son ouverture fut incertaine... Plusieurs membres du CA et du jardin ont travaillé très fort afin de rendre l'ouverture possible. Le comité Communications a donc pensé qu'il serait intéressant de partager avec vous les étapes et efforts qui ont été effectués pour arriver à ce résultat. Pour en apprendre davantage, j'ai rencontré Myriam Michaud.

Les artisanes de l'ouverture du jardin



Myriam est secrétaire sur notre CA depuis 3 ans et membre du jardin depuis environ 10 ans. Elle fait présentement son doctorat sur le sujet de la gouvernance des entreprises d'économie sociale. Elle fut très impliquée dans la réouverture de notre jardin, avec France Breton, notre présidente.

Les grandes étapes

Tout d'abord, comme vous devez sûrement vous en souvenir, notre AGA du printemps fut annulée. Myriam m'a expliqué que cette décision fut très facile à prendre. En effet, le Québec se trouvait en confinement total à la période où les membres du CA aurait dû se rencontrer pour préparer l'AGA. Comme tout regroupement était interdit, il fut facile de trancher et de ne pas la tenir. De plus,

l'ensemble du processus démocratique (l'élection des membres du CA) pour notre jardin se tient à l'AGA de l'automne; l'AGA du printemps se voulant plutôt informative, elle pouvait être annulée sans trop de conséquences.

Le travail pour la réouverture du jardin s'est donc amorcé dans un contexte où il y avait encore beaucoup d'inconnu sur la ligne du temps du déconfinement. Le CA a décidé de s'organiser par cellules de travail pour accomplir les différentes tâches. Myriam est donc devenue la leader d'un comité planchant sur les protocoles d'hygiène et de distanciation au jardin, alors que France a travaillé à évaluer différents modèles d'horaires. Il est important de nommer que tout ce beau travail s'est fait au départ sans instructions claires de la Santé Publique ou tout autre organisme; cela a représenté un travail important de réflexion. France a également échangé informellement avec des personnes impliquées dans d'autres jardins communautaires, afin de nourrir la réflexion et partager des idées.

Éventuellement, puisque le déconfinement graduel de la province a été entamé, des lignes directrices ont été émises par la Santé Publique, suivies de celles de la Ville de Québec et de la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec.

Myriam a donc travaillé plus étroitement avec deux autres membres du CA (Colette Bellemare et Pierre-Paul Guillemette) ainsi qu'une membre, Monique Girard. Chacun apportait au comité des talents et expériences complémentaires, pouvant aider à l'analyse des lignes directrices et à leur adaptation à la réalité de notre jardin communautaire.

Ce sous-comité s'est donc rencontré à quelques reprises, en utilisant les joies des appels vidéo (que plusieurs d'entre nous ont redécouvert je suis sûre durant ces temps de confinement!) Durant cette période, France et Myriam pouvait communiquer environ 3-4 fois par semaine, afin de se coordonner.

Tel qu'expliqué par Myriam, le but de ce sous-comité était de mettre en place, à partir des lignes directrices nommées plus haut, des structures qui allaient préserver la santé des membres, tout en tenant compte de la réalité et des spécificités de notre jardin. L'idée était de rendre ces structures les plus claires et faciles à appliquer possibles. Ayant tous été bombardés d'information depuis plusieurs semaines, la clarté des règles qui allaient être mises en place au jardin était importante pour éviter la confusion.

C'est ainsi que, suite à un travail de réflexion et d'adaptation des lignes directrices par le sous-comité, ce dernier a partagé le fruit de son travail avec le CA au complet. Une fois le tout approuvé par le CA, il a été décidé de présenter aux membres ces décisions sous la forme de 4 fiches explicatives. Les fiches ont été présentées aux membres le 13 mai, sous les thèmes suivants: **Protocole: membre au jardin; Protocole: Outils de jardinage; Protocole: Hygiène et étiquette respiratoire; Protocole: Distanciation physique.**

S'en est suivi un «rush» de pré-ouverture, car il y avait plusieurs tâches à faire pour adapter le jardin à la nouvelle réalité et nouvelles consignes (faire les affiches en lien avec les consignes, faire le plan visuel de l'horaire d'accès au jardin, faire les panneaux de bois avec les flèches pour la circulation, aller acheter savon et solution hydroalcoolique, etc.) Plusieurs membres du jardin ont répondu à l'appel, ce qui fait que le tout s'est déroulé très efficacement!

Le prêt d'outils pour la saison a aussi été organisé à ce moment-là, grâce à deux membres du CA, (Lucie Morasse et Étienne Robitaille). Ceci fut un bel exemple d'adaptation des lignes directrices (qui recommandaient l'arrêt du partage d'outils entre jardiniers) à la réalité et aux valeurs de notre organisation.

Et maintenant ?

Maintenant que nous avons toutes et tous les 2 mains dans la terre et que nous nous sommes adaptés à nos nouvelles habitudes, qu'en est-il de la suite? Myriam m'a expliqué que le CA évite de planifier à moyen ou long terme, compte tenu de la nature de la pandémie. Juste à se souvenir des derniers mois que nous venons de vivre : la situation a toujours évolué rapidement et il se peut que cela arrive encore. Il ne sert donc à rien mettre des efforts sur des choses qui ne pourraient ne pas avoir lieu.

Déjà, certaines choses qui avaient été décidées dans les protocoles n'ont pas résisté à l'épreuve de l'usage... C'est ainsi que la désinfection par chaque membre du cadenas de l'entrée n'a pu être poursuivie, car les dommages devenaient problématiques... La solution d'eau de javel agressant tellement le cadenas, il fallait constamment le huiler pour qu'il continue de fonctionner! Les membres du CA restent à l'affût pour se montrer agiles et adapter les procédures mises en place selon les situations et problématiques qui pourraient survenir.

Un grand défi

Lorsque j'ai demandé à Myriam ce qui a été le plus difficile dans tout le processus, elle m'a répondu que c'est tout le stress entourant la santé des membres qui fut le plus difficile. Si on se replace dans le contexte où les réflexions sur l'ouverture ont débuté durant le confinement total de la population, on peut s'imaginer aisément comment il peut être anxiogène de mettre en place des règles de vie commune qui ont pour but de donner accès à plusieurs personnes au même espace, tout en voulant les protéger du virus. Par ailleurs, il y avait aussi un souci de ne pas trop bousculer les membres et les priver de certaines libertés auxquelles ils ont habituellement droit.



L'ouverture du jardin: un succès!

J'ai également demandé à Myriam ce qui fut facilitant dans tout le processus. Sa réponse fut : les membres du jardin, qu'elle tient d'ailleurs à remercier chaleureusement! Tout le processus fut grandement simplifié par le fait que tout le CA a senti un fort désir chez les membres de mettre l'épaule à la roue et de contribuer aux tâches qui ont émergé. Le CA s'est senti épaulé et ne s'est pas senti seul devant les défis à relever. Myriam désire également remercier tous les membres de leur compréhension face à toute l'adaptation qui leur a été demandée.

Un grand merci!

Je profite de l'occasion de cet article, en tant que membre du jardin (et je suis certaine que plusieurs voix se joignent à la mienne), pour remercier Myriam et France, ainsi que tous les membres du CA et du jardin qui ont participé à l'ouverture de notre jardin en ces temps de pandémie. Merci mille fois de votre engagement et de vos efforts!



un jardin urbain

par Catherine Levesque

Cet hiver, j'ai eu peur. Dans la vie de tous les jours, on prend souvent les choses pour acquises. Pour moi, depuis plusieurs années, je prends pour acquis que je passerai une bonne partie de l'été à jardiner. Que je passerai des heures les mains dans la terre, sous les chauds rayons du soleil, à chouchouter mes plants. C'est fou le bien que ça me fait de jardiner. Quand je suis au jardin, tous mes problèmes disparaissent. Et quand l'automne arrive, je prends plaisir à cuisiner, congeler, sécher et mettre en conserve le fruit de mes efforts pour pouvoir goûter l'été tout le reste de l'année. Alors, quand le confinement a été annoncé, j'ai eu peur de ne pas pouvoir jardiner cet été. Un été sans jardinage, sans tomates muries lentement au soleil, sans laitues croustillantes, c'était impossible à imaginer. J'avais besoin d'une alternative si le jardin ne pouvait pas ouvrir, il me fallait un plan B. Heureusement, j'avais une petite cour arrière. Ce serait l'occasion idéale pour l'aménager et la verdir un peu.

Profiter du soleil, là où il se trouve

Certains se demanderont pourquoi je ne fais tout simplement pas un jardin dans ma cour. Il y a plusieurs raisons, mais les principales sont: le manque d'espace, le manque d'ensoleillement et la nécessité de conserver un espace pour circuler. Pour ce qui est de l'ensoleillement, la majeure partie de ma cour ne reçoit que quelques heures de soleil par jour, un petit carré en reçoit une bonne partie de la journée et une section n'en reçoit pas du tout. La solution à toutes ces contraintes est assez simple et bien connue: le jardinage en pots. Les pots, ou [smart-pots](#), occupent peu d'espace, peuvent être placés n'importe où afin de profiter des îlots de soleil et de chaleur. Ils peuvent être déplacés pour faciliter la circulation ou enlevés à la fin de la saison pour récupérer l'espace. C'est la solution idéale pour les petits terrains, les patios et les balcons.



Maximiser l'espace et l'ensoleillement

Avec mes pots, je pouvais espérer avoir quelques tomates, piments, concombres et aubergines. Cependant, je serais encore très loin de la variété et de la quantité de légumes que me procure mon jardin. Si je voulais plus de plants, il me fallait trouver un moyen de maximiser l'accès au soleil. Encore une fois, il y avait une solution facile à ce problème: les jardinières et les pots suspendus. Grâce à eux, on peut profiter de l'ensoleillement de nos balcons sans perdre d'espace. Il faut bien sûr choisir des plantes qui sont capables de pousser et de produire dans un espace limité, comme les fines herbes, la laitue, les fraises, les cerises de terres, les pois, les radis ou certaines variétés de tomates naines.



Une autre solution pour maximiser l'espace au soleil consiste à jardiner en hauteur. Les plants grimpants, comme les haricots et les pois, donneront une excellente récolte par rapport à l'espace qu'ils occupent. Pour les autres types de plants, c'est le contenant qui doit «grimper». Une vieille bibliothèque fixée à un mur extérieur, idéalement au sud, permettra à plusieurs plants de partager le soleil. Les jardinières à paliers, en escalier ou en pyramide, sont encore plus efficaces. Elles sont vendues dans la plupart des quincailleries ou jardineries, mais on peut également en construire nous-mêmes assez facilement avec quelques outils. J'ai profité des premiers beaux jours du printemps pour construire une tour à fraise grâce à un plan trouvé sur internet:

<https://myoutdoorplans.com/planter/strawberry-tower-plans/>

Je suis assez satisfaite du résultat malgré les quelques défauts causés par mon manque d'expérience. Heureusement, mes fraises ne sont pas capricieuses et ne voient pas la différence entre mes efforts d'amateur et un travail de professionnel. Si vous souhaitez vous aussi découvrir le bricoleur en vous, voici mes

quelques conseils de débutante:

- Ne sous-estimez pas le travail nécessaire: Les petits projets prennent toujours au moins deux fois plus de temps que prévu.
- Ne surestimez pas vos capacités: des coupes à angles composés, c'est compliqué, surtout si on est mal équipé. Tenez-vous en aux coupes droites, au moins pour le premier projet.
- Ne coupez pas les coins ronds: les avant-trous c'est important et pas si long à faire. Des surfaces mal préparées ne s'assembleront pas aussi bien et n'auront pas un beau fini.
- N'hésitez pas à demander de l'aide: on a seulement deux mains et elles ne peuvent pas tenir solidement un outil et deux planches en même temps.
- Protégez votre investissement: une bonne couche d'huile de lin ou de poli à bois à base de cire d'abeille aidera à conserver vos projets en bon état plus longtemps.

Profiter de l'ombre aussi

En ville l'espace est précieux et doit donc être utilisé intelligemment. Ce n'est pas parce qu'un endroit est à l'ombre qu'on ne peut pas l'embellir et en profiter. Plusieurs plantes poussent très bien à l'ombre comme les hostas, les campanules, les fougères et la pervenche. Plusieurs autres se contenteront de quelques heures de soleil par jour, dont la livèche, la rhubarbe, les pensées, les jonquilles, la ciboulette et plusieurs autres fines herbes. Finalement, une plate-bande est un projet très simple à réaliser qui améliore l'apparence d'une cour ombragée et fournit encore plus d'espace pour jardiner. J'ai construit la-mienne à l'aide de 2x3 d'épinette, assemblés en alternance et finis à l'huile de lin.



Références

www.practicallyfunctional.com - *How To Build A DIY Compost Bin + Free Plans & Cut List!*

myoutdoorplans.com - *Strawberry Tower Plans*

myoutdoorplans.com - *Strawberry Tiered Planter Plans*

<https://monjardinmamaison.maison-travaux.fr> *Facile: 18 légumes à faire pousser en pot!*



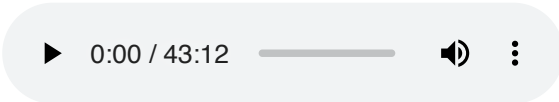
Rencontrer avec Pierre Rousseau Apiculteur

par Joanne Normand

Pierre Rousseau est apiculteur depuis 40 ans. Ses ruches sont au jardin depuis le tout début. Passionné par son métier, il nous livre ici un peu de son expérience et de son plaisir. Voici donc quelques photos, vidéos, et un fichier audio, particulièrement intéressant.



Entrevue avec Pierre Rousseau (fichier audio MP3, 43 minutes)



Allumage de l'enfumoir



Vérification printanière

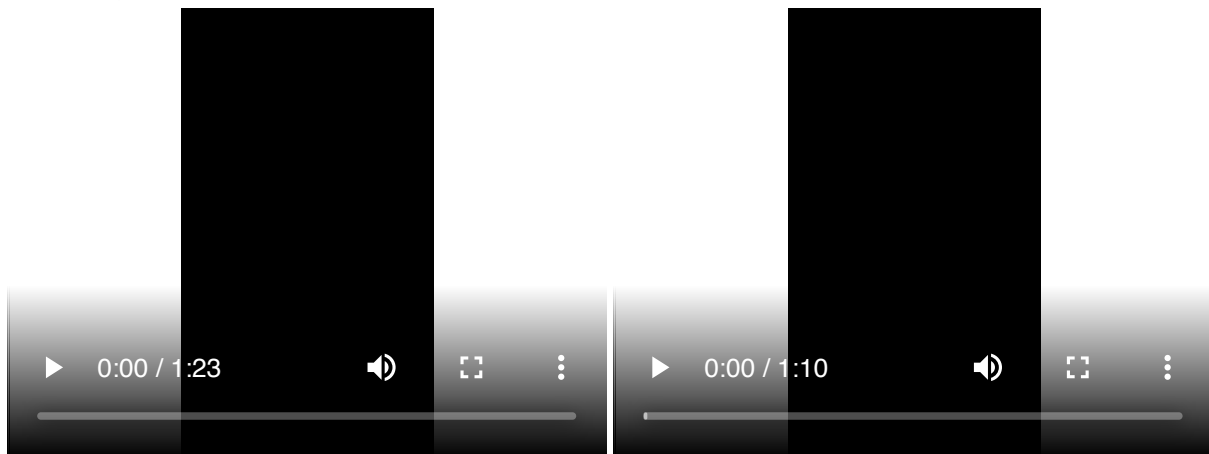
Et voici la reine
venue de Sicile



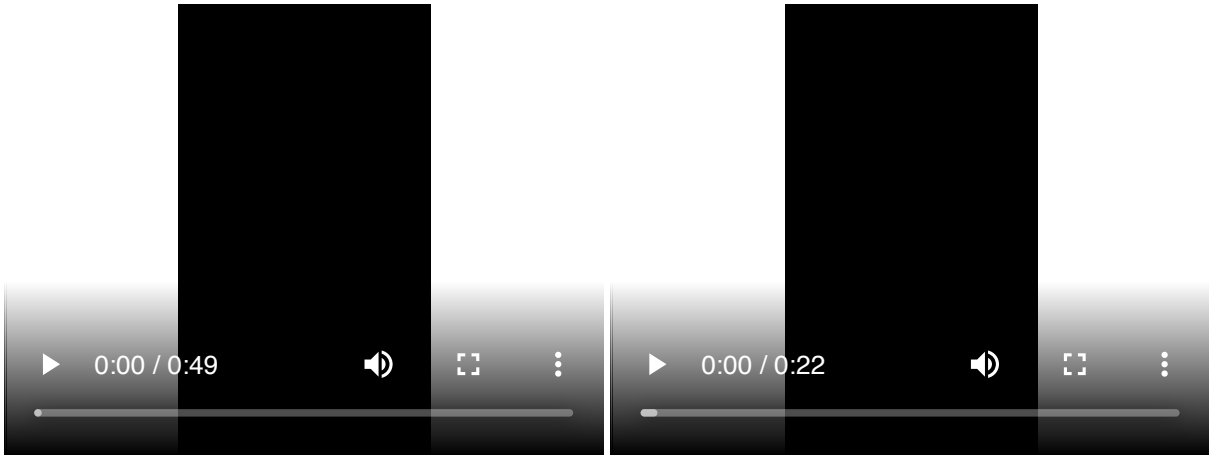
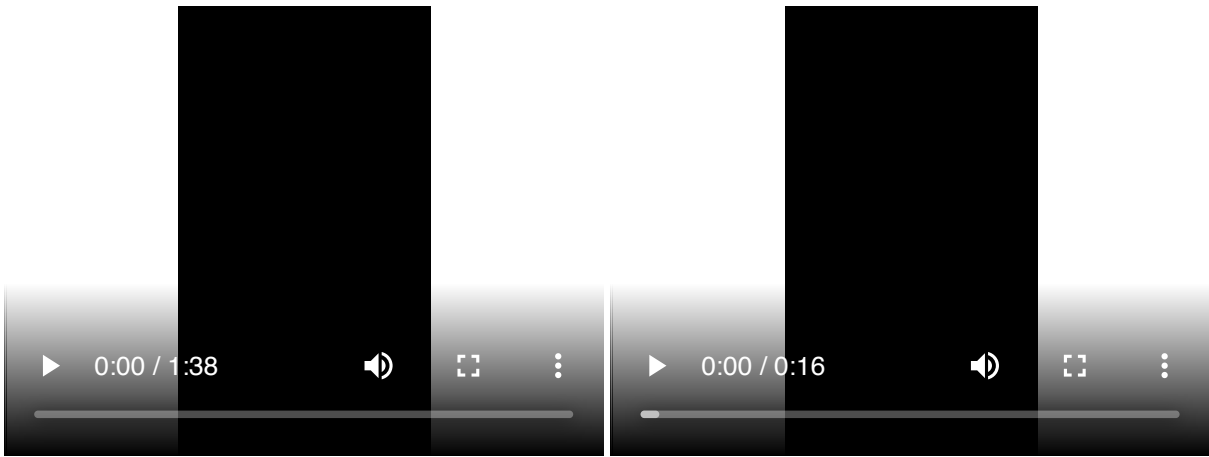
pandémie oblige...
(Le marquage bleu est celui de 2020)

Vidéos

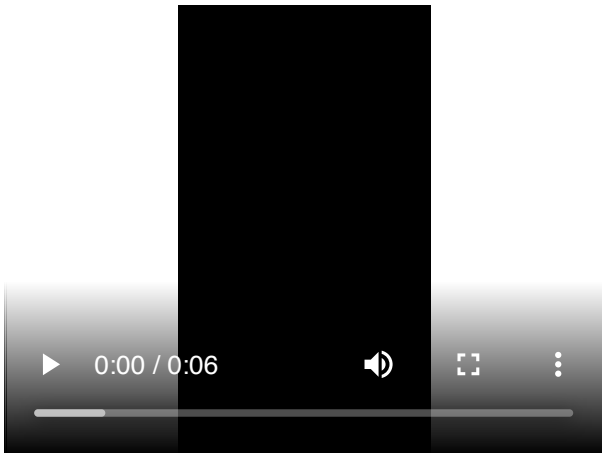
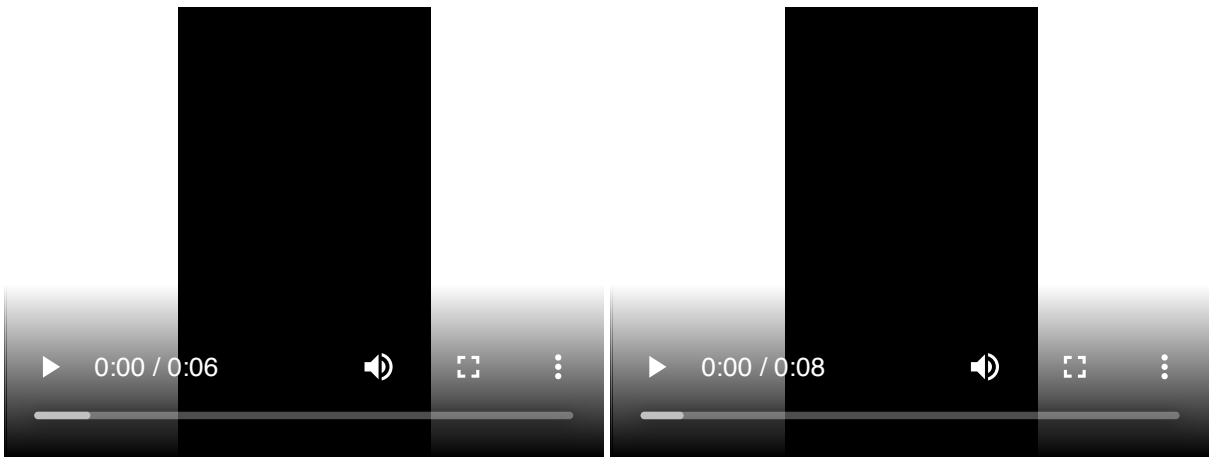
Allumage de l'enfumoir



Inspection d'une ruche



Naissance d'une abeille



RÉFÉRENCES

www.mapaq.gouv.qc.ca - *Élevage d'abeilles à miel (apiculture)*

<https://cultivetaville.com> - *Installer un rucher: par où commencer?*



À tous points de vue, l'année 2020 sera à marquer d'une pierre blanche. Pour les jardiniÈRES du Tourne-Sol cela veut dire, entre autres, que nous n'aurons pas accès à notre riche compost communautaire. Toutefois, nos légumes auront quand même besoin d'être nourris pour nous assurer d'avoir une production raisonnable sans épuiser nos sols. Peut-être avez-vous décidé d'acheter quelques sacs de compost pour aider vos végétaux ? Rentabilisez alors votre investissement en ne répartissant que la quantité nécessaire à leurs besoins. Il n'est pas obligatoire d'acheter un produit biologique, car les vers à compost assainissent déjà presque parfaitement ce que l'on retrouve dans les sacs commerciaux grâce aux bactéries présentes dans leurs tubes digestifs.

De plus, certains légumes n'ont pas nécessairement besoin de recevoir du compost à chaque année si vous effectuez bien vos rotations, car ils se nourrissent des amendements déposés l'année précédente. La carotte en est un bon exemple: un terreau trop riche pourrait causer le développement de carottes «à fourrure» alors que de nombreuses petites racines superficielles blanches de 5-6 mm de longueur se développent pour capter cette manne d'oligo-éléments. Ça rend la carotte plus coriace même après l'avoir pelée. C'est un cas extrême, mais qui surprend toujours le cueilleur quand vient le temps de la récolte.

Types de compost

Vous trouverez sur le marché différents types de compost se déclinant selon leur efficacité (concentration), leur qualité (biologique ou non), leur format, leur richesse en différents éléments minéraux (N, P, K) et, évidemment, selon leurs prix. Privilégiez les compagnies qui indiquent la provenance et la composition de leur produit sur le sac. Ce n'est pas obligatoire au Québec, mais il est plus qu'intéressant pour les consommateursTRICES d'avoir toute l'information utile pour pouvoir faire un choix autant économique qu'écologique.

On peut employer du compost jeune généralement disponible si vous avez accès à un compost domestique. Notez qu'il n'est utilisé que sur certains légumes spécifiques. C'est un compost où les vers sont parfois encore présents et qui est trop «actif» pour certains végétaux. Consultez le tableau ci-dessous pour plus d'informations.

La majorité des légumes apprécient un compost plus mûr, ce qui est le cas lorsqu'il est ensaché en usine. La quantité à appliquer dépend alors de chaque plante. Voici une courte liste des différents composts disponibles selon leur provenance:

- Vermicompost et compost de crevettes: très riches en éléments essentiels à une belle culture. Leur haute concentration minérale permet de diminuer la quantité appliquée ; attention à la surfertilisation.
- Fumier de cheval composté: riche, idéal pour les légumes, c'est un bon produit à appliquer en mai, car il réchauffe la terre. Il est malheureusement de plus en plus difficile à trouver.
- Fumier de vache composté: Moins riche que le fumier de cheval, c'est un bon produit, facile à trouver.
- Fumier de mouton composté: Comme cet animal se nourrit de tout ce qu'il rencontre, les semences de mauvaises herbes fertiles se retrouvent parfois dans ce compost s'il n'a pas été correctement stérilisé.

Enfin, comme l'innocuité du compost, qui sera produit à partir de 2022 (par le procédé de biométhanisation) à Québec avec nos déchets alimentaires, reste toujours à prouver, il n'est pas possible d'en conseiller l'achat tant que des boues de désencrage et d'usines de filtration d'eau seront ajoutées au processus ainsi que prévu.

En terminant, voici un tableau donnant les conditions demandées par les légumes les plus présents dans nos jardins en rapport avec leurs besoins en compost.

Bon été de jardinage.

Légumes	Composition du sol idéal par légume	Quantités à appliquer
COMPOST MÛR		
Ail	Sable	2
Betterave	Argile	1
Bette à cardé	Argile	2*
Brocoli	Argile	2
Chou Bruxelles	Argile	2
Chou-Fleur	Argile	2
Chou pommé	Argile	2

Chou-rave	Sable/Argile	1
Épinards	Argile	2
Kale	Argile	2
Laitue	Sable/Argile	2
Oignon	Sable	1
Patate	Sable	1
Persil	Sable	2
Piment	Sable	1
Poireau	Sable/Argile	2
Poivron	Sable	1
Radis	Sable/Argile	1
COMPOST JEUNE		
Aubergine	Sable	3
Cerise de terre	Sable/Argile	2
Citrouille	Sable	3
Concombre	Sable	3
Courge	Sable	3
Maïs	Sable/Argile	3
Melon	Sable	3*
Tomate	Sable/Argile	3

Topinambour	Sable/Argile	2
Tournesol	Sable/Argile	3
PAS DE COMPOST		
Carotte	Sable	0
Haricot	Sable/Argile	0
Pois	Sable/Argile	0

1. Aucun besoin d'ajout
 2. Incorporez une mince couche de compost de 10 mm avant de semer ou de repiquer (juste assez pour bien cacher la surface du sol égalisé au préalable).
 3. Incorporez une couche de compost de 20 mm (l'épaisseur d'une planche de bois).
 4. Pourraient être plantés à la rigueur dans 100% de compost. Semez ou repiquez sur une petite butte de compost (toutes les courges et les concombres) ou le déposer dans le trou de plantation (les aubergines et les tomates).
- * Évitez l'application d'azote.

Références

[Yves Gagnon \(2012\). *La culture écologique des plantes légumières*, Éditions colloïdales, 323 p.](#)
[Lili Michaud \(2016\). *Le compost: pourquoi ? Comment ?*, Éditions Multimondes, 246 p.](#)
www.craquebitume.org - *Compostage 2.0: on parle de nous à Radio-Canada!*



Petite histoire de tomate

par Joanne Normand

La tomate (*Solanum lycopersicum*), mi-fruit et mi-légume, fait partie de la famille des Solanacées (*Solanaceae*) comme l'aubergine, la pomme de terre, les poivrons les piments, le paprika, etc.

Le mot «**Tomate**» est une déformation du mot inca «**Tomalt**». L'Europe découvrit la tomate suite aux explorations de Christophe Colomb en Amérique du Sud au XV^e siècle alors qu'il pensait avoir trouvé la route des Indes, la tomate était cultivée par les Incas de la région andine et n'était alors pas plus grosse que notre tomate-cerise.

La première domestication de la tomate à gros fruits est vraisemblablement survenue dans le Mexique actuel, où l'ont trouvée les conquérants espagnols lors de la conquête de Tenochtitlán (Mexico) par Hernán Cortés en 1519.

Les tomates contemporaines semblent toutes originaires des régions andines côtières du nord-ouest de l'Amérique du Sud (Colombie, Venezuela, Équateur, Pérou, Nord du Chili).

D'ailleurs, le mot «Tomate» n'est entré dans le dictionnaire de l'Académie française qu'en 1835.



Mise en conserve des tomates chez monsieur Alphérée Plante à Berthierville, comté de Berthier, 1953. Omer Beaudoin, BANQ-Québec, [E6,S7,SS1,P79641](#).

La tomate au Québec

Il ne faut pas chercher la tomate dans les champs ou les potagers des anciens Canadiens. Entre 1850 et 1900, des milliers de Québécois quittent la vallée du Saint-Laurent pour aller travailler dans les filatures, les chantiers et les usines des États-Unis. Ils y découvrent la tomate et la font connaître à leur famille restée au Québec. À cette même époque, la conserve en fer-blanc favorise la propagation des tomates étuvées à travers le monde.

C'est au début du 20^e siècle que la culture de la tomate se popularise ici. Pendant la grande dépression, on incite les ménagères à faire des potagers pour nourrir leur famille. Des publications gouvernementales

expliquent comment semer et cultiver certaines plantes nourricières. Des plants de tomates croissent alors dans les jardins et même en pots sur les balcons. En 1930, la tomate est l'un des végétaux les plus cultivés au Québec. Au fil du temps, des variétés plus adaptées à notre climat sont créées.

Quelques variétés patrimoniales



Mme Gaétan Lacasse exhibant quelques tomates à New Glasgow (Terrebonne), 1950.

Omer Beaudoin, BANQ-Québec, [E6,S7,SS1,P97174](#).

La **Caron** du Bas-du-Fleuve, La **Savignac** (dite Dufresne) de la région de Joliette, La **Plourde** de Kamouraska et l'**Adelin Morin** de la région de Lanaudière.

Bienfaits

Elle est riche en fibres, en antioxydants, en vitamines et en minéraux comme le fer, le calcium, le zinc ou encore le magnésium.

La tomate:

1. Est un aliment anti-cancer

La tomate est un fruit très riche en lycopène, un pigment rouge liposoluble qui doit son nom au nom latin de la tomate *Solanum lycopersicum*, parce qu'elle en possède la plus forte concentration naturelle.

On le trouve surtout dans la tomate, mais également dans d'autres fruits rouges: la pastèque, le pamplemousse, etc.

Selon de nombreuses études, le lycopène permet de prévenir l'apparition de certains cancers comme le cancer du sein, de la prostate, de l'estomac ou encore du côlon.

Les qualités antioxydantes du lycopène auraient des effets protecteurs également contre le diabète, l'ostéoporose et les maladies cardiovasculaires.

2. Donne bon cœur

En effet, de récentes études ont démontré que grâce à ses composants, les gens qui mettaient régulièrement de la tomate dans leurs menus avaient des chances de voir leur taux de mauvais cholestérol (LDL) baisser ; une consommation fréquente de tomate permet également de réduire le risque d'AVC.

3. Aide à rester jeune

La tomate est riche en vitamine E et C, en bêta-carotène et en lycopène, des composés qui possèdent tous un fort pouvoir antioxydant. Les anthocyanes aux pigments bleutés et violacés sont présentes en grande quantité dans la récente variété **Indigo Rose** et dans un grand nombre de végétaux, de fruits, de légumes. Ces antioxydants sont réputés pour améliorer les fonctions cognitives tout en réduisant les inflammations et l'oxydation des cellules. C'est donc un fruit parfait pour lutter contre les radicaux libres, des composés responsables du vieillissement prématuré de nos cellules.



4. Stimule le transit

Grâce à sa richesse en fibres, la tomate est idéale pour relancer en douceur les transits intestinaux un peu paresseux et nous aider à retrouver un ventre plat. Mais attention: pour profiter au mieux des fibres de la tomate, on n'oublie pas de la manger avec la peau, sans la peler.

5. Procure un effet bonne mine

Même si elle n'a pas la couleur orange de la carotte, la tomate est un fruit riche en bêta-carotène, qui favorise la création de mélanine, un pigment responsable de la coloration de la peau.

6. Protège notre peau

Lors de la belle saison, pour éviter de devenir rouge comme une tomate en s'exposant au soleil, il ne faut pas oublier de faire le plein de tomates dans nos assiettes avant de partir en vacances ! En effet, le lycopène est un pigment créé par la tomate pour se protéger des rayons ultraviolets du soleil et peut aussi nous aider.

7. Collabore à garder la ligne

À maturité, quand elle est arrivée en abondance, il ne faut pas craindre d'en abuser au moment des repas: avec à peine 18 calories pour 100 grammes et une teneur en eau d'environ 95%, c'est un aliment ultra-léger, ultra-digeste et, de plus, ultra-hydratant !

8. Agit contre l'hypertension artérielle

Grâce à sa richesse en vitamines A, C et E, mais également en calcium, en potassium et en lycopène, la tomate empêche l'hypertrophie des vaisseaux sanguins et ainsi l'augmentation de la tension artérielle due au mauvais cholestérol (LDL).

9. Lutte contre le diabète

En raison de sa richesse en lycopène (encore lui !) et en chrome (un oligo-élément très

important dans le processus de métabolisation du glucose), la tomate pourrait améliorer le contrôle de la glycémie et prévenir l'apparition du diabète de type 2.

10. Combat l'acné et les piqûres d'insectes

Autre bienfait non négligeable, le lycopène a été reconnu très efficace pour lutter contre l'acné et les petits boutons. Mais attention: pour en profiter, il faut consommer des produits dérivés de la tomate (jus, sauce, ketchup, etc.).

Une décoction de feuilles de tomate serait un répulsif efficace contre les insectes et une feuille de tomate froissée frottée sur la peau contribuerait à calmer la douleur en cas de piqûre.



Usages et bénéfices au jardin

De plus, sa polyvalence devrait être très appréciée au jardin.

En effet, le **purin de tomate**, macération de feuilles et de tiges (les gourmands, entre autres) dans l'eau peut être employé comme répulsif, insecticide ou fertilisant.

Répulsif, le purin de tomate permet de lutter contre la piéride du chou, les altises et la mouche de la carotte. Il se pulvérise pur.

Employé comme insecticide, il permet de traiter l'invasion des pucerons. Pulvériser les plantes infestées sans diluer, recommencez quelques jours après.

Fertilisant pour les légumes, dont la tomate, le chou, les courges et les haricots, il se dilue (1 litre mélangé dans 3 litres d'eau de pluie). Arrosez aux pieds des plantes tous les 15 jours.

Hybrides

La pomate: tomate et pomme de terre La pomme de terre et la tomate étant toutes deux des solanacées, les chercheurs ont eu l'idée de croiser les deux, d'où l'obtention sur la même plante, de tomates en aérien, et de pommes de terre en sous-sol.

La **TomTato** est une variété de plantes totalement naturelle qui n'a pas été génétiquement modifiée. Chaque plante est en réalité le résultat d'un croisement entre une greffe de plant de tomates et une greffe de plant de pommes de terre.

Avenir de la tomate

Originalité, variété, gain de place et progrès multiples...

RÉFÉRENCES

wikipedia.org - *Tomate*

wikipedia.org - *Solanaceae*

potagersdantan.com - *La tomate Savignac à l'arche du goût de Slow Food Canada*

semencesduportage.com - *La quête de la tomate parfaite*

www.cuisineaz.com - *10 bienfaits (insoupçonnés) de la tomate sur la santé*

www.maxisciences.com - *Une «super tomate» bientôt sur les étals*

wikipedia.org - *Lycopène*

wikipedia.org - *Pomate*

www.gammvert.fr - *Le purin de tomates*

www.maxisciences.com - *TomTato, la plante hybride qui produit des tomates et des pommes de terre*



Le mois de mai s'est déjà envolé et juin s'achèvera bientôt. C'est ainsi que le printemps a fait le lien avec la belle saison et celle-ci nous prépare à vivre une explosion florifère et faunique, pour enfin vivre cet été particulièrement attendu en cette année 2020.

On dit que la pratique du jardinage permet d'acquérir de multiples vertus et qu'elle favorise la santé, tant physique que psychologique. Il faut souligner que cette activité peut s'appliquer à l'ensemble des espèces végétales, mais notre propos se limite à celles généralement appropriées à la culture potagère. Ainsi, il est légitime de se demander en quoi le jardinage — et plus précisément la culture des plantes potagères — est-il si bon pour la santé. Je vous propose ici ma vision toute personnelle.

Il s'agit pour moi d'une évasion et d'une très bonne façon de combattre la mélancolie de l'hiver. Mais c'est surtout un acte écologique, qui permet de se nourrir de produits sains et frais et de lutter contre les pesticides. Et pour ceux et celles qui ont des petits enfants, c'est une occasion unique de les initier à la nature et aux cycles de la vie.

Lorsque nous nous régalons de nos laitues croquantes, que nous observons ce que les jeunes pousses nous font découvrir jour après jour dans nos potagers — les feuillages de toutes sortes, que se manifestent sous nos yeux tous les autres choix de plantations dont nous avons rêvé tout l'hiver et qu'enfin nos papilles goûtent le fruit de nos efforts, nous ressentons une joie profonde, un sentiment d'accomplissement.

Avec l'aide du soleil et de la pluie, nos potagers regorgent de fruits et légumes dont la récolte s'échelonne — pour notre grand plaisir — tout au long de la saison, jusqu'à l'automne.

J'aime aussi regarder le bord des routes ; les verts varient à l'infini et les couleurs des fleurs se succèdent en passant par toutes les nuances. Les graminées en bouquets dorés viennent apporter de la lumière, juste ce qu'il faut à ce ballet équilibré de jardins sauvages.

Comme ils sont beaux ces paysages naturels sans intervention autre que cette nature imposante !

Elle s'affiche avec goût comme si un jardinier expérimenté avait pris le temps de planter et semer avec minutie chaque talle de fleurs... Mais non, ce n'est que le vent et les oiseaux qui transportent des graines et les accidents de terrain qui s'entendent pour donner lieu à tant d'harmonie.

Pourquoi aime-t-on autant l'été? Ses couleurs? Cette paix qui s'en dégage? Ses plaisirs sans fin pour les yeux?

Je n'ai qu'une réponse, en ce qui me concerne: c'est ce rythme, cette pulsation d'une saison à une autre, bien incrustée au fond de mon être... il y a une mémoire qui agit ! Une mémoire du temps qui fait qu'après le printemps vient l'été et nous voici dans la renaissance.

Chacune des saisons me procure à sa manière un vif sentiment de plénitude et d'appartenance à la nature tout entière ; mais l'été, c'est la lumière, la chaleur, le confort, le jardinage et toutes les activités pratiquées à l'extérieur en liberté.

La saison froide a ses qualités aussi: ses paysages plus monochromes d'une beauté sans nom, elle est intime, tournée vers l'intérieur de soi, elle nous amène à la réflexion et au repos.

Mais l'été, c'est l'énergie de la vie qui bat, c'est le développement des fruits et légumes qui nous nourrissent ; pour les jardiniers c'est plus que cela encore, c'est l'heure de partager avec la terre des moments de grâce, des moments de partage. C'est toucher, prendre part, agir comme une courroie de transmission entre nature et culture ; c'est aussi prendre soin de la terre, lui procurer des soins afin qu'elle puisse redonner à son tour.

C'est aussi l'observation des différents insectes pollinisateurs, les voir butiner de fleur en fleur, entendre les bourdonnements et se laisser aller à la rêverie. Entendre le chant des oiseaux qui virevoltent d'un arbre à l'autre, un concert naturel et envoûtant.

Tout peut se faire dans un jardin, c'est un exercice bénéfique pour le corps et l'esprit. Bêcher la terre et entretenir les plantations favorise la santé du corps et garde la forme physique aussi. Et puis l'expérimentation de nouvelles façons de faire et le partage avec d'autres jardiniers, apprendre des autres et transmettre à notre tour, c'est cela aussi jardiner.

Car il y a toujours quelque chose à apprendre ; jardiner aujourd'hui, c'est notamment suivre l'évolution des méthodes biodynamiques, s'informer des différentes méthodes de culture et de nouveaux cultivars et entrer dans le monde de la diversité des plantes potagères et des processus naturels. Bien sûr, un petit jardin potager est une petite échelle, mais c'est celle de l'apprentissage qui permet aussi de mieux comprendre les enjeux auxquels sont confrontés les acteurs du monde agricole qui ont pour mission de nourrir l'ensemble des citoyens. S'intéresser au jardinage à petite échelle (micro) et à l'agriculture en général (macro) permet de saisir directement l'importance stratégique de celle-ci pour notre société.

Pour plusieurs des personnes que je connais qui s'adonnent au jardinage, cette activité devient vite une passion. Et une fois que l'on est gagné par la beauté et la diversité des végétaux, c'est chose faite: la culture des plantes potagères nous conforte, nous donne beaucoup. Ces plantes ne sont pas très exigeantes et en retour, avec les soins de base et un peu d'amour, les résultats sont étonnants.

Mais je n'ai pas à vous convaincre de tout cela, vous l'êtes déjà.

J'en profite pour souhaiter à tous et toutes un bel été dans vos jardins, si vous êtes là et me lisez, c'est que vous partagez déjà cette belle passion !

Bonne saison !
Dominique Thibault



Aquarelle de Dominique Thibault



Livres et capsules web de Marthe Laverdière, personnage attachant, authentique et humoristique

Marthe Laverdière, copropriétaire des Serres LI-Ma à Armagh dans Bellechasse depuis 29 ans est de plus en plus populaire grâce à ses livres¹ et à ses vidéos de conseils horticoles sur Facebook² et sur Youtube.

1. *Jardiner avec Marthe: pas plus compliqué que ça!* (2017) et *Jardiner avec Marthe 2: virons pas fou!* (2019), Éditions de l'Homme.

2. <http://www.marthelaverdiere.com/serres-lima>

La Terre de chez-nous

Extrait:

La trentaine de capsules ont fait rire jusqu'en France, en Suisse et en Belgique. Portrait d'un phénomène autour d'une femme drôle et authentique.

Pour une cliente

«C'est étrange, commente d'emblée Marthe Laverdière. C'est pour une cliente que j'ai fait la première vidéo.» Une cliente qui a souvent le «moral dans le fond des shorts» et à qui la propriétaire des Serres Li-Ma redonne bien souvent le sourire. Cette femme lui aurait demandé d'enregistrer une capsule et de la mettre sur les réseaux sociaux.

«La bru, prend ton kodak, on va tourner de quoi», a lancé Mme Laverdière à sa belle-fille. N'ayant pas idée de la portée que peuvent avoir les réseaux sociaux, elle pensait «que la vidéo ne serait accessible que pour les trois ou quatre paroisses autour des serres. C'est pas grave, ils nous connaissent, ils savent qu'on est fous raides.» Surprise ! Le lendemain matin, la vidéo avait été visionnée plus de 65 000 fois. Marthe et sa belle-fille, qui pensaient ne faire qu'une vidéo, ont reçu des courriels de gens qui avaient «besoin de rire». Les requêtes provenaient de gens malades, souvent en phase terminale à l'hôpital. C'est pour eux qu'elle s'est lancée.

Authentique

Si vous croyez que la dame est colorée, vous avez raison. Marthe a du caractère, de la répartie et une bonne dose d'impulsivité, mais ce qu'on retient surtout d'elle, c'est son authenticité. «Aux serres, certains visiteurs intrigués viennent voir "le personnage», comme si je jouais un rôle. L'affaire, c'est qu'il n'y en a pas, je suis toujours comme ça !» Par ailleurs, rien de ce qui est présenté dans les vidéos n'est préparé; Marthe improvise quand sa belle-fille «allume le kodak».

Les fans viennent de loin pour la saluer: du Lac-Saint-Jean, de Matane, de Gatineau, etc.

Entrevues

Entrevue | Christian Bégin | Téléquébec | 5 juin 2020 <https://zonevideo.telequebec.tv/media/54967/entrevue-avec-marthe-laverdiere/y-a-du-monde-a-messe>

Entrevue | Denis Lévesque | TVA Nouvelles | 8 mars 2019 <https://www.tvanouvelles.ca/2019/03/08/marthe-laverdiere-une-depression-un-cancer-et-des-concombres?fbclid=IwAR35Q8aal9LJx4CConvyopx68J28KPGGDl6Vt50vxm7JID9njO4eRvs6Xsl>

Entrevue | Salut bonjour | TVA | 11 mars 2019 <https://www.salutbonjour.ca/2019/03/11/jardiner-avec-marthe-2---vions-pas-fous>

Entrevue | Puisqu'il faut se levé | 98,5 FM | 4 mars 2019 <https://www.985fm.ca/nouvelles/art-de-vivre/197013/je-bouffe-mon-gazon-carrement-marthe-laverdiere-horticultrice-et-auteure>

Entrevue | Puisqu'il faut se levé | 98,5 FM | 4 mars 2019 <https://www.985fm.ca/nouvelles/art-de-vivre/197013/je-bouffe-mon-gazon-carrement-marthe-laverdiere-horticultrice-et-auteure>

Entrevue | Entrée Principale | ICI Radio-Canada | 4 mars 2018 <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/plus-on-est-de-fous-plus-on-lit/segments/chronique/42347/marthe-laverdiere-micro>

Entrevue | Denis Lévesque | TVA | 8 mars 2019 <https://www.tvanouvelles.ca/2019/03/08/marthe-laverdiere-une-depression-un-cancer-et-des-concombres>

Entrevue | Mitsou et Jean-Philippe | Rythme 105,7 <https://montreal.rythmefm.com/nouvelles/art-de-vivre/212443/marthe-laverdiere-nous-raconte-une-anecdote-incroyable>

Entrevue | 7 Jours | 24 mai 2019 http://editions-homme.com/fichiers/nouvelles-promo/jardineravecmarthe2/jardineravecmarthe2_2019_05_24_7jours.png

Entrevue | Plus on est de fous, plus on lit | ICI Première | 6 juin 2019 <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/plus-on-est-de-fous-plus-on-lit/segments/chronique/120913/marthe-laverdiere-jardin>

Entrevue | LCN | 7 juin 2019 <https://www.tvanouvelles.ca/2019/06/07/les-conseils-de-marthe-laverdiere-pour-vos-plantes>

Entrevue | LCN | 7 juin 2019 <https://www.tvanouvelles.ca/emissions/le-quebec-matin/video/6038080542001>

RÉFÉRENCES

www.laterre.ca - *Une horticultrice fait le buzz sur le Web*

<http://www.marthelaverdiere.com> - *Le monde selon Marthe*

www.serreslima.com - *Les capsules vidéo des Serres Li-ma*

<http://editions-homme.com> - *Conseils de vos vedettes du jardinage*



La fleur d'ail

par Joanne Normand

*L'ail a de multiples bienfaits connus depuis l'Antiquité. Il contient les vitamines C, B, E, K, du fer, du zinc, du magnésium et du manganèse. Il régularise la tension artérielle, fluidifie le sang et empêche ainsi les caillots dont les AVC et les infarctus, il est bon pour les varices et les jambes lourdes. Il fait baisser le triglycéride et le cholestérol. Il **aurait** aussi des actions anti-infectieuses, anti-cancéreuses et anti-inflammatoires.*

Propriétés de la fleur d'ail

Les fleurs d'ail, comme la plupart des légumes sont très peu caloriques, n'offrant qu'environ 30 calories par portion de 100 grammes. Elles sont une bonne source de fibres, de vitamines, en plus d'être riches en antioxydants.



photo: <http://www.omafra.gov.on.ca/french/crops/hort/news/hortmatt/2017/10hrt17a1.htm>

Récolte de la fleur d'ail

La hampe doit être supprimée assez tôt pour permettre au bulbe de grossir et de ne pas épuiser son énergie à la production de graines.

La fleur d'ail doit être cueillie vers la mi-juin. On récolte la fleur d'ail lorsque la tige fait préférentiellement deux tours sur elle-même pour que la tige et la fleur soient tendres. On la coupe à la base des feuilles, là d'où elle sort.

Ce ne sont pas toutes les variétés d'ail qui produisent une fleur. Par exemple, l'ail à col souple (celui qu'on peut tresser), ne produit pas de fleur, tandis que les variétés à col rigide en produisent. La variété Music, la plus cultivée au Québec, est un ail à col rigide qui produit une fleur d'ail

Préparation culinaire

La fleur d'ail se cuisine et se consomme comme le haricot ou l'asperge. Dans vos recettes, elle peut remplacer l'ail frais haché et l'oignon vert.

Crue et coupée finement, elle sera d'intensité piquante. Une fois cuite, la fleur d'ail sera plus tendre, mais à l'intensité plus subtile (goût d'asperge à l'ail un peu sucré) et plus facile à digérer. Dans vos recettes, elle peut remplacer l'ail frais haché et l'oignon vert.

Très polyvalente, voici quelques suggestions pour l'apprêter:

À la vapeur

Cuisez-les à la vapeur comme vous le faites pour les asperges. Une fois prêtes, ajoutez du sel et du poivre puis savourez! Elle accompagne à merveille une salade tiède.

Sautée

Couper et, à feu moyen, cuire jusqu'à tendreté avec du sel et un peu de beurre, d'huile d'olive ou de sésame. Ajouter au goût, vinaigre balsamique, jus de lime ou de citron, soupçon de miel ou sirop d'érable.

En garniture

Hacher finement et parsemer sur une pizza, une omelette, une quiche, une salade, une soupe, ou des tacos.

Grillée

Sur le BBQ et saupoudrée de fleur de sel et d'huile d'olive, elle devient croustillante et a un subtil et délicat goût d'ail longuement confit au four. Vous pouvez les macérer avec un peu de sel et d'huile d'olive avant de les griller.

En condiment

Elle assaisonne délicieusement les sauces à spaghetti ou toute autre sauce.

En beurre

Elle fait un délicieux beurre plus délicat au goût que le beurre à l'ail, très digeste et qui ne laisse peu d'haleine et accompagne à merveille les croûtons.

Conserver la fleur d'ail

Fraîche

Il est possible de conserver la fleur d'ail fraîche quelques semaines au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé.

Congelée

Conserver des réserves jusqu'à un an au congélateur: hachez la fleur d'ail et mettez-la dans des moules à glaçon avec de l'huile d'olive. Congeler, démouler et conserver dans un sac plastique de style Ziploc. On peut aussi les congeler entières en les blanchissant au préalable.



photo: <https://ail.quebec/la-fleur-dail/>

En pesto

On peut en faire un excellent pesto.

Ingrédients:

- 1 tasse de basilic, déchiré grossièrement
- 2 tasses de fleurs d'ail, coupée en tronçons
- ½ tasse d'amandes en bâtonnets, grillées
- ¼ tasse de parmesan, râpé finement

¾ tasse d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

Étapes:

Dans le contenant d'un robot culinaire, mettre le basilic, la fleur d'ail, les amandes, le parmesan, le sel et le poivre. Actionner le robot et laisser tourner jusqu'à obtenir une texture assez fine, mais pas complètement homogène, entre 2 et 3 minutes. Vous aurez peut-être besoin de racler les parois du contenant pour vous assurer d'avoir une texture uniforme.

Par l'ouverture dans le haut du robot, faire couler l'huile d'olive en filet pendant que le robot est en fonction. Laisser tourner une minute pour assurer une distribution uniforme de l'huile d'olive.

Utiliser dans n'importe quelle recette où vous utiliseriez du pesto traditionnel. Se conserve environ 1 semaine au frigo ou plusieurs mois au congélateur.

Marinée

Couper les fleurs de grosseurs égales et marinez-les avec votre recette favorite.



photo: prettysmallvegan.com

Lacto-fermentée

Mettre les fleurs (se fait aussi avec les gousses) dans un bocal stérilisé. Y verser, pour les recouvrir, une saumure faite d'eau non chlorée (ou du robinet, bouillie et refroidie) et de 30 grammes de gros sel de mer gris (sans additif) par litre d'eau. Fermer hermétiquement. Laisser fermenter 5 jours (s'il fait chaud) à 7 jours (s'il fait frais). Des bulles vont se former et le liquide va se troubler. Placer ensuite dans un endroit entre 15 et 17°C (à la cave) entre trois semaines à quatre semaines, sans ouvrir le bocal. On peut aussi placer au frigo, mais la fermentation sera plus lente (entre deux à trois mois) et le goût sera moins acide: cette méthode est recommandée pour les débutants qui veulent s'habituer en douceur à manger des légumes fermentés et qui ont peur du goût trop acidulé. On pourra même y goûter après quinze jours

L'ail fermenté se conserve plus d'un an à température ambiante. Une fois entamé, il doit être mis au frigo et se conserve aussi très longtemps. Le jus pourra être aussi consommé comme assaisonnement en remplacement du sel ou du vinaigre.

Déshydratée

Couper en morceau, laisser 1 journée au déshydrateur ou jusqu'à ce qu'elle soit entièrement sèche et si désiré, réduire en poudre au moulin à épices.

RÉFÉRENCES

mangezquebec.com - *La fleur d'ail*

bulz-ail.com - *Bulzail, produit du Québec*

<https://ail.quebec> - *La fleur d'ail*

biendifferent.com - *La fleur d'ail, l'aliment à connaître!*

les-jardins-du-bout-du-monde.com - *La fleur d'ail: Récolte, conservation et recettes*

www.omafra.gov.on.c - *Les avantages d'enlever les hampes florales sur les plants d'ail*

lepetitmas.ca - *Les bienfaits de la fleur d'ail fermentée*

lepetitmas.ca - *Tendance fermentation: délicieuses fleurs d'ail*

nicrunicuit.com - *Comment faire de l'ail «confit», alias ail fermenté*

nicrunicuit.com - *Les températures de la lacto-fermentation: une question de goût*