

Paysages CO₂mestibles

Objectif : Gazon Zéro! 2010-2011



Juillet 2011

Sommaire :

H ₂ O - trucs	1
Des plantes comestibles inusitées	2
Évènements à surveiller	3
Nos coordonnées	3

H₂O-trucs : Économisons l'eau potable!

Au Québec, la consommation d'eau potable double durant la saison estivale. Cette plus grande utilisation d'eau est causée, en partie, par l'arrosage des pelouses, des plates-bandes et des potagers. Utilisé à plein régime, le boyau d'arrosage débite **1 000 litres d'eau potable à l'heure**, soit l'équivalent de la consommation d'eau recommandée pour une personne pendant près d'un an et demi. ¹

Laissez-nous vous donner quelques trucs simples permettant de réduire la consommation d'eau dans vos aménagements paysagers :

- ◆ Limiter les superficies engazonnées et utiliser des plantes qui se contentent de peu d'eau. Choisissez des arbres et des arbustes résistants ainsi que des plantes et herbes indigènes qui demandent peu ou pas d'arrosage et qui résistent à la sécheresse.
- ◆ Utiliser du paillis (copeaux de bois, paille, sciure de bois, feuilles mortes, etc.) autour des arbres et arbustes, des fleurs et dans les plates-bandes. Ceci permet de limiter les herbes indésirables et de réduire l'évaporation.
- ◆ Ajouter de la matière organique au sol. Par exemple, le compost améliore la capacité de rétention d'eau du sol.
- ◆ Récupérer l'eau de pluie dans un baril et servez-vous en pour arroser le jardin. Vous réduirez ainsi l'érosion du terrain, les besoins en eau potable et la pression sur les infrastructures municipales (égouts pluviaux).
- ◆ Utiliser des boyaux d'irrigation goutte-à-goutte pour apporter l'eau directement à la plante. En plus d'économiser l'eau, cette méthode minimise son évaporation et favorise une meilleure croissance des végétaux.
- ◆ Arroser moins fréquemment, mais profondément, pour favoriser l'enracinement en profondeur. Arroser tôt le matin ou le soir : les pertes par évaporation sont alors minimales.



Ce projet est rendu possible grâce à la contribution financière du FAQDD et de son partenaire financier le gouvernement du Québec et à l'appui financier de la CRÉ de la Montérégie Est.



¹ Ministère du Développement Durable, de l'Environnement et des Parcs. <http://www.mddep.gouv.qc.ca/pesticides/jardiner/index.htm>. Consulté le 21 juin 2011.

Des plantes comestibles inusitées!

Camarine noire (*Empetrum nigrum*)

Plante originaire des régions subarctiques.

Cycle : arbuste vivace

Zone de rusticité : 0

Parties comestibles : les feuilles et les fruits noirs de 7,5 mm de diamètre.



Type de sol : tourbeux ou sableux, acide et peu fertile.

Exposition au soleil ou mi-ombre.

Abondante dans le Grand Nord, la camarine noire est parvenue à s'adapter à des températures extrêmes. Cet arbuste fruitier ne dépasse pas 15 centimètres de haut. Ses branches sont couvertes d'aiguilles courtes non piquantes et ses fleurs blanches fleurissent du mois de mai à juin. Les fruits sont des drupes noires et juteuses, ronds au sommet aplati. Ils ressemblent étrangement à un nombril. La fructification a lieu vers la fin de l'été.

Les fruits dénotent un goût légèrement acide et astringent, mais la saveur s'améliore un peu après les gelées ou une période de congélation. On utilise les fruits pour la fabrication de jus, tarte, confiture, gelée, marmelade, boissons comme les milk-shakes, sirop et en mélange avec d'autres fruits.

Nigelle de Damas

(*Nigella damascena*)

Plante originaire d'Orient.

Cycle : Annuelle

Parties comestibles : les graines.

Type de sol : divers types de sols.

Exposition soleil ou mi-ombre.



Cette plante aborde une fleur bleue pâle et un feuillage très fin d'où son nom commun de "Cheveux de Vénus". D'une hauteur de 45 cm, la floraison a lieu tout l'été. Les fleurs produisent des fruits décoratifs qui renferment des petites graines noires.

On utilise les semences crues ou cuites comme condiment. Elles ont une saveur de muscade. Utiliser en petite quantité seulement.

Dans la médecine naturelle par les plantes, les graines de la nigelle ont des propriétés expectorantes, c'est-à-dire qu'elles stimulent la toux et favorisent l'expulsion du mucus des voies respiratoires.

Camerisier (*Lonicera caerulea*)

Plante originaire d'Eurasie.

Cycle : arbuste vivace

Zone de rusticité : 2

Partie comestible : les fruits bleutés.

Type de sol : sols légers à argileux.

Exposition au soleil ou mi-ombre.



Le camerisier est un arbuste fruitier très rustique qui peut résister à des températures de - 40°C. Cet arbuste d'une hauteur maximale variant de 1 à 2 mètres fleurit au mois de mai et il aborde alors des fleurs jaunâtres. Ce qui est intéressant avec cet arbuste, c'est que sa fructification est très hâtive et peut avoir lieu même avant les fraises.

Le fruit, la camerise, est ovale, allongé et en forme de petite poire. Il offre un goût acidulé à sucré doux, fréquemment défini comme une combinaison de bleuet-framboise. Le fruit est délicieux dans la fabrication de confiture, jus, tarte, compote et renferme une haute teneur en vitamine C et antioxydants.

Salsifis des prés

(*Tragopogon pratensis*)

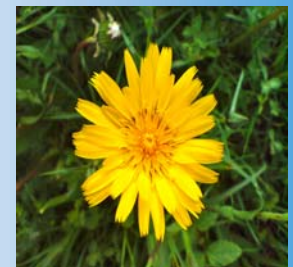
Plante originaire d'Europe.

Cycle : Annuelle ou vivace

Partie comestible : la racine et les jeunes feuilles.

Type de sol : exige un sol humide.

Exposition au soleil.

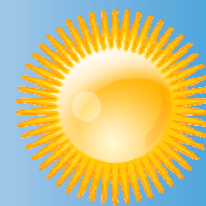


Plante de 50-100 cm de hauteur à larges feuilles et à fleur jaune solitaire qui s'ouvre le matin et se ferme l'après-midi. Les fleurs fleurissent de mai à juillet.

Le salsifis détient des propriétés médicinales et agit sur le foie et la vésicule biliaire. Il aurait une action purifiante, apéritive et digestive. Du fait de sa haute teneur en insuline, il n'augmente pas la teneur de glucose dans le sang et convient aux diabétiques.

Sa racine se prête à de nombreuses et délicieuses préparations culinaires. On la consomme comme un légume. Les racines ont une saveur sucrée en raison de leur teneur en insuline. Les jeunes racines peuvent être mangées crues tandis que les racines plus âgées sont mieux cuites comme le panais. Apprêtées en salade, les feuilles ont un goût qui ressemble à celui de l'endive ou de la chicorée.

<http://fr.wikipedia.org>



Évènements à ne pas manquer!

Conférences grand public *Un paysage comestible chez soi*

* **À Ste-Julie le 13 septembre 2011, 19 h**

Lieu : Bibliothèque de Ste-Julie située au 1600, chemin du Fer-à-Cheval.

* **À St-Bruno le 28 septembre 2011, 19 h**

Lieu : Centre communautaire de St-Bruno situé au 53, de la Rabastalière Est.

Les journées Culture en août à Beloeil

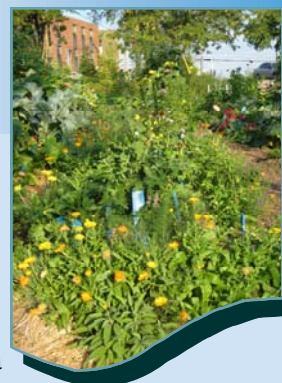
27 et 28 août 2011 à Beloeil

Surveiller les visites guidées gratuites toute la fin de semaine dans le jardin de démonstration communautaire situé dans le Domaine culturel Aurèle-Dubois en arrière du Centre culturel de Beloeil. Au menu : visites du jardin comestible, animations et dégustations.

Le jardin de démonstration vous présente un concept en forme de fleur. Chaque pétale de la fleur représente une butte thématique qui regroupe une association particulière de plantes comestibles. En tout, treize thèmes y sont abordés et plus de 200 végétaux comestibles y sont présentés.

Le jardin est aussi accessible tout l'été et plusieurs végétaux sont identifiés pour vous permettre de les reconnaître.

Bonne promenade!



Visites guidées des terrains transformés

Cet automne, la RHA vous invitera à visiter les terrains transformés chez les partenaires du projet de paysages comestibles. Des visites guidées auront lieu vers la fin du mois de **septembre 2011**.

Lors de ces visites, vous découvrirez plusieurs plantes comestibles ornementales, potagères, aromatiques, de variétés actuelles ou anciennes, annuelles et vivaces.

Vous obtiendrez aussi de nombreux détails intéressants sur leurs utilisations alimentaires et médicinales ainsi que des conseils pratiques d'entretien.

Ne manquez pas cette chance de découvrir de magnifiques paysages comestibles uniques!



Fondation RHA

Pour nous rejoindre

120, rue Ledoux

Beloeil (QC) J3G 0A4

Tél : 450 446-4441 # 307

Télec. : 450 446-4466

info@rha-quebec.org

www.rha-quebec.org