



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,

Il est venu le temps de vous offrir mes vœux pour la période des Fêtes.

Nous vivons à l'ère de la récupération et des aliments bios, mais jusqu'où peuvent nous mener nos bonnes intentions écologiques? Durant les Fêtes, plusieurs familles auront des sapins, des centres de table décoratifs ou des couronnes à base de conifères dans leurs foyers. Alors, pourquoi ne pas récupérer une branche et en profiter pour apprêter et déguster ces conifères au lieu de les jeter? Vous serez surpris de tout ce que vous pouvez faire avec un sapin ou tout autre conifère.

Passez de bons moments avec votre famille, vos amis et vos êtres chers. C'est le temps de prendre de bonnes résolutions, de partager, de pardonner et surtout d'aimer.

Joyeuses Fêtes!

Manon Gascon
fraisidora@hotmail.com

Pensée fleurie

« Faites vivre votre passion, elle vous réchauffera quand le monde deviendra froid. » — Citation amérindienne

Ont collaboré à ce numéro :

Manon Choinière, Johanne Danis, Manon Gascon et Nicole Villeneuve

Recycler son sapin autrement...

À lire en page 2

Recycler son sapin autrement...

Mon beau sapin, roi des forêts, représente le symbole de Noël depuis des décennies. Il existe quatre espèces de sapins connus au Canada : le sapin magnifique ou rouge (*Abies magnifica*), le sapin grandissime ou géant (*Abies grandis*), le sapin gracieux ou argenté (*Abies amabilis*) et le sapin baumier ou blanc (*Abies balsamea*).

Il y a bien longtemps, les Amérindiens utilisaient les sapins dans leurs us et coutumes. Ils consommaient l'écorce intérieure et les jeunes pousses des quatre espèces de sapins. Elles servaient à faire des boissons, on mâchait la gomme en guise de friandise et de digestif. La gomme de sapin servait d'antiseptique pour soigner des blessures et de cataplasmes pour soulager les brûlures à l'époque du Frère Marie-Victorin. Selon les enseignements reçus par Donnacona, chef des Hurons-Wendat, Jacques Cartier utilisait les pousses de sapin en infusion contre le scorbut. Les femmes faisaient des emplâtres pour soulager les douleurs menstruelles, celles reliées aux rhumatismes ou aux problèmes rénaux.

Saviez-vous que le sapin a des vertus antitussives, expectorantes, et antiseptiques? C'est pourquoi certaines entreprises se servent du sapin pour fabriquer des sirops expectorants et antitussifs, des pastilles antitussives, des infusions, des huiles essentielles, de l'huile de térébenthine, etc.

Les épiceries bios vendent parfois des thés à base d'aiguilles de pin ou de sapin, ainsi que des gelées de sapin, et d'autres sous-produits. Cependant, dans nos cuisines, nous avons perdu le réflexe d'utiliser le sapin au quotidien.

DIFFÉRENCIER LES GRANDES ESPÈCES DE SAPINS

Le sapin est le seul conifère qui présente des aiguilles plates (elles ne roulent pas entre vos doigts), courtes et jamais regroupées comme le pin. C'est grâce à cette caractéristique unique que le sapin embaume l'odeur de Noël par sa résine ou sa gomme, qui se tient sur le tronc dans de petites vésicules. Lorsqu'on les touche, ça colle et ça tache!

On peut facilement différencier le sapin de l'épinette par la forme et l'agencement des aiguilles sur la branche. Le sapin aura des aiguilles aplaties sur deux rangs tandis que l'épinette aura des aiguilles de sections quadrangulaires en spirales.

Différencier le sapin de l'if est un peu plus difficile puisque les deux comportent des aiguilles plates. Le bout des aiguilles du sapin est arrondi tandis que celui de l'if est pointu. De plus, le sapin porte des cônes tandis que l'if porte des fruits rouges dont les graines sont toxiques. L'if du Canada demeure à l'état d'arbuste; il mesure environ 2 mètres et on le retrouve dans les forêts du Québec comme arbrisseau en position couchée, comme décrit dans la *Petite flore forestière du Québec*. Attention, il ne faut pas confondre le sapin avec l'if du Canada.

LES ESPÈCES À SAVOURER

En bref, on peut intégrer dans notre alimentation et utiliser de façon gastronomique les épinettes des conifères suivants : sapin, pin, épinette et mélèze. Par contre, nous sommes catégoriques, il NE FAUT PAS consommer l'IF, car ses aiguilles et ses graines sont TOXIQUES. Autre mise en garde, il faut être prudent et récolter de jeunes pousses qui n'ont pas été touchées par des herbicides ou pesticides ou par la pollution. Si vous achetez un arbre de Noël, les arbres sont généralement tous traités aux pesticides. Informez-vous, et en cas de doute abstenez-vous. Il existe divers guides de plantes forestières comestibles, consultez au besoin. Lorsque vous récoltez de jeunes pousses de sapin, faites-le intelligemment et répartissez votre cueillette sur plusieurs arbres pour éviter de les endommager par une récolte trop abondante. Si vous êtes allergiques, évitez les pousses et tout autre sous-produit. Lors du premier essai, il est préférable de consommer en petite quantité, car il peut être astringent pour certaines personnes.


PÉPINIÈRE LORRAIN

545, AVENUE D'ARGENTEUIL
LACHUTE (QUÉBEC)
J0H 3B8

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


PÉPINIÈRE
ÉCO
Verdure
INC.

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


Depuis 1975
LES SOLS
ISABELLE
INC.

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

Recycler son sapin autrement... (suite)

LA RÉCOLTE, COMMENT S'Y PRENDRE

Manger du sapin, ça commence par la récolte. Votre expérience sera plus intéressante si vous débutez par de jeunes pousses de sapin récoltées au printemps, vers le mois d'avril, car la saveur sera plus douce et moins amère. Sachez par contre que vous pouvez utiliser les aiguilles de sapin, de pin, d'épinette, de mélèze pour cuisiner tout au long de l'année. Les résineux accumulent facilement de la poussière, il faudra bien les laver avant de les transformer. Vous pouvez récupérer votre sapin, votre centre de table ou votre couronne de Noël pour cuisiner, à condition de vous assurer qu'ils sont exempts de pesticides ou produits chimiques. Vous pouvez faire sécher les aiguilles de sapin (comme décrit dans l'article *Infusion de pousses de sapin*). Elles serviront de condiments et parfumeront vos plats.

LES DÉGUSTER, IDÉES DE RECETTE

Thé ou chocolat chaud aromatisés au sapin

Ajouter des aiguilles de sapin à votre infusion de thé ou votre chocolat chaud. Et pourquoi ne pas y ajouter de la guimauve!

Thé épicié

Ajouter des clous de girofle et un peu de cannelle, de la muscade et de la pelure d'orange (zeste ou séchée) à votre tasse de tisane de pousses de sapin. Servir chaud. Au goût, vous pouvez ajouter du sucre, du miel, de la mélasse ou du sirop d'érable. N'hésitez pas à diversifier vos recettes en y mettant des bleuets ou des framboises séchées.

Gravlax boréal de saumon

Recouvrir un saumon frais d'un peu de sirop d'érable. Ajouter du gros sel, des aiguilles de pin et des épices au goût. Faire pénétrer. Ajouter au besoin du gros sel pour que le saumon soit bien recouvert. Mettre dans un sac de type *Ziploc* exempt d'air. Bien écraser le saumon entre deux assiettes et réfrigérer pour 24 heures. Le lendemain, retirer le sel et rincer à l'eau froide. Servir des tranches minces. Variante : lorsque vous cuisinez de la truite, vous pouvez ajouter quelques aiguilles de sapin avant de cuire au four en papillote.

Pizza forestière

Faire revenir des oignons ou des échalotes dans le beurre. Ajouter des champignons forestiers et de l'ail haché. Faire revenir au poêlon environ 4 min et ajouter du vin blanc et des aiguilles de sapin. Laisser réduire jusqu'à évaporation des sucs. Étendre sur la pâte à pizza. Ajouter du fromage râpé au goût. Cuire au four.

Pommes de terre boréales

Couper des pommes de terre gelottes en deux. Badigeonner d'huile d'olive et d'aiguilles de sapin hachées. Faire rôtir au four et assaisonner de sel, de poivre, et d'un filet de vinaigre balsamique. Cet accompagnement réconfortant peut être servi avec toutes les viandes et les poissons.

Viandes

On peut apprêter l'agneau en rôti au miel et aiguilles de sapin. En fait, toute venaison, aussi appelée viande de bois, peut être aromatisée de conifères. On peut donc assaisonner d'aiguilles de sapin un steak, une grillade, un rôti ou toute pièce de viande. On peut également ajouter des aiguilles de sapin dans une marinade.

Autre utilisation

Une infusion d'aiguilles de sapin peut servir de base pour un bouillon de soupe, une sauce ou un thé. Cette infusion sera très riche en vitamine C.

Finalement, plusieurs recettes existent également pour faire du miel ou de la gelée de pousses de sapin, vous en trouverez une d'ailleurs dans cette parution de *La Clé fleurie*.

Bonne récolte et bon appétit!

Manon Choinière

Tiré de *Recettes du Québec, La belle au bois gourmand, et Gourmet sauvage*

Burger au sapin

Lors de sa parution à l'émission de Josée di Stasio en 2016, Ariane Paré-Le Gal, de l'entreprise Gourmet sauvage, présentait sa recette de burger au sapin, dont les aiguilles sont incorporées au mélange de viande. Les aiguilles de sapin baumier seront finement hachées, ce qui relèvera le goût de la viande et apportera une touche d'originalité à votre mets du temps des Fêtes.

BURGER AU SAPIN (4 portions)

INGRÉDIENTS

600 g (1 ¼ livre) de bœuf haché mi-maigre
25 ml (5 c à thé) d'aiguilles de sapin baumier
ou de romarin frais haché finement
Sel et poivre du moulin

GARNITURES

Feuille de laitue
Tranches de tomate
Moutarde nature ou aux champignons sauvages
4 pains burger ou kaiser

PRÉPARATION

- Dans un grand bol froid, mélanger la viande et les aiguilles de sapin
- Poivrer légèrement et saler
- Cuire une petite quantité pour vérifier l'assaisonnement
- Ajuster au besoin
- Façonner 4 galettes de 150 g (5 oz) et de 10 cm (4 po) de diamètre
- Cuire sur le gril préchauffé ou à la poêle à feu moyen vif, de 2 à 3 minutes par côté
- Griller les pains et garnir au goût

Pour plus d'informations, consultez le site de Gourmet sauvage : gourmetsauvage.ca.

Manon Choinière

Infusion de pousses de sapin et de mélisse du jardin

Rien de plus simple que de faire une infusion de pousses de sapin. On peut y ajouter de la mélisse, de l'hibiscus ou de l'églantier. Le goût sera plus doux à apprivoiser.

L'idéal sera de recueillir les pousses de sapin au printemps lorsqu'elles sont douces et d'un vert tendre. On les utilise fraîches au printemps, sinon il faut les sécher (étendre sur une tôle à biscuits près d'un ventilateur ou utiliser un déshydrateur) pour les conserver à long terme. Lorsqu'elles sont sèches, on doit les entreposer dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

On peut cueillir la mélisse fraîche du jardin en été pour en faire une infusion. On devra la suspendre la tête en bas dans une pièce bien aérée pour la faire sécher et la conserver toute l'année.

La mélisse agit sur les problèmes digestifs. Elle s'avère excellente contre la toux et diminue la sécrétion de mucus. Elle aura un effet calmant sur l'anxiété, l'insomnie et la dépression. Tandis que les pousses de sapin s'avèrent un excellent expectorant, antitussif et énergisant.

INGRÉDIENTS

3 à 4 pointes de 2 cm de pousses de sapin
3 à 4 feuilles de mélisse
1 à 2 tasses d'eau bouillante
Ajuster les quantités au goût après le premier essai, les produits frais nécessitent une quantité moindre

PRÉPARATION

- Bouillir l'eau
- Ajouter les pousses de sapin et les feuilles de mélisse
- Laisser bouillir quelques minutes, puis retirer du feu
- Infuser au goût
- Filtrer l'infusion
- Ajouter du miel au goût

ATTENTION : NE PAS UTILISER L'IF, CAR IL EST TOXIQUE.

Pour plus d'informations, consultez le site : ecopicurienne.canalblog.com

Manon Choinière

 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

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

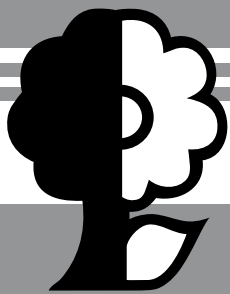
380, rue Principale
Lachute (Québec)
J8H 1Y2

Tél. : 450 562-3786

www.riadm.ca

 SERRES
Mirabel

7745, ch. du Chicot Nord, Mirabel, QC J7N 2H7
Tél. : 450 475-0569



La Clé fleurie

Société d'horticulture d'Argenteuil

L'agenda

Cours

Salle communautaire Louis-Renaud
270, route du Canton, Brownsburg-Chatham

Information : 450 562-0573 (boîte vocale)
ou shacours@hotmail.com

Atelier sur les germinations et les micropousses

3 heures avec Lorraine Nadon

Le samedi 10 février 2018, de 9 h à midi

Dégustation de micropousses et germinations, théorie et technique de semis, et information sur la façon de fabriquer des semis-germoir

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

Aménagement paysager comestible et médicinal à la méthode Renaud

Une journée avec Michel Renaud

Le samedi 24 mars 2018, de 8 h 45 à 16 h 45

Cinq règles simples pour créer la beauté au jardin. L'art de préparer le sol. Plantes à entretien minimal. Apportez votre lunch

Coût : 45 \$ membre • 60 \$ non-membre

Activités

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

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

Le mardi 17 avril 2018

Coût : 46 \$/personne (taxes et pourboires inclus)
Réservez tôt (35 places disponibles)

Brunch-encan

Le dimanche 6 mai 2018 dès 10 h

Au Resto Zool
695, route des Outaouais, Pointe-Fortune

Conférences

**** NOUVEAU SITE ****

Aréna Kevin-Lowe-Pierre-Pagé
80, avenue Hamford, Lachute (2^e étage)

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

Information : 450 562-0573 (boîte vocale)
ou shaconferences@hotmail.com

Pensées et cie — Ces floraisons qui nous font craquer de Claire Bélisle

Le mercredi 21 février 2018, 19 h

Pensée ou violette? Associées au printemps, les plantes du genre Viola ont beaucoup à offrir, parfois tout l'été jusqu'au gel. Les espèces et les cultivars (séries les plus intéressantes pour les jardins) sont présentés ici ainsi qu'une brochette de vivaces à floraison printanière encore peu ou pas utilisées.

Attirer les colibris et les papillons au jardin

d'Albert Mondor

Le mercredi 28 mars 2018, 19 h

Lorsqu'un jardin est d'une grande diversité de végétaux, il est susceptible d'attirer un grand nombre d'insectes et d'animaux bénéfiques. Bourdons, coccinelles, papillons, grenouilles, colibris et oiseaux sont autant d'animaux dont il faut souhaiter la présence dans nos jardins.

Composter chez soi avec Monsieur Compost

de Gilles Paradis

Le mercredi 18 avril 2018, 19 h

Démonstration très visuelle avec toute la panoplie de ce qui va au composteur

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 • Centre de Jardin Bellefeuille • Les Plantations Létourneau
Le Jardin de Lachute

Et si on mangeait le sapin ?

Quoi, manger notre arbre de Noël? Non, pas l'arbre de Noël, mais ses dérivés!

Primo, on identifie le sapin baumier. C'est le seul conifère dont les aiguilles sont plates. Un truc : prendre entre le pouce et l'index une aiguille et tenter de la faire rouler entre les deux doigts. Une aiguille de sapin ne roulera pas, car elle est plate. De plus, en observant la pointe des aiguilles de ce sapin, vous verrez une petite encoche qui donne la forme d'un M ou d'un V, selon votre perspective.

Secundo, les jeunes pousses verdoyantes au bout de leurs branches qu'arbore le sapin au début du printemps sont comestibles. Ces jeunes pousses sont si tendres qu'elles peuvent être mangées à l'état naturel, mais elles sont amères. Donc, pour les consommer, on les transforme en gelée ou en marinades. La saveur du sapin est conservée. C'est un genre trompe-sens : manger ce qu'on a l'habitude de sentir. On les cuisine soi-même ou on les trouve sur les étales des produits naturels.

Tertio, il y a aussi la gomme de sapin, dont la cueillette s'effectue, du mois d'avril jusqu'au mois de novembre, préférablement par temps chaud, car la résine est plus liquide. Le cueilleur insère le *picoué* * dans la vésicule qui se forme sur le tronc du sapin, la bulle se percera et le liquide mielleux jaune verdâtre coulera dans l'instrument. Les petites bulles sur l'arbre ne doivent pas être piquées et ainsi la régénération sera d'environ 5 à 7 ans. L'appellation gomme de sapin est principalement utilisée en Amérique du Nord, tandis qu'en Europe, on l'appelle baume du Canada. Elle est également désignée sous les noms suivants : térébenthine, résine de sapin, *Canada balsam* et *fir gum*. Les herboristes et les aromathérapeutes ont vite découvert les vertus de cette résine. La gomme de sapin est transmise à des laboratoires à des fins pharmaceutiques et thérapeutiques dans la grande majorité du temps. Ainsi on la trouve en gélules, en onguent, en pastilles, en pilules, en bonbons, en sirop pour la toux, en huile essentielle et en savon.

* Picoué (*pickway* en anglais) : tube en acier inoxydable dont l'ouverture supérieure est munie de petites dents très coupantes et l'ouverture inférieure s'insère dans l'ouverture d'une bouteille.

GELÉE DE POUSSES DE SAPIN

INGRÉDIENTS

3 tasses de jeunes pousses de sapin
2 tasses d'eau tiède
2 tasses de sucre
Jus de 1/2 citron
Pectine commerciale

PRÉPARATION

- Hacher grossièrement les jeunes pousses
- Mélanger les pousses, le sucre et le jus de citron dans l'eau tiède
- Laisser macérer 24 heures
- Filtrer à l'aide d'une gaze (coton fromage)
- Porter à ébullition et ajouter la pectine
- Mettre dans des bocaux stérilisés

TRUC MAISON

Je vous laisse avec un truc pour enlever la gomme de sapin qui colle aux vêtements. Frotter le vêtement avec des nettoyeurs puissants comme *Pinesol* ou *Lestoil* ou avec un lubrifiant en aérosol de type *WD-40*, puis laver ensuite le vêtement comme d'habitude. Pour l'enlever sur vos mains, il faut absolument utiliser des produits propres à la consommation comme de l'huile végétale, de la margarine ou du beurre. Relaver avec de l'eau savonneuse.

Nicole Villeneuve