

# De l'entretien durable aux Paysages CO<sub>2</sub>mestibles

## Des nouvelles du projet...



### Sommaire :

Le projet	1
Le transformé	2
Recettes fleuries	3
Capsule d'info	4

Merci à nos  
partenaires financiers :



FONDS D'ACTION  
QUÉBÉCOIS POUR LE  
DÉVELOPPEMENT DURABLE

Québec

- Ministère du Développement durable, de l'Environnement, de la Faune et des Parcs
- Emploi-Québec Montréal



ArbresCanada



Ainsi qu'à notre  
partenaire de projet :



Ça y est! La RHA a complété la transformation de 7 sites municipaux gazonnés en paysages comestibles. Les travaux horticoles se sont terminés dans la ville de Richelieu en bordure de la rivière du même nom. Le site est situé dans le Parc Michel-Chartrand et nous vous le présentons dans ce bulletin en page 2. En tout, 7 sites auront été transformés, servant de modèle à la population avoisinante et démontrant qu'on peut faire de magnifiques aménagements nourriciers.

Tout au long de la saison, les conférences grand public et les kiosques d'information à Chambly et à Beloeil nous ont permis de vous rencontrer, de faire connaître la RHA et ses projets et de répondre à vos questions.

Des visites guidées des sites d'aménagements paysagers comestibles sont prévus à partir de la mi-octobre. Surveillez le prochain bulletin pour connaître les dates retenues. De plus, nous vous invitons à lire nos chroniques publiées dans le Journal de Chambly.

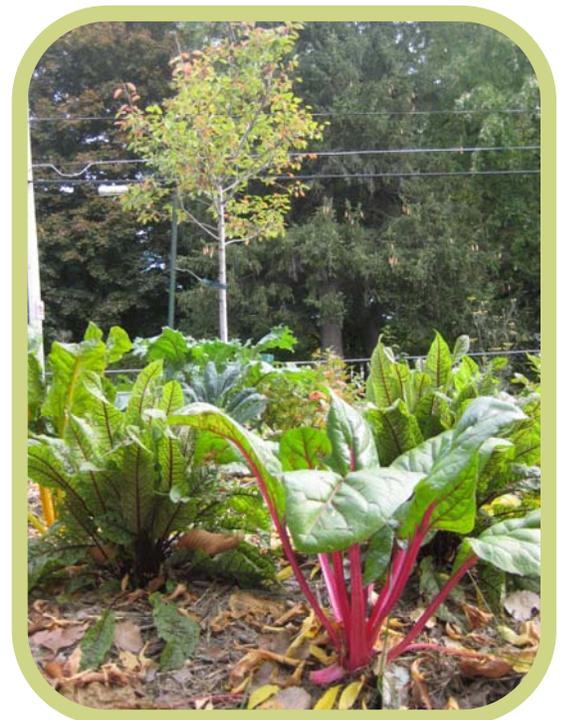
[www.rha-quebec.org](http://www.rha-quebec.org)

### Conférence gratuite « Entretien écolo et paysages comestibles »

24 septembre  
19h

Richelieu  
Centre communautaire  
Amédé-Ostiguy  
110, 7e avenue

Visites guidées des sites à venir  
à partir de la mi-octobre



# Les « transformés », dernière partie

Suite à l'article du mois d'août, voici le dernier aménagement, et non le moindre, qui boucle notre belle saison de paysages comestibles !

## Richelieu : une mosaïque de saveurs parfumées



Cet aménagement contemporain aux lignes pures révèle une foule de végétaux délicieux! Situé au parc Michel-Chartrand, vous aurez un plaisir à le parcourir et à admirer les rapides de la rivière Richelieu.

Commencez par humer le doux parfum des rosiers rugueux, qui sont surplombés par de superbes amélanchiers du Canada dont les fruits seront excellents le printemps prochain. Continuez au gré des sentiers pour apercevoir des bleuetiers en corymbe et des vivaces colorées telles que le lin, la grande mauve, le fenouil bronze, l'achillée millefeuille et la canche cespiteuse, une graminée. D'autres plantes comestibles comme le lysimaque et l'oseille sanguine vous surprendront avec leur feuillage éclatant. Les parfums de l'origan doré et de la ciboulette vous accompagneront en fin de parcours tandis que des annuelles telles que le kale et la bette à carde donneront un dernier « punch » de couleur à votre balade.

N'oubliez pas de revenir l'année prochaine visiter tout ces sites, vous serez surpris de l'ampleur que prendront les végétaux!



# Des idées de recettes fleuries!

## Truite grillée aux fleurs de thym

Pour 4 personnes

- 4 brins de thym  
(feuilles et tiges)
- 4 truites, lavées et éviscérées
- beurre de fleurs de thym
- 4 c. à soupe de fleurs de thym



**Beurre :** Mélangez 8 cuillères à soupe de pétales de fleurs de thym hachées à 250 g de beurre ramolli. Réfrigérez 2 jours dans un pot hermétique pour laisser la saveur se développer.

Faites une papillote pour chaque truite. Étalez le beurre de fleurs de thym et mettez un brin de thym sur chacune. Cuisez 10 minutes sur la grille d'un barbecue très chaud. Quand le poisson est cuit, disposez dans les assiettes et décorez de fleurs de thym. Servez avec une salade de capucines.

## Tartinade au fromage à la crème et bourraches

Pour 4 personnes

- 8 jeunes feuilles de bourrache
- 10 fleurs de bourrache
- 1 petit pot de fromage à la crème
- 1 c. à soupe de jus de citron
- sel, poivre moulu

Hacher les feuilles de bourrache, si elles sont plus vieilles faites les blanchir avant. Mélanger le fromage à la crème (température pièce), ajouter le jus de citron, le sel et le poivre. Incorporer les feuilles de bourrache hachées et décorer de fleurs de bourrache. Excellente en entrée froide avec du pain frais ou des petits pains pitas et des tranches de concombre.

## Salade de capucines

Pour 4 personnes

- Pétales de 6 fleurs de capucine
- 6 jeunes feuilles de capucine
- 2 c. à soupe de roquette
- 1 laitue
- 5 fleurs entières de capucine



### Vinaigrette :

- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 c. à thé de moutarde forte

Mélangez pétales, feuilles, roquette et laitue dans un saladier. Préparez la vinaigrette en brassant bien tous les ingrédients. Avant de servir, versez sur la salade, mélangez et décorez avec les fleurs entières.



## Capsule d'information : Les fines herbes vivaces



### Origan doré

*Origanum vulgare* 'Aureum'

L : 30 cm x H : 30 cm

Les feuilles sont comestibles, goût plus fin que l'origan ordinaire. Utiliser dans les ragoûts et plats de tomates, dans le chili, toutes les viandes, la salade de chou, les légumes grillés et les lentilles. Les fleurs sont utilisées en infusion contre toutes les infections des voies respiratoires et les problèmes de digestion. Faites sécher fleurs et feuilles séparément pour usage ultérieur. Il est aussi possible de ciseler et de mettre dans le bac à glaçons.



### Sarriette

*Satureja montana*

L : 40 cm x H : 20 cm

Les feuilles sont comestibles et ont un goût poivré. Utiliser dans les soupes, les œufs, les grillades, la volaille, le poisson, les pommes de terre et le fromage de chèvre. Ajoutez la dans les plats de légumineuses car elle en facilite la digestion. Faites Macérer des feuilles dans du miel, chauffer, puis filtrer et embouteiller. Ce miel sera délicieux en infusion. Pour conserver, ciseler et mettre dans le bac à glaçons. On peut aussi faire sécher dans un endroit aéré à la noirceur et garder dans des pots de verre hermétique.



### Ciboulette et ciboulette à l'ail

*Allium schoenoprasum*, *A. tuberosum*

L : 30 cm x H : 30 cm

Les feuilles et fleurs crues ou cuites sont délicieuses. Elles peuvent être utilisées dans les sautés, salades, herbes salées, omelettes, pomme de terre, plats asiatiques et soupes. Les feuilles et les fleurs se conservent très bien au congélateur, ciselées dans le bac à glaçons ou un sac hermétique. Les fleurs peuvent être macérées un mois dans du vinaigre et filtrer ensuite pour utilisation ultérieure.

### L'organisme initiateur du projet

La RHA pour la Reconstruction Harmonieuse de l'Agriculture est un organisme à but non lucratif constitué en 1994 et ayant pour mission de *promouvoir une agriculture et un mode de vie sain et durable qui s'harmonise avec l'équilibre écologique dans son ensemble tout en respectant l'environnement*. Depuis sa création, la RHA permet l'enseignement et la démonstration de systèmes de design en permaculture – une science environnementale du design.



**Fondation RHA**

120, rue Ledoux  
Beloil, Qué. J3G 0A4  
450 536-0422 #305  
[info@rha-quebec.org](mailto:info@rha-quebec.org)  
[www.rha-quebec.org](http://www.rha-quebec.org)