



# La Clé fleurie

Société d'horticulture d'Argenteuil

[www.sha.qc.ca](http://www.sha.qc.ca) • [s\\_h\\_argenteuil@hotmail.com](mailto:s_h_argenteuil@hotmail.com)

## Mot de la présidente

Chers membres,

Le printemps nous sourit et l'été est à nos portes. Je sais que plusieurs d'entre vous sont impatients de travailler dans vos jardins et vos potagers. Si vous êtes comme moi, vos semis sont prêts à être transplantés en pleine terre. Je vous souhaite un franc succès dans votre jardin ainsi qu'une excellente récolte au potager, mais surtout beaucoup de plaisir à savourer vos légumes frais pendant tout l'été.

La Société d'horticulture d'Argenteuil poursuit ses fonctions grâce aux bénévoles qui y œuvrent depuis plus de 28 ans. Un jour, une graine a germé dans le cœur des membres. Depuis elle évolue, se transforme et perpétue les fleurs et l'amitié. Si vous avez des aptitudes et de la disponibilité à nous offrir, faites-nous savoir dans quel domaine vous pourriez nous aider. C'est avec plaisir que nous vous accueillerons parmi nous. Certains postes au conseil d'administration seront vacants à l'automne. Informez-vous!

Bon été!

Manon Choinière  
[manon.choiniere@sympatico.ca](mailto:manon.choiniere@sympatico.ca)

### Pensée fleurie

*« Il y a assez de fleurs qui s'ouvrent ou se ferment à des heures spécifiques de la journée qu'on pourrait s'en faire une horloge florale! » — Larry Hodgson*

## Germinations, micropousses et bébés légumes

Nous avons vécu les remous de la pandémie. L'augmentation du coût de notre panier d'épicerie nous amène à réfléchir sur une façon économique de se nourrir sainement, localement et à l'année.

Que diriez-vous de vous convertir au jardinage intérieur douze mois par année en choisissant l'usage de germinations, de micropousses et de bébés légumes directement dans votre domicile? Cette pratique s'avère très économique. Son mode d'emploi est accessible à tous. Même les enfants trouvent l'activité amusante. De plus, vous réduisez le transport, éliminez l'emballage et êtes assurés de la fraîcheur du produit.

### Les germinations

Les germinations se présentent au premier stade de vie de la plante. Elles regorgent de vitalité et d'énergie. Nous les voyons apparaître après 2 à 7 jours. Nous pouvons utiliser un germeoir ou un pot Masson de 500 ml avec un couvercle perforé ou un coton à fromage (tulle, moustiquaire ou mousseline) fixé par un élastique ou l'anneau du couvercle d'un pot Masson.

Il suffit de faire tremper les graines choisies 4 à 8 heures dans l'eau. Ensuite, mettez-les dans un pot Masson ou un germeoir, puis rincez les graines 2 fois/jour pendant 3 à 7 jours. Évitez la lumière directe. Le soleil pourrait brûler les germinations ou les assécher. Lorsqu'elles sont prêtes, rincez-les bien, égouttez-les et conservez-les au réfrigérateur.

### Les jeunes pousses

Les jeunes pousses sont en général plus croquantes. Elles contiennent plus de fibres et d'éléments nutritifs que les germinations. Nous devons attendre plus longtemps pour les manger, soit environ 7 à 21 jours selon les graines choisies. Les jeunes pousses nécessitent un contenant ou un plateau avec un dôme, du terreau biologique et un endroit éclairé naturellement, comme le bord d'une fenêtre, et de l'eau.

Faites tremper vos graines de 4 à 8 heures. Mettez 1 à 2 po de terreau dans un contenant, puis humidifiez bien le tout. Semez vos graines, pressez légèrement le terreau et saupoudrez le sol pour recouvrir légèrement les graines. Disposez le contenant sur le bord d'une fenêtre où un autre endroit où règne une lumière naturelle. Vaporisez 1 à 2 fois par jour pour maintenir le sol humide. Vous pourrez récolter lorsque vous obtenez 2 feuilles (les cotylédons). Rincez, égouttez et rangez au réfrigérateur.

### Les bébés légumes

Vous aimez les jeunes laitues tendres et les mescluns? Vous pouvez les cultiver directement à la maison. Les bébés légumes seront ultrafraîches en tout temps. Le temps de culture requis s'avère toutefois plus long, soit de 21 jours ou plus.

Utilisez la même procédure que les jeunes pousses, mais vous aurez besoin de lumière ou de soleil. Vous pourrez récolter après 21 jours selon la variété de graines semées. Cueillez les feuilles extérieures pour obtenir un meilleur rendement.

Manon Choinière

– Ce texte est inspiré de différents textes trouvés sur le site [urbainculteurs.org](http://urbainculteurs.org)



Il existe une panoplie de germeiros vendus dans les commerces. Ils sont généralement dispendieux et même parfois encombrants. Vous pouvez fabriquer vous-même votre germeiro à moindre coût et il sera tout aussi efficace. La règle importante à retenir, il doit y avoir une bonne aération et un bon drainage. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions de germeiro maison.

### 1. Germeiro en verre

Vous pouvez utiliser un pot Masson (500 ml ou plus), un pot de confiture ou tous autres contenants de verre possédant une bonne ouverture. Appliquez un morceau de tissu léger (mousseline, moustiquaire ou tulle) sur l'ouverture que vous maintenez en place avec un élastique ou le contour du pot Masson. L'air circulera facilement et l'eau s'y égouttera tout aussi bien. La façon idéale de bien les égoutter est d'utiliser un bol pour incliner le pot Masson en diagonale. Cette technique permet également de conserver une bonne aération.

Mettez 1 c. à soupe de graines à tremper pendant une nuit. Puis, chaque matin et chaque soir, rincez bien les graines avec de l'eau en laissant la moustiquaire pendant 3 à 9 jours selon les graines choisies. Assurez-vous de bien drainer l'eau pour éviter que les graines pourrissent.

### 2. Germeiro en plastique

Vous pouvez récupérer un contenant de plastique ayant une grande ouverture et utilisez un tissu léger et aéré maintenu par un élastique comme dans la méthode du germeiro en verre. Certains voudront tenter de perforer le couvercle, mais faites attention de maintenir une bonne aération à l'intérieur. De plus, les perforations peuvent s'avérer trop grosses et laisser s'écouler les graines lors de l'étape du rinçage-égouttage, selon les variétés de graines choisies.

### 3. Sac de coton ou de lin

Il est considéré comme le germeiro idéal pour voyager à pied, à cheval ou à dos de mules dans les Andes, les sentiers, ou les montagnes. Le sac de germination ou « sprouting bag » est la méthode rustique et écologique pour germer des graines. Il suffit d'utiliser un petit sac confectionné de tissus biologique en coton ou en lin que vous fermerez à l'aide d'une corde ou d'une ficelle. Déposez les graines à l'intérieur du sac et immergez le sac pour le trempage. Puis, 2 fois par jour, vous plongez le sac dans l'eau et vous le suspendez pour l'égoutter. Vous pouvez utiliser des sacs filets, faites toutefois attention, car les racines peuvent traverser et s'entremêler dans les fils.

Manon Choinière



## Graines germées

Il existe une diversité de graines à germer. Il est important que les graines soient biologiques et non traitées pour la consommation humaine. Le trempage favorise la germination. Le temps de trempage est d'environ 1 nuit pour les petites graines et 2 nuits pour les grosses graines. Vous trouverez ci-dessous une liste des graines les plus fréquemment utilisées.

### Les céréales

Blé, maïs, avoine, luzerne, orge, millet, seigle, sarrasin, sésame, soja, riz, trèfle, amarante, quinoa, épeautre et kamut

### Les légumineuses

Haricot rouge, haricot mungo, haricot adzuki, fenugrec, lentille verte ou rouge, navet, pois et pois chiche

### Les fines herbes

Aneth, basilic, carvi, coriandre et cumin

### Les oléagineux

Sésame et tournesol

### Les légumes

Brocoli, carotte, céleri branche ou rave, chicorée, chou chinois, chou rouge et vert, chou-rave rouge, courge, cresson, fenouil, graine de moutarde, mesclun, radis et roquette

Vous pouvez vous procurer des graines à germer dans les magasins de produits naturels, de vente en vrac ainsi que dans les magasins spécialisés comme W.H. Perron.

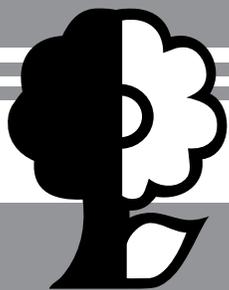
Vous pouvez utiliser les graines germées en salade, dans un sandwich, dans les frappés aux fruits ou les rouleaux de printemps. Elles peuvent également être utilisées pour décorer une soupe ou une assiette. Elles apportent des éléments nutritifs importants, riches en antioxydants, en vitamines et en minéraux.

Manon Choinière



*Ont collaboré à ce numéro :*

*Manon Choinière, Denyse Clermont et Johanne Danis.*



# La Clé fleurie

Société d'horticulture d'Argenteuil

## L'agenda

Information : s\_h\_argenteuil@hotmail.com

### Conférence

Maison de la culture, 378, rue Principale, Lachute  
Information : sha.qc.ca ou s\_h\_argenteuil@hotmail.com

**Billets disponibles à l'entrée de la salle 30 minutes avant le début de la conférence**

- Gratuit pour les membres de la SHA
- 5 \$ pour les membres de la bibliothèque • 10 \$ pour les non-membres

#### **Fruitiers, légumes et fines herbes!**

de Julie Boudreau, épicurieuse, éditrice et rédactrice en chef de Planète Jardin

**Le mercredi 18 mai 2022, 19 h**

*Partons à la découverte de ces plantes comestibles qui sont des incontournables au potager.*

### Voyages

Pour plus de détails, consultez le site Internet au [www.sha.qc.ca](http://www.sha.qc.ca)

#### **Les Mosaïcultures de Québec**

Québec

**Les 5 et 6 juillet 2022**

Occupation double : 465 \$/personne

Information et réservation : Voyages Gendron

[info@voyagesgendron.com](mailto:info@voyagesgendron.com)

1 800 561-8747

#### **Cidre et noix... et pourquoi pas!**

Lanaudière

**Le dimanche 2 octobre 2022**

110 \$/personne

(paiement reçu au plus tard le 24 septembre 2022)

#### **Places limitées**

Départ à 7 h 45 du stationnement du Centre de services

Hawkesbury – Caisse Desjardins Ontario

Information : Denise Mainville 450 566-5237 ou

[dmchanel20@gmail.com](mailto:dmchanel20@gmail.com)

### **Attention!**

Les membres de la SHA peuvent obtenir un rabais de 10 % chez les marchands suivants :  
Jardin de Lachute • Jardin2m • Jardissimo • Jardins Michel Corbeil • Pépinière Éco Verdure

# Merci à tous nos commanditaires

  
**JARDISSIMO**  
PÉPINIÈRE LORRAIN

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

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



MRC  
**D'ARGENTEUIL**  
Authentique **Avec vous.**

430, rue Grace, Lachute (Québec) J8H 1M6  
T. 450 562-2474 | F. 450 562-1911  
argenteuil.qc.ca



RÉGIE INTERMUNICIPALE  
Argenteuil Deux-Montagnes  
L'ENVIRONNEMENT  
AU COEUR DE NOS VIES

380, rue Principale  
Lachute (Québec) J8H 1Y2  
Téléphone : 450 562-3786  
Télécopieur : 450 562-8482  
Courriel : info@riadm.ca  
Site web : www.riadm.ca



CENTRE DENTAIRE  
**DELONGCHAMP**

Dre Marjolaine Delongchamp, DMD

Dentisterie générale & esthétique  
General dentistry & aesthetic dentistry

*Parce que tout commence par un sourire !*

125, avenue de la Providence, Lachute, QC J8H 3L4  
www.dentistelachute.com • Tél. : 450 562-0266



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



300, rue de l'Hôtel de Ville  
Brownsburg-Chatham  
(Québec) J8G 3B4  
Tél. : 450-533-6687  
Télééc. : 450-533-5795  
www.brownsburgchatham.ca



**Lachute**  
Au cœur de ton histoire

380, rue Principale, Lachute QC J8H 1Y2  
450 562-3781 | lachute.ca |    

*Cabinet de Me Bissonnette Avocats s.a.*

*Michel F. Bissonnette*  
avocat

505, avenue Bethany, suite 202, Lachute (Québec) J8H 4A6  
Téléphone : 450 562-1115 • Télécopieur : 450 562-6141  
Courriel : mfbissonnetteavocat@qc.aira.com



Jardin  
**2m**

www.jardin2m.com

Centre du jardin  
Deux-Montagnes  
920, montée Laurin  
Saint-Eustache (QC)  
J7R 0J2

**Garage Pierre Perreault**

1121, ch. Sandy Hill,  
Hawkesbury (Ontario)  
K6A 2R2  
Tél. : 613 632-1580

**Les Jardins Michel Corbeil**

961, boul. Arthur-Sauvé  
St-Eustache (Québec)  
J7R 0H9  
Tél. : 450 472-4358



LE JARDIN  
DE LACHUTE

fruits | légumes | arbustes | fleurs

lejardindelachute.ca  
info@lejardindelachute.ca | 450 562-0424  
1225, rue Principale, Lachute, QC J8H 3W7

# Bonne saison estivale!

*Jean Dallaire*