



La Clé fleurie

Société d'horticulture d'Argenteuil

www.sha.qc.ca • s_h_argenteuil@hotmail.com

Mot de la présidente

Chers amis de la SHA,

La dernière année a été difficile pour tous; nous avons tous besoin d'un regain d'énergie. Alors, imaginez que l'été est arrivé, vous êtes dans un champ de fleurs, une brise caresse votre peau tandis que le soleil vous réchauffe... vous recevrez un câlin instantané de dame Nature!

Parlant de regain d'énergie, le conseil d'administration de la SHA a pris la décision de procéder à un tirage mensuel de quatre bons-cadeaux, et ce, pour les mois de mai à septembre inclusivement afin de remercier les membres actifs en règle de leur fidélité. Alors, si vous n'avez pas encore votre carte de membre 2021-22, nous vous invitons à renouveler votre abonnement rapidement. Remplissez le formulaire disponible sur le site Internet et postez-le à l'adresse de la Société d'horticulture d'Argenteuil. Vous courez la chance de gagner l'un des divers prix. Bonne chance à tous les membres actifs!

Nous espérons pouvoir vous offrir une programmation à l'automne prochain en présentiel ou en virtuel. Nous vous tiendrons au courant des développements.

La Société a besoin de vous pour perpétuer ce lien d'amitié qui nous unit. Plus on est de fou, plus on fleurit... Parlez-en à vos amis!

Manon Gascon
fraisi_dora@hotmail.com

Pensée fleurie

« La famille, c'est comme les branches d'un arbre. Chacun prend des directions différentes, mais les racines sont toujours les mêmes. » — Inconnu

Cultiver son gingembre au Québec, est-ce possible?
À lire en page 2

Cultiver son gingembre au Québec, est-ce possible?

Ce beau rhizome, originaire de l'Inde, rehausse la saveur de plusieurs mets. Le gingembre, plante exotique et comestible, peut se cultiver en pot ou en terre, sur son balcon ou au jardin, et ce, même au Québec. Bernard Lavallée, nutritionniste montréalais ayant un intérêt particulier pour l'agriculture urbaine, partage sa méthode simple pour cultiver le gingembre à domicile sur le site *Le nutritionniste urbain*.

En avril, il vous suffit d'acheter un rhizome de gingembre frais, de préférence ferme, à l'épicerie, au supermarché ou au magasin de produits naturels. Si le rhizome présente de petites excroissances blanches, communément appelées des yeux, c'est encore mieux; c'est une preuve qu'il cherche à reprendre vie. Avant de le mettre en terre, M. Lavallée suggère de l'immerger dans l'eau tiède pendant une journée pour le réhydrater.

Lorsque le rhizome est gorgé d'eau, il est prêt à être mis en terre. C'est simple comme bonjour!

- Mettez du terreau humide dans un pot de plante perforé ou tout autre contenant recyclé.
- Placez le rhizome à plat sur le terreau.
- Couvrez légèrement de terreau humide.
- Exposez le contenant au soleil.
- Gardez dans un endroit chaud.
- Maintenez le terreau humide en arrosant lorsque le sol est sec sur le dessus.

Les premières pousses apparaîtront dans 4 à 6 semaines. Pour une bonne croissance, le rhizome a besoin d'humidité, de chaleur, et de soleil. Soyez patient!

Selon vos désirs, vous pourrez sortir la plante sur le balcon ou la planter au jardin lorsque la température la nuit aura atteint un minimum de 10 °C, soit vers la mi-juin. Une période d'acclimatation au soleil et au vent est préférable pour sa survie. Privilégiez une journée nuageuse pour sortir la plante au jardin. Une distance de 20 cm entre chaque rhizome est recommandée. Si vous décidez de mettre le gingembre sur le balcon, choisissez un pot perforé d'au moins 20 cm pour chaque plant ou prenez un gros contenant et mettez plusieurs plants en respectant la distance. Fertilisez une fois par mois en ajoutant des granules de fumier de poule selon la recommandation indiquée sur l'emballage.

À l'automne, lorsqu'on observe des baisses de température de moins de 10 °C, c'est le temps de récolter. Les rhizomes devraient avoir le double de leur taille initiale.

- Déterrez délicatement.
- Taillez la tige et les racines.
- Nettoyez le rhizome d'un jet d'eau.

Au Québec, la période estivale d'ensoleillement est plus courte qu'en région exotique, par conséquent le rhizome cueilli aura une peau de bébé. Puisque c'est la pelure mature, brune et coriace comme celle à l'épicerie qui facilite la conservation du rhizome, vous devrez conserver votre gingembre au congélateur, sans quoi il sèchera trop rapidement, même au réfrigérateur. D'autres personnes préfèrent entrer la plante complète à l'intérieur et récolter directement du plant mère au fur et à mesure qu'elles en ont besoin. À vous de choisir.

Pour plus d'informations, consultez le site suivant : nutritionnisteurbain.ca/diy/comment-faire-pousser-du-gingembre-a-la-maison/.

Bonne récolte!

Manon Choinière

Comment différencier les fines herbes des épices?

Les fines herbes proviennent des feuilles d'une plante dite aromatique. Nous retrouvons les fines herbes fraîches, séchées ou moulues, en magasin. Voici une courte liste de fines herbes : aneth (feuilles), basilic, cerfeuil, citronnelle, coriandre (feuilles), estragon, laurier, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, sarriette, sauge et thym.

Les épices, quant à elles, se récoltent sur une partie de la plante aromatique, soit l'amande, le bulbe, le bouton floral, l'écorce, le fruit, la graine ou la racine. Voici une courte liste d'épices fréquemment utilisées : aneth (graines), anis étoilé (badiane), cannelle, cardamome, carvi, céleri (graines), coriandre, cumin, curcuma, fenouil (graines), fenugrec, genévrier, gingembre (séché), girofle, lavande, macis, moutarde (graines), muscade, paprika (poivron séché), pavot, piment (moulu, broyé et séché), poivre noir, poivre rose (baies), poivre vert, quatre-épices (piment de la Jamaïque), rocou (annatto et achiote), safran, sumac, tamarin et vanille.

Comment utiliser adéquatement les fines herbes et les épices?

Les fines herbes doivent majoritairement être utilisées en fin de cuisson, sinon nous en perdons le goût et l'arôme. Par contre, les herbes méditerranéennes, telles que le laurier, la marjolaine, l'origan, le romarin, la sarriette, la sauge et le thym supportent facilement une cuisson ou un mijotage prolongés. L'exception à la règle... le basilic, qui ne tolère pas les cuissons prolongées. Si vous utilisez les fines herbes dans un mets froid, ajoutez les herbes le plus tôt possible, car leur goût et leur arôme prendront plus de temps à se développer en température froide. En ce qui a trait aux herbes congelées, veuillez les ajouter seulement à la dernière minute pour éviter qu'elles perdent leur apparence et leur goût.

Quelle épice choisir : entière, séchée ou moulue?

Il est conseillé d'utiliser les épices entières lorsque vous cuisinez un plat qui mijotera longtemps. Si vous préparez un plat rapide, ou que vous ajoutez des épices en fin de cuisson, les épices moulues sont à privilégier. Certaines épices ont un goût doux, frais, citronné, anisé, floral ou boisé, tandis que d'autres présentent un goût puissant, amer ou piquant. Faites attention aux quantités d'épices que vous ajoutez; il est préférable d'incorporer de petites quantités à la fois, car les retirer une fois qu'elles sont incorporées est impossible.

Herbe fraîche, séchée ou moulue : les quantités sont-elles les mêmes?

Certaines recettes exigent des herbes fraîches, tandis que d'autres nécessitent des séchées ou des moulues. Lorsque vous cuisinez, si vous n'avez pas sous la main les herbes requises par la recette, vous pouvez les remplacer. Toutefois, il est important d'en ajuster la quantité. Vous trouverez ci-dessous le tableau d'équivalence.

Herbes fraîches	Herbes séchées	Herbes moulues
1 c à soupe	1 c à thé	1/2 c à thé (1-2 ml)

À vos chefs! Prêts! Mélangez!

Nous possédons toutes les épices nécessaires dans nos armoires pour faire de la cuisine internationale. Le site *Nos petits mangeurs* suggère des mélanges d'épices afin d'ajouter des saveurs qui nous feront « voyager » dans différents pays. Vous pouvez consulter le site pour combler votre curiosité et faire vos propres mélanges, mais en entendant, en voici quelques-uns :

Indien : curcuma, coriandre, cumin, gingembre, poivre et ail;

Mexicain : cumin, paprika, origan et ail;

Marocain : poivre, muscade, ail, oignon, origan, thym, graines de céleri et poivre;

Thaïlandais : curcuma, ail, oignon, gingembre, poivre, coriandre, cumin et laurier;

Provençal : basilic, romarin, origan, sarriette, thym, lavande, laurier, poivre noir, coriandre et clou de girofle.

Pour plus d'informations, consultez le site *Nos petits mangeurs*

nospetitsmangeurs.org/herbes-et-epices-mode-demploi/

nospetitsmangeurs.org/techniques-pour-cuisiner-avec-les-epices/

nospetitsmangeurs.org/idees-et-suggestions-pour-cuisiner-avec-les-fines-herbes-et-les-epices/

Saviez-vous que toutes les parties de la capucine tubéreuse se mangent?

La capucine tubéreuse (*Mashua*) est une plante grimpante vivace de zone 5. Provenant d'Amérique du Sud, elle est cultivée dans les Andes, principalement dans les régions montagneuses du Pérou.

Cette grimpante, considérée comme un légume ancien chez les Incas qui la consommaient comme une pomme de terre, atteint une hauteur de 2 à 3 mètres. Elle est cultivée pour ses tubercules, ses feuilles tendres et ses fleurs. Son goût est piquant et il offre un arôme de réglisse.

Toutes les parties de la capucine tubéreuse peuvent être consommées

Racines

Nous pouvons les trancher en fines rondelles et les ajouter crues dans nos salades. Nous pouvons également les faire cuire à la vapeur. Les racines ont un goût piquant et offrent un arôme de réglisse.

Jeunes feuilles

Elles s'intègrent bien aux mets crus ou cuisinés, comme l'épinard.

Fleurs

Elles se dégustent crues et ont un goût sucré et piquant.

Comment cultiver la capucine tubéreuse?

Pour une plantation printanière :

- Préparez le sol en automne, elle aime les sols légers et bien drainés.
- Conservez les tubercules au frais tout l'hiver pour les replanter au printemps au jardin.
- En février ou mars, mettez les tubercules en pots et conservez-les au frais.
- En mai ou juin, une fois le risque de gel passé, plantez-les en butte au jardin avec un espacement de 50 cm et ajoutez du compost.
- Installez des tuteurs pour soutenir la plante lors de sa croissance.
 - o La plante sera très productive si ses pieds sont exposés au soleil.
- Traitez-la comme une annuelle et récoltez les tubercules en automne; utilisez la même procédure que la pomme de terre.
 - o Si vous tentez de laisser la plante en pleine terre pour l'hiver, il est préférable de lui offrir une protection hivernale en la couvrant d'un paillis à l'automne.

Pour plus d'informations, visitez les sites suivants :

lasocietedesplantes.com/produits/mashua-bogota-market/

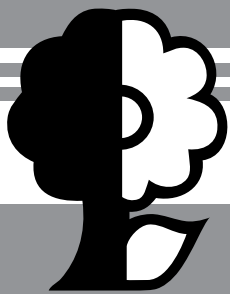
detente.jardin.com/plantes/legumes-et-potager/capucine-tubereuse-un-drole-de-tubercule-comestible-8191

www.aujardin.info/plantes/tropaeolum-tuberosum.php

Manon Choinière

Ont collaboré à ce numéro :

Manon Choinière, Denyse Clermont, Johanne Danis, Manon Gascon, Anne Moranville et Ginette Séguin.



La Clé fleurie

Société d'horticulture d'Argenteuil

L'agenda - Information : s_h_argenteuil@hotmail.com

Programmation

Une programmation en présentiel ou en virtuel pour l'automne 2021 est présentement à l'étude en respect avec les règles sanitaires gouvernementales qui seront permises.

Renouvellement

Tirage de quatre bons-cadeaux par mois, de mai à septembre, pour les membres en règle.

Renouvelez rapidement votre carte de membre 2021-22

Pouvons-nous maximiser le goût de nos légumes?

Nous assaisonnons nos viandes, nos poissons, nos mets pour maximiser leurs saveurs, mais avons-nous l'idée d'assaisonner nos légumes?

Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions d'épices pour rehausser vos légumes, telles que proposées par Valérie Dupuis dans son *Guide des épices et herbes pour un mariage de saveurs réussi*. Vous pouvez consulter ce guide sur le site d'Artic Garden.

Asperges : moutarde, muscade, graines de sésame et estragon

Brocoli : moutarde, origan, estragon, muscade, romarin et menthe

Carottes : quatre-épices, feuille de laurier, cannelle, cari, aneth, gingembre et estragon

Champignons : persil, estragon et thym

Choux de Bruxelles : cari, moutarde, muscade, sauge, origan et romarin

Choux-fleurs : cayenne, graine de céleri, piment rouge, muscade, paprika, romarin, marjolaine, aneth et origan

Concombres : aneth, menthe, persil et cumin

Courges : quatre-épices, feuille de laurier, cannelle, clou de girofle, gingembre, muscade et paprika

Épinards : quatre-épices, cannelle, muscade, origan, romarin, graines de sésame, livèche, oseille, basilic, menthe, estragon, thym, sauge, marjolaine et cerfeuil

Haricots : basilic, aneth, marjolaine, moutarde, muscade, origan, sarriette et thym

Maïs : cayenne, graines de céleri, piment fort, cari et paprika

Pois : piment rouge, aneth, origan, graines de pavot, romarin, sauge, menthe, basilic, estragon, thym, persil et fenouil

Pommes de terre : cardamome, cannelle, clou de girofle, gingembre, graines de pavot, cayenne, fenouil, moutarde, origan, paprika, romarin, graines de sésame, basilic, marjolaine, menthe, sarriette, thym, feuille de laurier, ail, persil et ciboulette

Pour plus d'informations, consulter le site : articgardens.ca/blog/fr/guide-des-epices-et-des-herbes-pour-un-mariage-de-saveurs-reussi/

Manon Choinière

Attention!

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

Merci à tous nos commanditaires



**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



**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



Ma ville, mon choix!
Ville de
Brownsburg-Chatham

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



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

Mironor

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



**Jardin
2m**

www.jardin2m.com

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



Ville de Lachute

380, rue Principale
Lachute (Québec) J8H 1Y2

Tél. : 450 562-3781

ville.lachute.qc.ca



Rabais de 10%
pour les membres

LE JARDIN DE LACHUTE
FLEURS, ARBUSTES, VIVACES, FRUITS & LÉGUMES

1225, route Principale, Lachute, QC J8H 3W7
Tél. : 450 562-0424 • lejardindelachute@outlook.com

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

Bon jardinage!

Jean Dallaire