

Quelques fines herbes au jardin

- Cette présentation vous invite à refaire le plein de connaissances avec quelques une de ces fines herbes, aromates et autres plantes compagnes qui rehaussent le goût de nos repas.
- Une sélection de quelques individus vous est proposée.
- Le but n'est pas de faire le tour de tout ce qui rend nos mets goûteux.
- Plutôt raviver des idées et recettes oubliées, ou qui gagneraient à ce qu'on en parle.
- Mettre en évidence quelques moyens de conservation.

La ciboulette

- **Une plante vivace qui a du piquant, bien répandue dans nos jardins,**
- **Avec un peu d'attention elle peut être consommée toutes saisons confondues, fraîches...séchées...congelées...**
- **Les fleurs de la ciboulette sont généralement appréciées pour leur comestibilité en début d'année.**
- **On sépare les étamines et on les ajoute aux salades, omelettes et trempettes.**
- **Les fleurs mélangées au beurre ou à la vinaigrette font célébrer leur couleur.**
- **En plus d'enjoliver les mets, les fleurs de ciboulette parfument délicatement les soupes, poissons, légumes et purées, comme les tiges qui elles se retrouvent bien souvent dans nos sandwiches.**



On conseille l'utilisation des ses tiges rondes et creuses de façon non cuites

La ciboule



- **Une plante vivace plutôt méconnue.**
- **Souvent confondue avec l'échalote.**
- **Son bulbe blanc est la partie la plus prisée pour son goût plus délicat que celui de l'oignon.**
- **Une tige verte et creuse, subtile et fine en goût, sur laquelle poussent des feuilles ventrues.**
- **Se consomme crue ou cuite.**



**En août,
les plus minutieux coupent la
hampe florale,
afin que la plante se régénère.**

Le persil

- Plante aromatique bisannuelle, qui monte à la graine la deuxième année et devient plus amère.
- Le persil se congèle bien gardant vitamines C, B et minéraux: fer, magnésium...
- Mis en bouche il enlève le goût de l'ail.
- On dit du cultivar italien qu'il est de saveur plus prononcée.
- En infusion on le reconnaît comme un tonifiant, un stimulant.
- Éviter le persil séché plutôt sans intérêt.



On le dit un formidable modérateur d'appétit

La livèche

- **Plante vivace de très grande stature: hauteur 2 m. x 1m de large.**
- **Goût prononcé de céleri, à doser avec légèreté.**
- **Prendre des jeunes feuilles fraîches pour parfumer: soupe, sauce, légumes et rôtis.**
- **Accompagne très bien les pommes de terre.**
- **Peut être congelé.**



Sarriette

- 2 espèces
- Sous forme annuelle, le cultivar aroma est + trapu et contient + d'huiles essentielles.
- L'espèce vivace a un goût + prononcé + épicé, soit + poivré.
- Utilisation Fraîche ou séchée.
- Facilite la digestion.
- Emploi: soupe aux pois, pomme de terre et grillades.





Basilic



- **Originaire d'Inde et d'Indonésie, il est très versatile et on l'appelle: Pistou.**
 - **Congélation: émincé en bac à glaçon avec de l'eau, ou badigeonné d'huile d'olive.**
 - **Vinaigre: soit de vin ou de cidre, versé chaud sur les feuilles écrasées.**
 - **Huile d'olive et branche entière font bon ménage, macérer au moins 2 sem.**
 - **Infusion: calme la digestion.**
 - **En salade: ajouter ciselé au dernier moment, il noircit avec la vinaigrette.**
 - **Séché: il perd de son parfum!**
- **Variétés:**
 - **Il existe de nombreuses variétés d'arômes différents:**
 - **À petites feuilles, soit citronné.**
 - **Thaï: (pourpre) très parfumé excellent pour le poisson.**
 - **Basilic cannelle: pour tisane.**
 - **À feuilles de laitue: réglisse, citron et odeur de jasmin.**
 - **Basilic sacré: dans le porc, bœuf, poulet, mêlé à l'ail et piment.**
 - **On le retrouve même dans les pot-pourri (citronné sweet dani).**
 - ...

Le romarin

- Plante aromatique plus ou moins vivace sous nos climats.
- Les branches peuvent servir à monter les brochettes de légumes.
- Parfumer le barbecue en mettant des branches sur les charbons.
- Employer parcimonieusement son arôme doit rester discret.
- Parfume les confitures, gelées et crèmes en pâtisserie.
- Particularité: sale les aliments



Un pinceau fait de romarin peut servir à badigeonner les aliments.

La capucine

- Appelée cresson du Pérou.
- Associé au cresson d'eau en raison de son goût poivré.
- Une fois ses jeunes feuilles goûtées, on reconnaîtra en cette plante annuelle fleurie, une bonne compagne à nos salades.
- Les graines vinaigrées seront des substituts aux câpres, par exemple servies avec le saumon fumé.



- Plante compagne au jardin
- elle attire à elle les pucerons
- Ses fleurs sont comestibles

Graines → Semis → économies

- Pourquoi ouvrir une parenthèse et vous entretenir des semences du jardin?
- Afin de prendre conscience que la quantité de graines contenue dans notre sachet est quelques fois plus importante que nos besoins réels d'une saison.
- En réalisant cette possibilité, on peut voir des avenues possibles, pour rentabiliser les quantités restantes et penser aux économies à long terme, selon des choix qui s'offrent...

Les semis successifs

- **Exemple: La salade selon la variété prendra entre 40 et 70 jours à maturer. Donc 2 ou 3 semis sont possibles.**
- **La période de culture, peut varier selon nos été, soit + ou - 120 jours ouvrables à la culture dans notre région.**
- **Certaines années, le 1er mai, quelques jardiniers plus aventureux auront déjà installé quelques graines de fèves en terre, un deuxième semis peut être fait 15 jours plus tard et ainsi de suite jusqu'au premier juillet.**
- **À vous jardiniers de faire vos calculs selon vos légumes et variétés pour la suite, des semis successifs...**

Gardons nos surplus de graines

- Des semis réalisés à la hauteur de nos besoins,
- Il restera encore bien des graines dans le sachet,
- Une alternative sociale sera l'échange de semences.

Cultiver des habitudes

- Conserver les sachets de graines pour les étés qui suivent.
- Noter l'année de l'achat sur le sachet de semence.
- Entreposer dans un endroit où: la température en degré fahrenheit, + le % d'humidité égaleront le nombre 100.

Certaines graines ont la vie longue

- Voyons comment se comportent nos semences dans le temps.
- Dans le tableau à droite
- vous trouverez le nom du légume et la durée de vie de la graine en nombre d'années.

Aubergine	6–10	Bette à carde	4 -5
Betterave	5 - 6	Brocolis	4 –5
Carotte	3 – 4	Céleri	7 –8
Citrouille	3 –4	Concombre	8 ans
Épinards	4 –5	Haricot	2 -4
Gourgane	5 –6	Laitue	3 –4
Navet	4 –5	Panais	1 an
Piment	2 ans	Poireau	2 ans
Pois	2 –3	Tomate	3 –4
Persil	2 –3	Basilic	4 –5

Des achats plus justes

- Ouvrir les pages d'un catalogue de grainetier par une température de – 20 Celsius en janvier, fait souffler un vent d'été dans nos pages quelques instants, le temps de choisir et rêver.
- Une démarche par catalogue peut sembler, un peu plus onéreuse, mais échelonner le prix sur 3 ou 4 ans (temps de durée des graines), peut justifier l'achat de semences de qualité.

Particularités:

- les catalogues proposent différentes options de semences comme:
- les graine traitées contre des viroses, des graines enrobées + faciles à manipuler, les °type bio° sans traitement chimique, ou encore, on accèdera à des variétés introuvables en magasin.

Suggestions

Votre

Jardin

Communautaire

Un milieu
pour vous

- Informez-vous des nouveautés
- Les butes
- La bande de fines herbes
- Le compost V.Q.
- Les petits fruits
- L'aménagement floral
- Consultez votre conseil d'administration.



- Montage
- C. Falardeau 2008