



L'Amélanchier

bulletin de la Société d'horticulture de Saint-Apollinaire

Numéro 35

Janvier 2008

Fête des semences

La Société d'horticulture de Saint-Apollinaire organise sa 5^{ème} édition de la Fête des Semences qui se tiendra dimanche le 17 février 2008, de 10h00 à 15h00 à la salle communautaire.

Le succès que nous avons eu précédemment nous a bien montré l'intérêt de cet événement pour la population du comté de Lotbinière. Encore une fois, de nombreux producteurs seront sur place. Il sera possible de se procurer des semences biologiques, de faire des échanges et d'assister à un atelier qui permettra d'informer et sensibiliser les visiteurs sur divers produits nettoyants écologiques, pour mieux protéger notre environnement.

Pour informations :

Carol Anne Brunet : 886-2218

Nicole Sanschagrin : 881-2205

courrier@amelanchier.com

Visites de jardins

Tout au long de l'été, nous avons découvert 15 beaux jardins privés. L'expérience fut concluante et nous pensons remettre ça l'été prochain. Nous sommes donc à la recherche d'autres jardins à visiter. Ça vous tente de nous montrer votre petit coin de paradis? Communiquez avec nous sans tarder. Votre jardin n'a pas besoin d'être très grand ni parfait. Les plus simples sont souvent les plus charmants! Pour assurer la survie de ce projet, on a besoin de coins à visiter. Votre terrain est probablement plus intéressant que vous ne le pensez, alors, n'hésitez plus et appelez-nous!

Le comité des visites

Fête de Noël

Notre fête de Noël 2007 fut un franc succès, grâce à vous tous. Un gros merci tout spécial à nos hommes qui étaient au nombre de 22; une première!!!! Nous avons aussi apprécié les réponses que nous avons reçues suite au sondage internet. Nous en tiendrons compte. À l'an prochain!

Le comité de Noël

Le Cyclamen

Vous avez reçu un magnifique cyclamen en cadeau et ne savez pas comment l'entretenir? Voici un peu d'aide :

Il est adapté à une lumière vive mais tamisée. Une fenêtre exposée au soleil du matin ou de la fin d'après-midi lui convient très bien. Pour prolonger sa durée de vie, une température fraîche est essentielle; environ 15 à 18° C le jour et idéalement 12 à 15° C la nuit. On peut augmenter l'humidité autour de la plante en déposant le pot sur des gravillons humides, en évitant que le pot ne repose directement dans l'eau. Un sol trop humide fait pourrir le tubercule alors que les feuilles flétrissent et tombent et les bourgeons floraux avortent rapidement si le sol est trop sec. Un arrosage direct au centre du feuillage pourrait provoquer l'apparition de pourriture. Il faut arroser copieusement en remplissant la soucoupe avec de l'eau à la température de la pièce puis enlever le surplus d'eau lorsque la surface du sol est bien humide. Il faut laisser sécher le sol avant d'arroser de nouveau. La fertilisation consiste à ajouter un engrais équilibré, tel du 20-20-20, en alternance avec un engrais riche en potassium, tel du 15-15-30, tant que la plante est en pleine croissance. Pour

favoriser la production de nouveaux boutons floraux, il est important d'enlever les fleurs dès qu'elles se fanent. On doit aussi enlever les feuilles jaunes. À la fin du printemps, après la floraison, les feuilles commencent à jaunir. Il faut alors cesser la fertilisation, espacer graduellement les arrosages puis cesser complètement lorsque toutes les feuilles ont jauni. Placez ensuite le pot dans un endroit frais et, de préférence, avec une faible luminosité. Pendant cette période, le bulbe doit rester au sec mais il ne doit pas se déshydrater et prendre une apparence ratatinée. À la fin de la période de repos, soit vers la fin du mois d'août, il faut repoter le tubercule dans un pot à peine plus grand que le précédent, en laissant un tiers à la moitié du tubercule en dehors du sol. L'arrosage et la fertilisation sont alors repris. Une fois que le feuillage s'est développé et que le plant est en fleurs, il est important d'abaisser les températures de jour et de nuit pour prolonger la floraison.

Pour des informations plus complètes, vous pouvez vous référer à ce site : http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/info_verte/cyclamen/entretien.htm

Nicole Sanschagrin

AGA 2008 et sites à voir

Dimanche, le 3 février 2008, vous êtes invités au brunch et à l'assemblée générale annuelle. Si vous avez le goût de vous impliquer et que vous avez un peu de temps à y consacrer, nous sommes à la recherche de « sang neuf » pour le CA 2008-2009. Vous y vivrez une expérience valorisante et très enrichissante.

On vous y attend.

Site de commerçant européen de semences :

www.123seed.com

La nature en beauté :

www.naturepixel.com

Site sur les différentes variétés de tomates :

<http://jardihacie.free.fr/potager/tomate/variete.htm>

Il y a une nouvelle série de photos sur le site, allez-y, vous ne le regretterez pas!

La découverte d'un trésor

Ce trésor, c'est la germination!

- * La germination augmente énormément la valeur nutritive d'un grain.
- * La germination est une usine à vitamines. (La vitamine C du blé est multipliée par 6 et sa vitamine E par 3)
- * La germination nous permet de manger une plante immature, donc très concentrée.
- * La germination est une prédigestion des aliments; l'amidon est transformé en sucres simples par des enzymes vivants.
- * La germination est une alternative à la cuisson.
- * La germination c'est propre et délicieux!

Quoi faire germer?

- * La fève mung est la meilleure source d'enzymes : à manger crue
- * Les lentilles vertes et brunes : à manger crues
- * Le soya germé peut remplacer les noix : à cuire légèrement (1/2 heure au lieu de 3).
- * Le blé germé est presque un aliment miracle. Il requiert une mastication soignée pour bien profiter de ses qualités idéales pour les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ... La germination augmente sa teneur en vitamines A, B, C, K, E et D. La lysine (acide aminé essentiel déficient dans les céréales) subit une forte augmentation. Les minéraux deviennent plus assimilables. Le taux de phosphore et de magnésium est multiplié par 2,5, et le calcium par 1,5.
- * La luzerne est un des aliments les plus riches en fer, en calcium, en enzymes et contient tous les acides aminés essentiels. C'est une excellente source de chlorophylle.
- * Les légumineuses doivent cuire 1/2 heure, sauf les lentilles et les fèves mung qui se mangent crues.
- * Le seigle se mange cru.
- * Le sésame non décortiqué, le tournesol (augmentation de sa vitamine D), le fenugrec et le radis qui ont un goût piquant.
- * Les graines mucilagineuses (lin, moutarde, cresson...) ne doivent pas être pré-trempées ni rincées; seulement aspergées en évitant les excès d'humidité. Le tournesol décortiqué germe en pot; non décortiqué, il germe sur terreau.

Méthode simplifiée de germination en pot

Trempier les graines une nuit. Enlever l'eau (utilisez-la pour arroser vos plantes), bien égoutter et rincer. Placer au chaud, à l'obscurité ou recouvert d'un linge opaque. Rincer de 2 à 4 fois par jour, pendant 4 à 6 jours. Pour la luzerne, lorsque germée, exposer une journée au soleil en couvrant d'une pellicule ou d'un sac en plastique, pour faire verdir. Ne pas trop mettre de graines dans le pot; l'air doit pouvoir circuler aisément.

Tableau d'indications pour les germinations en pot

GRAINES	TREMPAGE	RINÇAGE	PRÊTS EN	SAVEUR
Luzerne	5-8 heures	2 fois / jour	5-6 jours (verdit)	Douce
Lentilles	8-12 heures	2 fois / jour	3 jours (verdit)	Pommes de terre
Mung	8-12 heures	3-4 fois / jour	4-5 jours	Pois verts
Aduki	8-12 heures	3 fois / jour	4-6 jours	Noisette
Soya	15 heures	3 fois / jour	6 jours	Cuire 20 min.
Pois chiches	15 heures	3-4 fois / jour	3-4 jours	Cuire 10 min.
Radis	5-8 heures	2 fois / jour	5-6 jours	Piquante
Trèfle rouge	5-8 heures	2 fois / jour	5-6 jours	Douce
Fenugrec	6-8 heures	2 fois / jour	5-6 jours (verdit)	Piquante
Tournesol	8-12 heures	2 fois / jour	2 jours	Meilleur jeune
Blé	8-12 heures	2 fois / jour	2-3 jours	Sucrée

Comment préparer et consommer les graines germées ?

Il vaut mieux les manger crues pour ne pas dégrader les vitamines et les enzymes, mais pour certaines à enveloppe plus dure, cuisez-les à feu doux pour les rendre plus digestes.

Quelques idées d'utilisations

Taboulé de blé germé: au lieu de prendre de la semoule de blé, prenez 2 tasses de blé germé, 1 gousse d'ail, 1 oignon haché, quelques feuilles de menthe, 2 tasses de persil, 1 poivron rouge ou jaune en dés, quelques radis, 1 tomate, 1/4 de concombre en dés, le jus de 1 citron et 1 c. à table d'huile d'olive. Mélangez.

Caviar d'aubergine: Prendre une aubergine grillée, pelée et hachée. Ajouter et un demi-oignon, du sel, de l'huile d'olive, et quelques cuillères à table de blé germé. Consommer bien frais.

Dans les tartines, les sandwiches:

*Tartine de beurre d'arachide et luzerne germée

*Tartine de fromage blanc, fines herbes et lentilles germées

*Tartine de tapenade (pâte d'olives noires avec du thym, du basilic, de la sarriette) et une cuillère à table de céréales germées hachées

Toutes les soupes et potages peuvent être servis avec des graines germées.

On peut les ajouter, entières ou hachées aux omelettes, aux jus de légumes et même aux pâtes à crêpes. (De préférence mélangées avec le mélange farine-liquide; cela donne une pâte qui reste humide et moelleuse après cuisson)

L' *Houmous* est préparé à base de pois chiches pré germés et le *Boulgour* à partir de blé germé

L'imagination est reine : testez vous-même vos recettes et mélanges !



Le montage de ce bulletin a été réalisé par Nicole S.