



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,

Bientôt, chacun d'entre nous se retrouvera entouré de ses parents, ses amis, et des membres de sa famille pour célébrer Noël et la venue du nouvel an. Je profite de cette période de festivités pour vous souhaiter une année remplie de joie, de santé et de sérénité.

Ne craignez pas de vous aventurer et d'explorer de nouvelles avenues. Profitez de l'hiver pour planifier des changements au jardin et innover. Tout changement, si minime soit-il, stimule la créativité tant dans nos pensées que dans nos actions.

La tendance, ces dernières années, est le jardin potager ornemental. La Société d'horticulture d'Argenteuil organise deux belles conférences portant sur des sujets connexes : Aménagement paysager comestible et Intégration de plantes potagères dans les plates-bandes. Un rendez-vous à ne pas manquer. Alors, joignez-vous à nous; vous compter parmi nous est toujours un plaisir!

Bonne année 2016!

Manon Gascon
fraisi_dora@hotmail.com

Pensée fleurie

« Le jardinier cultive les fleurs, l'horticulteur cultive le sol. » — Inconnu

Ont collaboré à ce numéro :

Manon Choinière, Johanne Danis, Manon Gascon et Ginette Séguin

Connaissez-vous le tournesol?

À lire en page 2

Connaissez-vous le tournesol?

Cette fleur d'un jaune magnifique, qui imite le soleil et que l'on nomme tournesol, est une plante indigène cultivée dans la plupart des régions du Canada et de l'Amérique du Nord.

Il existe une grande variété de tournesols, allant des espèces miniatures aux géantes. Les plants ont généralement une tige et une fleur géante au bout, mais certaines variétés ont plusieurs fleurs, plus petites, sur un même plant. Les tons varient du jaune, en passant par l'orangé et allant jusqu'au rouge. En général, le tournesol atteint entre deux et quatre mètres de haut. Ces grands capitules attirent les insectes et les oiseaux. Une fleur peut produire jusqu'à 2000 graines.

Cette plante est idéale en arrière-plan, car elle surplombe et égaye la plate-bande. Le tournesol adore le soleil, mais n'aime pas nécessairement les grands vents. Bien que facile à cultiver, il peut parfois être affecté par les pucerons, les limaces ou le mildiou.

La graine de tournesol, qui contient 40 % d'huile, est riche en vitamine E, en vitamine K, en acides gras essentiels et en antioxydants, et elle est faible en gras saturés. Ceci lui confère donc des propriétés intéressantes dans la prévention de maladies cardiovasculaires, en réduisant le taux de cholestérol sanguin.

Cette plante a de multiples propriétés et usages. Les graines sont utilisées dans l'alimentation, comme dans les salades, les gâteaux, le pain, l'huile, les vinaigrettes, etc. Elles sont aussi utilisées pour nourrir les oiseaux dans les mélanges de graines et les pains d'oiseau. Les tiges sont utilisées dans certains pays pour le fourrage du bétail.

Le tournesol fait partie de la famille des astéracées, dans laquelle on retrouve le soleil et l'hélianthe (topinambour). Nos ancêtres utilisaient le topinambour tout comme la patate. Ce légume ancien servait à nourrir la population. On récupérait les rhizomes, que l'on récoltait en automne. Les Amérindiens quant à eux l'utilisaient pour fabriquer des pommades médicinales et des colorants pour peintures corporelles. Ils se servaient de ses tiges séchées dans leur construction. De leur côté, les Aztèques lui conféraient des vertus aphrodisiaques.

Manon Choinière

Recette de pain d'oiseau de Gilles Lacroix

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de semoule de maïs
- ¼ tasse de gruau
- ¼ tasse de farine blanche ou brune
- ½ tasse de graisse végétale (margarine)
- ½ tasse de beurre d'arachides

PRÉPARATION

1. Mélanger la graisse végétale et le beurre d'arachides à la température de la pièce, sans faire fondre les ingrédients.
2. Incorporer progressivement le mélange des produits secs.
3. Mettre le tout dans un contenant et réfrigérer.

Vous pouvez accrocher une bûche à l'horizontale ou à la verticale. Faites des cavités où vous insérerez le mélange pour attirer les oiseaux au jardin. Ce gras peut être utilisé en été comme en hiver.

Source : Le grand livre pour attirer les oiseaux chez soi de Gilles Lacroix et Suzanne Brûlotte



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

Le tournesol : aliment indispensable pour les oiseaux en hiver

Le tournesol est l'aliment de base pour approvisionner les mangeoires à oiseaux, et ce, en toute saison. Sa graine huileuse est excellente et très riche en valeurs nutritives et caloriques. Elle devient l'aliment de choix que l'on peut offrir aux oiseaux dans les froids hivernaux. Le tournesol est consommé en plus grande quantité que toute autre sorte de graines d'oiseau. Ce qui en fait la nourriture préférée de plusieurs espèces, telles que la mésange, la sittelle, le chardonneret, le geai bleu, le pic chevelu, le pic mineur, le gros bec errant, le cardinal rouge et bien d'autres. On peut dire que le tournesol est indispensable au poste d'alimentation hivernal.

Les oiseaux perdent de 10 à 12 % de leur poids en une seule nuit de grand froid! On comprend alors pourquoi, durant cette saison, les oiseaux consacrent la quasi-totalité de la journée à chercher de la nourriture, qui leur permettra de résister au froid. Pour se réchauffer, l'oiseau gonfle ses plumes, lui permettant ainsi de s'isoler du froid. Un tel procédé leur permet de survivre, mais malheureusement c'est aussi ce qui leur fait perdre un dixième de leur poids en calories brûlées pour se réchauffer.

Il existe plusieurs recettes de pains d'oiseau disponibles. Chacune d'entre elles proposera une façon différente de présenter le pain d'oiseau en hiver, soit en boule, en couronne, en pain, sur bûche, etc. Il ne tient qu'à vous de choisir la technique.

Bonne conception!

Ginette Séguin

Gâteau pour oiseaux de Ricardo

INGRÉDIENTS

- 350 g (¾ lb) de suif coupé en petits morceaux
- 250 ml (1 tasse) de beurre d'arachides croquant non salé
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de semoule de maïs jaune granulé n° 120
- 250 ml (1 tasse) de graines de tournesol ou de graines de citrouille écalées nature
- 125 ml (½ tasse) de millet
- 125 ml (½ tasse) de raisins de Corinthe (ou autres fruits séchés hachés)
- 2 moules rectangulaires en aluminium d'une contenance d'environ 500 ml (2 tasses)
- 2 fils en métal ou corde de jute d'environ 42 cm (16,5 po) de longueur
- 2 bâtonnets à café d'environ 7,5 cm (3 po) de longueur

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, fondre le suif doucement en remuant fréquemment. Passer au tamis. Vous aurez besoin de 250 ml (1 tasse) de gras fondu.
2. Attacher les bâtonnets au centre de chaque fil ou corde. Nouer chaque extrémité.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients avec le gras fondu et chaud. Répartir la moitié de la préparation dans les moules. Pour chaque pain, déposer un fil ou une corde en longueur sur la préparation de façon à ce que le côté noué dépasse du moule et que le bâtonnet soit collé à la paroi opposée. Répartir le reste de la préparation dans les moules et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.
4. Démouler et accrocher. Se conserve au congélateur.
5. Pour une forme de boule, il suffit de laisser tempérer la préparation jusqu'à ce qu'elle soit malléable. Avec les mains, façonner trois boules avec le tiers du mélange pour chacune en y intégrant une corde au centre. Réfrigérer.

Vous trouverez la semoule de maïs dans les épiceries au rayon des légumineuses sèches et du couscous.

Source : ricardocuisine.com/recettes/4296-gateau-pour-oiseaux



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



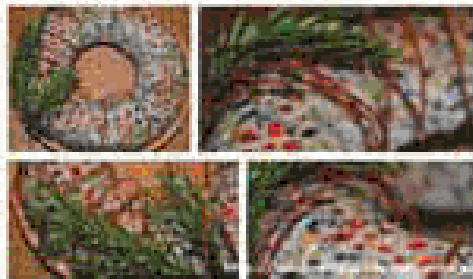
965, boul. Arthur Sauvé
St-Eustache, QC J7R 4K3
Tél. : 450.472.6474
Télé. : 450.472.6841

Couronne de Noël de Suzanne Brûlotte

Vous cherchez une façon d'égayer la vie des oiseaux lors de temps hivernaux. Confectionnez-leur une belle couronne de Noël à l'aide de la recette de pain d'oiseau de Suzanne Brûlotte. Offrez un joyeux festin aux oiseaux du voisinage.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de graisse végétale
- 1 tasse de farine de maïs
- 1 tasse de beurre d'arachides
- 5 tasses de gruau



Crédit photo : Les chroniques de mon jardin

PRÉPARATION

1. Faire fondre la graisse dans une casserole, puis ajouter le beurre d'arachides.
2. Incorporer graduellement les ingrédients secs et bien mélanger.
3. Ajouter à votre guise : des graines de tournesol, des pignons ou encore des arachides. Les oiseaux se régaleront.
4. Verser la moitié du contenu dans un moule à gâteau des anges.
5. Insérer un cintre arrondi.
6. Verser le reste du mélange et bien tasser le contenu dans le moule.
7. Déposer les moules au congélateur.

Vous pourrez décorer votre couronne en y ajoutant une boucle rouge, ou encore en y fixant de jolis fruits rouges naturels, ainsi que des cônes de pin enduits de beurre d'arachides. N'oubliez pas d'accrocher votre chef d'œuvre à l'abri des écureuils.

Faites l'activité avec vos enfants ou petits-enfants, ils se feront un plaisir de participer et de vous conseiller. Il est possible d'incorporer des petits fruits séchés, des noix non salés, des graines ou des écailles d'œufs à votre mélange. Vous pourrez trouver d'autres sites expliquant la procédure pour fabriquer des couronnes de pain d'oiseaux, tel que « Les chroniques de mon jardin ».

Source : Le grand livre pour attirer les oiseaux chez soi de Gilles Lacroix et Suzanne Brûlotte



CHARLEALEX ENR.
MICHELE CHARLENOIS, PROP.
• Excavation • Escalation
• Rénovation • 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
595, AVENUE D'ARGENTEUIL
LAVAL (QUÉBEC)
J5V 3K8
TÉL. : 450 404-3210
TÉL. 450 404-3430
info@jardissimo.ca



La Clé fleurie

Société d'horticulture d'Argenteuil

L'agenda

Ateliers

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

Information

Ginette Séguin : 450 562-0573 (boîte vocale)
shacours@hotmail.com ou shaateliers@hotmail.com

Les balconnières et jardinières

3 heures avec Yvon Bellefleur
Le samedi 13 février 2016, de 9 h à midi
Comment réussir ses balconnières et jardinières.
Terreau à utiliser, arrosage, engrais et entretien
Coût : 20 \$ membre • 25 \$ non-membre

Atelier de confection d'une boîte à fleurs

4 heures avec Yvon Bellefleur
Le dimanche 1^{er} mai 2016, de 9 h à 13 h
Endroit : Le Jardin de Lachute
Toutes les étapes essentielles à la confection d'une
boîte à fleurs que vous pourrez acheter à prix réduit.
Matériel en sus
Coût : 20 \$ membre • 25 \$ non-membre

Activité

Information et réservation
SHA (boîte vocale) 450-562-0573

Souper à l'École Hôtelière des Laurentides à Sainte-Adèle
Avril 2016

Réservez votre place dès maintenant. Nous vous com-
muniquerons la date, l'heure et le coût aussitôt que
possible. Vous êtes assuré d'avoir la priorité.

Conférences

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

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

Information

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

Aménagement paysager comestible

de Guillaume Pelland
Le mercredi 24 février 2016, 19 h
*Présentation des variétés de plantes comestibles
adaptées à notre climat, cultivées sans engrais
chimique ni pesticide, résistantes aux insectes et
maladies et nécessitant peu d'entretien*

Intégration de plantes potagères dans les plates-bandes

de Lorraine Nadon
Le mercredi 23 mars 2016, 19 h
*Intégration de plantes décoratives, hautes en
couleur comme des herbes, des légumes et des
arbres fruitiers dans vos plates-bandes*

Les dahlias

de François Lefebvre
Le mercredi 27 avril 2016, 19 h
*Tout sur la culture, l'entretien, les maladies, l'engrais
et l'entreposage des dahlias*

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

Saviez-vous que?

Quelques informations en vrac

La fleur du tournesol suit le soleil : cette capacité à s'orienter par rapport à la lumière se nomme le phototropisme. Parce que le côté de la tige de la plante situé à l'ombre pousse plus vite que le côté de la tige situé au soleil, un côté de la tige croît plus rapidement que l'autre faisant ainsi pencher la fleur vers le soleil. Il est à noter que ce phénomène est seulement vrai pendant la croissance de la plante.

L'huile de tournesol est un excellent agent de conservation pour différents aliments comme l'ail en purée, les tomates séchées et les fines herbes.

L'huile de tournesol est utilisée dans l'usage de vinaigrettes, de mayonnaises et de margarines. Elle se solidifie lorsqu'entreposée au réfrigérateur; il suffit donc de laisser la vinaigrette à température de la pièce afin qu'elle reprenne son état naturel.

Depuis quelques années, on utilise l'huile de tournesol comme biocarburant pour les moteurs diesels. Cette utilisation est toutefois contestée.

Le tournesol a également des propriétés méconnues. Il a la faculté de décontaminer les sols. Il est une véritable pompe à minéraux. Il peut en extraire certains polluants tels que le plomb, l'uranium et l'arsenic. Il aurait été utilisé dans la lutte contre la radioactivité, comme dans le désastre de Tchernobyl.

Le tournesol : beau, bon et utile!

Manon Choinière

Vinaigrette à l'huile de tournesol

INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse de vinaigre de cidre
- 1/2 tasse d'huile de tournesol
- 1/3 tasse de sucre
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe de graines de pavot
- 1 c. à thé d'oignon émincé
- 1/2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1/2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1/4 c. à thé de paprika
- 2 grosses gousses d'ail écrasées

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer 5 à 6 heures.

Excellente dans une salade de fraises et d'épinards...

Mettre ensemble, dans un grand bol, 1 paquet d'épinards, 8 à 10 fraises tranchées, 1/4 d'oignon rouge haché ou en rondelles et 5 c. à soupe d'amandes grillées dans l'huile d'olive et coupées en bâtonnets, puis ajouter la vinaigrette.

De la fraîcheur à déguster!

Vinaigrette à l'oignon et à l'huile de tournesol

INGRÉDIENTS

- 1 oignon moyen coupé finement
- 3 c. à table d'huile de tournesol
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- Poivre et sel au goût

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile, sans brunir.
2. Mélanger au robot.
3. Ajouter vinaigre, poivre, moutarde jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Excellente dans une salade tiède d'épinards aux saucisses fumées...

Mettre ensemble, dans un grand bol, 2 paquets d'épinards, 4 saucisses fumées cuites et coupées en petits morceaux, des amandes effilées et un soupçon de paprika, puis ajouter la vinaigrette et bien mélanger.

Garnir de croûtons à l'ail et de fromage râpé avant de servir.

Simplement délicieux!