



La Clé fleurie

Société d'horticulture d'Argenteuil

www.sha.qc.ca • 450 562-0573 • s_h_argenteuil@hotmail.com

Mot de la présidente

Chers membres,

Une douce mélodie printanière anime nos forêts. La nature fourmille, on entend le chant des oiseaux, les petits animaux s'agitent. Au Québec, nous avons la chance de connaître les quatre saisons. Après les longs froids de l'hiver, on s'émerveille devant l'abondance de la nature. On apprécie grandement cette vie qui reprend son cours.

Les horticulteurs passionnés seront charmés par l'évolution des plantes au jardin et par leur progression. Chacun souhaite embellir son jardin année après année. Si vous cherchez une inspiration, participez aux visites de jardins de nos membres et aux sorties de groupe et aux voyages que la Société d'horticulture vous propose. Soyez innovateur. Vous y trouverez des idées pour renouveler vos aménagements.

Vous voulez vous impliquer? Rejoignez-nous. On forme une belle famille!

Je vous souhaite un bel été.

Manon Gascon
fraisidora@hotmail.com

Pensée fleurie

« La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. » — Christophe Renoux

Ont collaboré à ce numéro :

Manon Choinière, Johanne Danis, Manon Gascon, Claire Thivierge et Nicole Villeneuve.

Les plantes sauvages comestibles du Québec

La flore québécoise est généreuse et abondante. La nature nous offre une multitude de plantes comestibles nutritives. Malheureusement, elles sont méconnues et souvent cataloguées comme étant des indésirables. Les plantes que l'on piétine ou qu'on arrache au jardin.

Avant d'entreprendre la cueillette de plantes sauvages, une mise en garde s'impose. Assurez-vous de bien connaître les plantes recherchées, car certaines sont toxiques. Il est impératif de bien les identifier ou de faire confirmer votre identification par un connaisseur au besoin. Avant de récolter, il faut aussi s'assurer que le terrain est exempt de traitements chimiques, de fertilisants, d'herbicides et de pesticides. Conservez à la vue les coordonnées du Centre antipoison, la liste des plantes toxiques et les coordonnées du pharmacien pour toute situation d'urgence.

Certaines plantes sauvages ont une saveur exceptionnelle. Elles sont recherchées par les restaurateurs et les fins gourmets, telles que les cœurs de quenouilles et les têtes de violon. Récolter des plantes indigènes doit cependant demeurer une cueillette responsable. Certaines, comme l'ail des bois ou le gingembre sauvage (qui figurent sur la liste des plantes protégées), ont une croissance lente et peuvent prendre de sept à dix ans avant d'atteindre la maturité.

C'est avec plaisir que je vous présente ici quelques plantes indigènes comestibles du Québec :

ASCLÉPIADE (*Asclépias syriaca* et autres)

Cette plante est souvent appelée « petit cochon ». On la considère comme une mauvaise herbe. Elle attire le papillon monarque. Elle a des fleurs roses en ombelle et fabrique une gousse de graines et de fils de soie en automne. Les gourmets trouvent mille et une façons de l'utiliser en gastronomie.

ACHILLÉE MILLEFEUILLE (*Achillea millefolium*)

L'achillée est une plante aromatique qui est surtout consommée en tisane ou pour rehausser la saveur d'un plat. On peut l'utiliser en sauce, en marinade, dans l'eau de cuisson de pâtes ou de riz ou encore, en dessert. On peut aussi se servir de ses feuilles pour assaisonner des pommes de terre en purée.

BOURRACHE (*Borago officinalis*)

La fleur est délicieuse mélangée avec du beurre. On peut aussi l'utiliser pour faire un pesto. La bourrache a un goût d'huître.

CAMOMILLE MATRICAIRE (*Matricaria chamomilla* L.)

Utilisée en salade, la fleur de la camomille y ajoutera un léger goût de pommes ou d'ananas. On peut aussi consommer la fleur séchée en infusion.

CHÉNOPODE BLANC (*Chenopodium album* ou chou gras)

On utilise ses feuilles tendres et aromatiques en salade. Le chou gras est savoureux lorsque cuit à la vapeur, ou encore dans une omelette, une quiche ou une soupe. On le nomme « épinard sauvage ».

CONSOUDE (*Symphytum officinale*)

Les feuilles de consoude peuvent être utilisées en potage ou en salade. On peut aussi les cuire au four, 10 min à 200 °C, avec du fromage parmesan ou du gruyère râpé. Sa richesse en vitamine B12 en fait un excellent antianémique.

COQUELICOT (*Papaver rhoeas*)

La fleur de coquelicot se mange cuite ou crue. Une salade sera plus goûteuse si l'on y ajoute de jeunes feuilles. On peut conserver les graines de coquelicot pour assaisonner nos mets. On les récupère en retournant la capsule de la fleur une fois fanée.

Mironor

C.P. 303, Lachute (Québec) J8H 3X2
450 562- 5516 • info@mironor.com

CENTRE DENTAIRE DALLAIRE DELONGCHAMP

Dr Jean Dallaire, DMD

Dentisterie général & esthétique • General dentistry & esthetic dentistry

Parce que tout commence par un sourire

125, boul. de la Providence, Lachute, QC J8H 3L4 • 450-562-0266

Lee Valley TOOLS LTD.

1090 Morrison Drive, Ottawa (Ontario) K2H 1C2

Téléphone : 613 596-0350 • 1 800 267-8767

www.leevalley.com

MAUVE (*Malva moschata et sylvestra*)

Les petites feuilles en rosette au printemps et les fleurs sont délicieuses en salade. Les fruits se mangent cuits ou crus. La mauve est très riche en saveur et en vitamines, et a de douces propriétés laxatives.

MARGUERITE (*Chrysanthemum leucanthemum*)

La marguerite se prête bien au jeu de l'amour à l'effeuillée. Elle peut aussi se transformer en condiment très apprécié. On appelle le bouton de la marguerite la câpre québécoise. Elle a un goût poivré et mérite notre intérêt.

PÂQUERETTE (*Bellis perennis* et composées ou astéracées)

Les feuilles sont délicieuses en salade, mélangées avec des feuilles de pissenlit au printemps. Les pâquerettes peuvent être ajoutées à une soupe ou à des légumes en purée. Ses capitules peuvent être confits dans le vinaigre. Quel régal!

PLANTAIN (*Plantago L.*)

Il existe plusieurs espèces de plantain. On peut manger les feuilles en salade. Celles du centre sont plus tendres. Les fleurs non écloses peuvent être utilisées en salade ou en omelette.

PISSENLIT (*Taraxacum officinale*, 1 200 variétés)

Les feuilles tendres en rosette, récoltées avant la floraison, sont utilisées pour faire une salade savoureuse. Il est préférable de cuire le pissenlit comme légume une fois qu'il a fleuri. Plusieurs amateurs tirent du vin de ses fleurs. Les pétales du pissenlit peuvent être consommés pour aider au bon fonctionnement du foie. Sa racine se mange crue, cuite à la vapeur ou en décoction. Elle a des propriétés diurétiques.

ORTIE (*Urtica dioïca*)

Cette herbe dite indésirable, très piquante, est méconnue. Pourtant, elle est très riche en vitamines et en minéraux. On peut manger les petites feuilles du haut, tôt au printemps, en salade ou en soupe, ou encore étuvées comme les épinards.

POURPIER

Cette plante grasse, très riche en chlorophylle, est savoureuse dans une salade de concombre ou dans un frappé aux fruits (smoothie).

STELLAIRE (*Stellaria media L.*)

Cette petite plante au feuillage brillant, qui produit une petite fleur blanche en étoile, est entièrement comestible. Toutes ses parties se mangent crues ou cuites. Elle aide à éliminer les mauvais gras. On peut la déguster en soupe ou la mariner.

Manon Choinière

Connaissez-vous le paw-paw?

L'asiminier trilobé, aussi connu sous l'appellation anglaise paw-paw, est un arbre indigène du sud du Québec. Méconnu malgré ses allures tropicales, il est zoné 4. Aucun insecte, aucune maladie ne l'atteint. Il atteindra 3 m à maturité en zone froide et jusqu'à 10 m en région chaude. On peut le sélectionner pour de petits ou grands espaces. Il nécessite un sol frais à humide, sans être détrempé.

Le fruit de l'asiminier trilobé mûrit à la fin de septembre. Son goût est un mélange entre la banane, la mangue et l'ananas. Le fruit pèse de 150 à 450 g et tombe au sol à la fin septembre. Un deuxième arbre est requis pour la pollinisation (vent et abeilles). C'est un arbre très productif.

Manon Choinière

Location Madden

573, rue Lafleur
Lachute (Québec) J8H 4A6
Tél. : 450 562-9142



MRC
D'ARGENTEUIL
Authentique. Avec vous.

T. 450 562-2474
argenteuil.qc.ca

430, rue Grace
Lachute (Québec) J8H 1M6

Saveurs d'été

Durant le long hiver, les horticulteurs rêvent de la saison estivale. L'été est le moment idéal pour profiter de tous nos sens (vue, odorat, goût, toucher et ouïe). Nous vous suggérons quelques idées très simples pour mettre en valeur la récolte du jardin fleuri et du potager.

BEURRE FLEURI

- Ajouter ¼ de tasse de pétales de fleurs préparées à ¼ de livre de beurre ramolli.
- Bien mélanger et conserver au frigo. Si vous en faites une grande quantité, il est préférable de le conserver au congélateur.
- Fleurs suggérées : capucine, œillet, monarde, pensée, phlox, platycodon, rose, souci, tagète, violette et les fleurs de toutes les fines herbes.

SALADE SALÉE

- Vous pouvez utiliser différentes laitues.
- Ajoutez-y les pétales de fleurs dont vous disposez.
- Fleurs suggérées : capucine, giroflée, glaïeul, hémérocalle, hosta, mauve, œillet, pâquerette, pélargonium, pensée, pissenlit, platycodon, souci, tagète, tournesol et violette.

GLAÇONS

- Première étape : remplir le bac à glace à demi de liquide.
 - Sucré : jus de fruits et fleurs
 - Salé : jus de tomates, de légumes, de palourdes et fleurs
 - Ajouter les pétales de fleurs. Privilégier de petites fleurs pour qu'elles se conservent dans la glace.
 - Congeler.
- Deuxième étape : ressortir du congélateur et remplir du même liquide.
- Fleurs suggérées : monarde, bourrache, œillet, souci, lavande et fleurs de toutes les fines herbes. Privilégiez de petites fleurs.

SALADE DE FRUITS

- Vous aurez l'embarras du choix durant l'été.
- Choisir trois à quatre fruits de saison : ananas, bleuets, fraises, framboises, mangue, poire, melon d'eau, cantaloup, melon de miel, orange, pamplemousse, clémentine, etc.
- Choisir de petites fleurs qui mettront les fruits en valeur.
- Ajouter du jus de fruits au choix : raisin blanc, poire, pommes ou orange.
- Vous pouvez aussi ajouter 1 c. à soupe de miel et de la limette OU de la vanille, selon vos goûts.
- Ajouter des pétales de fleurs.
- Fleurs suggérées : bégonia, mauve, monarde, œillet, lavande, bourrache, pélargonium, pensée, phlox, souci, tagète, violette et rose.

Bon appétit!

Manon Choinière



CHARLEALEX ENR.
MICHEL CHARLEBOIS, PROF.

- Entretien • Excavation
- Renovation • Paysagement
- Transport

TÉL. : 450 562-8173
CELL. : 450 566-9296
charlealex@hotmail.com

Depuis 1975

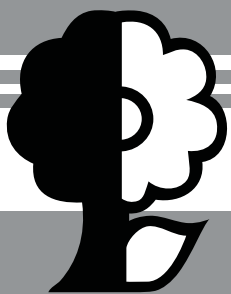
LES SOLS ISABELLE INC.

2370, rue Principale, St-Michel QC J0L 2J0
Tél. : 450.454.2088 • Téléc. : 450.454.5772

JARDISSIMO
PÉPINIÈRE LORRAIN

545, AVENUE D'ARGENTEUIL
LACHUTE (QUÉBEC)
J8H 3R8

TÉL. : 450 409-3220
FAX : 450 409-3400
info@jardissimo.ca



La Clé fleurie

Société d'horticulture d'Argenteuil

L'agenda

Conférences

Gratuit pour les membres
5 \$ pour les non-membres

Information

Élise Heyeur : 450 562-0573 (boîte vocale SHA)
shaconferences@hotmail.com

À la salle du conseil, hôtel de ville
10, rue de la Mairie, Saint-André-d'Argenteuil

Les bulbes d'automne

de Yvon Bellefleur

Le mercredi 30 septembre 2015, 19 h

Plantation et fertilisation des différentes variétés de bulbes d'automne que vous aimez.

À la Maison de la culture
378, rue Principale, à Lachute

Cultiver des noix au Québec, c'est possible

de Marc-Olivier Harvey

Le mercredi 14 octobre 2015, 19 h

Les différentes noix à fort potentiel de culture. Les étapes requises pour établir une plantation.

Les boîtes à fleurs hivernales

de Nadine Girard

Le mercredi 11 novembre 2015, 19 h

Création de boîtes à fleurs hivernales avec des fleurs permanentes.

Cours et ateliers

À la salle communautaire Louis-Renaud
270, route du Canton, Brownsburg-Chatham

Information

Carmen Deslauriers : 450 562-0573 (boîte vocale SHA)
shacours@hotmail.com ou shaateliers@hotmail.com

Cueillette de champignons sauvages

4 heures avec Guylaine Duval

Le samedi 26 septembre 2015, de 10 h à 14 h

Sortie pour randonnée, cueillette et dégustation.

Lieu : Harrington

Coût : 20 \$ membres • 25 \$ non-membres

Voyages

Voyage d'un jour au Parc Marie-Victorin à Kingsey Falls

Le dimanche 12 juillet 2015

Date limite d'inscription : 4 juillet 2015

Voyage de trois jours dans l'est du Québec

Les 21, 22 et 23 août 2015 • Places limitées

Date limite d'inscription : 1^{er} juin 2015

Visites de jardin

Jardin de Diane Nadeau, Saint-André-d'Argenteuil

Le dimanche 19 juillet 2015, 13 h 30

Lieu de rencontre : Église de Saint-André-d'Argenteuil à 13 h

Jardin de John Nuggieri, Lachute

Le dimanche 16 août 2015, 13 h 30

Lieu de rencontre : Halte routière, coin des routes 329 et 158 à 13 h

Événements spéciaux

Information : SHA 450 562-0573 (boîte vocale)

Assemblée générale, soirée d'information et d'inscription

Le mardi 15 septembre 2015, à 19 h

*** **Oui, c'est un mardi!** ***

Maison de la culture • 378, rue Principale, Lachutes • Entrée libre

Cueillette de fonds : Jardin et potager

Pour plus de détails, voir les documents annexés à cet envoi postal.

Commandez avant le jeudi 30 avril 2015

Bon de commande disponible à chacune de nos activités.

Récupérez vos végétaux le samedi 23 mai 2015

À la salle communautaire Louis-Renaud,
270, route du Canton, Brownsburg-Chatham.

Brunch encan : Les partys et nos plantes

À la Salle de réception du Coteau

2200, chemin du Coteau-des-Hêtres Sud, Saint-André-d'Argenteuil

Le dimanche 3 mai 2014, dès 10 h 30

Prix : Adultes — 17 \$

Enfants de 6 à 10 ans — 10 \$

Enfants de 3 à 5 ans — 5 \$

Attention!

Les membres de la SHA peuvent obtenir un rabais de 10 % chez les marchands suivants : Botanix • Centre de jardin Deux-Montagnes
Pépinière Éco-verdure • Bakx Nursery Landscaping • Centre de Jardin Bellefeuille • Les Plantations Létourneau

Les remèdes de grand-mère

Aujourd'hui, pour certains symptômes de santé inquiétants ou inexplicables, on peut prendre rendez-vous chez notre médecin traitant. On peut se présenter à l'urgence d'un hôpital ou d'une polyclinique. Ou encore, on peut composer le 911, et des secours compétents se rendront sur place en cas d'urgence.

Les pharmacies affichant des bannières populaires et de grandes surfaces nous offrent une panoplie de médicaments dits en vente libre, censés guérir presque tout. Avec une ordonnance médicale, le pharmacien peut nous informer sur le médicament, son mode d'emploi, ses effets indésirables et nous donner des renseignements additionnels.

Mais qu'en étaient-ils de nos ancêtres?

Il fallait être très malade pour aller au docteur. Le médecin de campagne se déplaçait pour les accouchements, les pneumonies ou toute autre maladie grave. Souvent, c'était pour constater un décès.

Nos ancêtres se constituaient une pharmacie maison pour avoir sous la main les remèdes permettant de traiter les maux courants. Ils faisaient avec ce qu'ils avaient, soit des denrées alimentaires et des fines herbes. En consultant Internet, j'ai trouvé une multitude de remèdes de grand-mère. Pour cet article, je m'en tiendrai toutefois au petit calepin noir de ma mémère.

Ail (frais) : Mains et pieds froids, vers et verrues

Carottes : Ongles mous et peau sèche

Citron : Infections et maux de gorge

Gingembre (frais) : Rhumes et maux de cœur

Huile d'olive : Lèvres et mains gercées

Miel : Rhumes et toux ou pour sucrer les tisanes

Moutarde en poudre : En bain de pieds en cas de rhumes

Oignons : Piqûres et morsures d'insectes et verrues

Bicarbonate de soude (petite vache) : Réactions allergiques cutanées, coupures, éraflures, et piqûres d'insectes

Pruneaux : Constipation

Sel : Ulcères buccaux et maux de gorge

Vinaigre : Infections de la peau, piqûres d'insectes, échardes, écorchures, petits boutons, ongles d'orteils jaunes, poux, puces et pucerons

Camomille : Insomnie

Clou de girofle : Maux de dents

Lavande : Brûlures, piqûres d'insectes et échardes

Menthe : Infections de la gorge

Qui ne connaît pas le « 4 par 4 » pour soulager une grippe?

Dans une tasse d'eau très chaude, mélanger :

- 1 partie de gin
- 1 partie de glycérine
- 1 partie de jus de citron
- 1 partie de miel

Pour une grippe d'homme, pépère doublait la partie de gin.

Nicole Villeneuve