

Un été pour jardiner

Guide d'animation

Jardinage éducatif en milieu communautaire



HAUTE
GASPÉSIE
EN FORME

par Valérie Allard


Coop du Cap

Un été pour jardiner

Guide d'animation

Jardinage éducatif en milieu communautaire

février 2015

Toute reproduction partielle ou entière est encouragée, à condition d'en citer la source.



Table des matières



Sources et remerciements	4			Activités de retour	59
Section introduction	4			Pizza	59
Introduction	5			Le petit potager	60
Structure et fonctionnement du cartable	6			Recettes	61
Fonctionnement du calendrier	8			Vinaigrette, antipasto et salade plaisir	61
Fiches-légumes	9	Fiches-synthèse	29	Salsa au maïs et aux tomates	62
betterave	9	L'arrosage	29	Chips de carottes et de pommes de terre	63
carotte	10	L'entretien	32	Pain aux courgettes	64
cerise de terre	11	Maladies et insectes nuisibles	36	Courge spaghetti aux oignons, aux tomates et aux olives	65
courge d'hiver et citrouille	12	Récolte	40	Potage de navet à l'érable	66
concombre / cornichon	13	Conservation	43	Section références	67
courgette et pâtisson	14	Lexique	46	Références	67
chou	15	Jeux	49	Conclusion	68
épinards	16	Activités brise-glace	49	Section des annexes	69
fines herbes	17	Grandeurs de semences	49	Images à découper (Devinettes de végétaux)	Annexe 1
haricot	18	Course aux mimes	50	Images à découper (Décorations brillantes)	Annexe 2
laitue	19	Chercheur de trésors	51	Images à découper (Parties de la plante)	Annexe 3
maïs et poivron	20	Devinettes de végétaux	52	Calendrier	Annexe 4
melon	21	Activités principales	55		
oignon	22	Animaux-patate	55		
pois	23	Décorations brillantes	56		
pomme de terre	24	Chercheur de trésors	57		
radis	25	Parties de la plante	58		
rutabaga	26				
tomate	27				





Sources et remerciements

Auteures :

Valérie Allard, accompagnatrice en jardinage, Coop du Cap
 Annie Delorme-Fournier, accompagnatrice en jardinage, Coop du Cap
 Catherine Plamondon, accompagnatrice en jardinage, Coop du Cap
 Marie-Eve Paquette, agente de mobilisation, Haute-Gaspésie en Forme

Crédits photos :

Valérie Allard, Annie Delorme-Fournier, Catherine Plamondon

Illustrations :

Catherine Beau-Ferron, Annie Delorme-Fournier

Relecture, corrections et validation du contenu :

Dominique Martin et Delphis Porlier, conseillers horticoles, MAPAQ-GÎM
 Carole Utzschneider, conseillère pédagogique, CPE La Marée Montante
 Marie-Eve Chamberland, coordonnatrice, Haute-Gaspésie en Forme
 Marie-Christine Lévesque, agente de mobilisation, Haute-Gaspésie en Forme

Conception graphique et mise en page : Catherine Beau-Ferron

Partenaires financiers et collaborateurs :

Nous tenons à remercier le Grand Comité Haute-Gaspésie en Forme qui a permis la réalisation de cette publication.

Haute-Gaspésie en Forme est un regroupement local de partenaires issus des milieux municipaux, scolaires, communautaires et de la santé, existant depuis 2009. Le regroupement fait un travail de promotion, de sensibilisation et de valorisation des saines habitudes de vie auprès des jeunes de 0 à 17 ans et de leur famille. Haute-Gaspésie en forme accompagne et soutient les partenaires à travers leurs nombreuses initiatives pour favoriser l'adoption et le maintien d'un mode de vie sain, actif et en santé dans les communautés du territoire.

Un grand merci aussi à l'organisme Québec en Forme pour son soutien.



Québec en Forme vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois de la naissance à 17 ans comme étant des éléments essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative. Pour ce faire, il accompagne et soutient, partout au Québec, des communautés mobilisées et des organismes promoteurs de projets qui mettent en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes, particulièrement ceux issus de milieux défavorisés de bouger plus et de manger mieux au quotidien.



Introduction

Le jardinage est un laboratoire grandiose d'apprentissage et de partage. Un magnifique cadeau à offrir aux enfants d'une communauté! Cadeau qui leur enseignera bon nombre de valeurs humaines en plus de leur transmettre des notions de saines habitudes de vie. Ces notions peuvent être le gage d'un avenir sain pour ces enfants et futurs adultes.

Ce cartable est un outil polyvalent recueillant des informations scientifiques, des jeux et du contenu éducatif visant à rendre autonomes les porteurs de potagers éducatifs. Il est tout indiqué pour être utilisé dans le cadre d'un camp de jour ou de la prise en charge d'un jardin scolaire par un groupe de bénévoles durant la saison estivale. Nous recommandons l'usage de ce guide à des jardiniers et bénévoles déjà initiés. Si un service d'accompagnement au jardinage est disponible sur votre territoire, cet outil est suggéré en complément de votre expérience.

En Haute-Gaspésie, ce service est assuré par la Coop du Cap, qui accompagne des potagers en milieu communautaire depuis déjà 5 ans :

- La serre communautaire de Gros-Morne, liée au camp de jour municipal.
- Le jardin de l'OMH de Cap-Chat, lié au camp de jour municipal.
- Le potager éducatif de Marsoui, pris en charge par des bénévoles et quelques enfants durant l'été.
- Le jardin collectif de l'Association La Croisée et du Centre de réadaptation de la Gaspésie, lié au camp de jour spécialisé pour adolescents handicapés.

À travers ce cartable, nous souhaitons partager le fruit de l'expérience-terrain acquise au fil des ans, vulgarisée dans un souci de simplicité. En outre, ce guide se veut une référence qui colle à la réalité des milieux aux prises avec un roulement de personnel et des ressources financières limitées.

Cet outil, dont la création a été soutenue par le regroupement Haute-Gaspésie en Forme, est libre de droits. Nous vous encourageons à reproduire ce document, en tout ou en partie, afin de le rendre disponible pour vos bénévoles, vos animateurs ou autres personnes-ressource.





Structure et fonctionnement du cartable

L'information que vous trouverez dans ce guide couvre la période estivale : de la phase de démarrage du jardin jusqu'aux récoltes.

L'objectif est de compléter l'information livrée dans le précédent ouvrage Jardignons à l'école : *Guide d'animation ; jardinage éducatif en milieu scolaire*. C'est pourquoi il couvre très peu la phase d'implantation d'un jardin. Les deux guides sont disponibles gratuitement en ligne à l'adresse suivante :

<http://www.hautegaspesie.com/fr/haute-gaspesie-en-forme>

Pour optimiser l'utilisation de ce cartable, veillez d'abord à vous familiariser avec les sept différentes sections identifiées par des onglets de couleur :

Introduction

La section introduction présente le cartable en plus d'expliquer sa structure et son fonctionnement. Ce survol vous permettra de maximiser son utilisation en vous éclairant sur les interrelations entre les différentes sections du guide.

Calendrier avec pictogrammes

Le calendrier de coordination est le point central du guide. Toutes les interventions aux jardins y sont répertoriées par légume et par période. C'est la référence visuelle qui permettra de planifier la semaine en un coup d'œil. L'utilisation de pictogrammes facilite le repérage. Vous trouverez une légende expliquant chaque symbole. Le calendrier est situé à la fin du cartable, avec les annexes.

Fiches-légumes

Vingt légumes vous sont présentés sous forme de fiches. Chaque fiche comprend les éléments suivants : une image et une description générale du légume, un encadré détaillant les conditions de culture, une section sur l'entretien spécifique et un dessin illustrant le légume à différents stades de son développement qui nous permet de le reconnaître au jardin et surtout de ne pas le confondre au moment du désherbage. Les pictogrammes sont expliqués au début de chaque fiche-synthèse concernée.

Fiches-synthèse

Une deuxième façon d'organiser l'information se rattachant aux pictogrammes de chaque fiche-légume (arrosage, entretien, récolte, maladies et insectes nuisibles) est de les rassembler dans des fiches-synthèse. Par exemple, toutes les informations concernant l'arrosage pour les vingt légumes, identifiées par le pictogramme de l'arrosoir, sont rassemblées sur une seule fiche-synthèse intitulée «arrosage».

Vous trouverez aussi deux autres fiches-synthèse : la conservation et un lexique des termes techniques de jardinage.

Jeux

Les visites aux jardins gagnent à être ludiques. En apprenant par le jeu, on joint l'utile à l'agréable. Les jeux sont proposés par types d'activités : Brise-glace, Principale ou Retour. Pour chaque jeu, un résumé de l'activité est indiqué, le nombre de joueurs, le groupe d'âge visé, la durée, le matériel nécessaire et le déroulement. À vous de les utiliser selon vos besoins et de les adapter en fonction de votre horaire!

Recettes

Que serait le jardinage sans les plaisirs de la table? Les recettes proposées sont simples, économiques et adaptées en vue d'être réalisées avec des enfants. Elles permettront de mettre en valeur un grand éventail de légumes. Notez qu'une attention particulière a été portée aux plus productifs, comme les courgettes. À vous de sélectionner les recettes en fonction de la disponibilité au jardin!

Références

Pour approfondir vos connaissances personnelles, nous vous suggérons de consulter d'autres ouvrages sur le sujet. En plus de nos deux guides d'accompagnement gratuits et disponibles en ligne, vous trouverez quelques titres à vous procurer.

Annexes

Vous y trouverez des images à découper pour certains jeux, ainsi que le calendrier destiné à être affiché dans un lieu choisi.

Bon jardinage aux petits et aux grands!



Fonctionnement du calendrier*

Le calendrier est votre port d'attache et fait référence à plusieurs sections. Il vous guide vers les tâches à accomplir selon le moment de la saison. Très visuels, les pictogrammes en sont le cœur. Le calendrier a été créé de façon à pouvoir se détacher du cartable et être installé sur un mur ou un babillard, bien à la vue, permettant de planifier les animations au potager en un coup d'œil.

Le calendrier a été conçu en fonction de la réalité des camps de jour, qui débutent à la fin des classes, moment où généralement les jardins ont déjà été semés. Dans le calendrier proposé, nous prenons pour acquis que les semences ont été mises en terre entre le 4 et le 15 juin (pour les légumes en semis direct) et que les plants et semis (légumes ayant une période de croissance plus longue, telle que les tomates, les poivrons, etc.) ont été transplantés vers le 20 juin.

Sans être daté de façon journalière, le calendrier est découpé en 4 blocs de 3 semaines, débutant en juin au moment des semis pour se terminer à la fin août. Pour chaque bloc, les pictogrammes (que vous retrouverez aussi sur les fiches-légumes et les fiches-synthèse) vous indiquent quelles tâches générales sont à faire au jardin pour les 4 secteurs d'activités suivants:

arrosage



entretien



maladies et insectes nuisibles



récolte



Il vous restera à déterminer ce qui sera prioritaire en fonction de la réalité au potager.

À noter : Dans la section *Entretien*, on retrouve une seconde partie sur l'entretien spécifique concernant les légumes ayant des besoins «personnalisés». Pour plus de détails, veuillez vous référer aux fiches-légumes ou au lexique.

Le jardinage étant loin d'être une science précise, le calendrier est une référence temporelle qui demeure flexible. Il a été conçu en fonction de la réalité climatique et du zonage dominant en Haute-Gaspésie (zone 4b). Assurez-vous de décaler les semaines pour intervenir au bon moment dans les zones plus clémentes (par exemple : jusqu'à deux semaines plus tôt pour le sud du Québec). N'oubliez pas, c'est à vous de juger ce qui est le plus urgent à faire afin que le jardin profite au maximum de vos interventions.

*Le calendrier se trouve à la fin du cartable, en annexe.

Betterave

famille : chénopodiacées



La betterave est un légume-racine bisannuel pouvant atteindre de 30 à 50 cm de hauteur. On retrouve des cultivars diversifiés qui varient en formes et en couleurs : sphériques, cylindriques, aplaties, rouges, jaunes, roses, marbrées et même blanches. Crue, on la mange râpée ou en salade. Cuite, on la mange bouillie, en soupe, en crème (bortsch) ou en marinade. Les feuilles sont comestibles et se consomment crues ou cuites comme la bette-à-carde ou l'épinard.

Semences et germination : Les semences de betteraves sont particulières. Les glomérules contiennent plusieurs graines (1 à 5) collées ensemble. Semer dans un sol atteignant 10 °C.

Ensoleillement : Ensoleillé

Croissance : 50 à 70 jours

Type de sol : Préfère des loams, riches en humus et bien structurés

Amendement : Apporter du compost mûr ou planter après une culture exigeante. La présence de bore dans le sol est très importante pour sa culture.

Conservation : Longue ou tout l'hiver

Conditions et climats : Plante de climat maritime, doux et humide. Prolifère bien dans des conditions printanières et automnales. Tolère même les petites gelées.

Cultivars recommandés :

- **Rouge :** Cylindra, Détroit dark red
- **Jaune :** Touchstone gold
- **Marbrée :** Chioggias



Pour obtenir de bons rendements et une belle qualité de betteraves, assurer au sol un taux d'humidité constant, surtout durant la germination.



Contrôler les plantes spontanées par un binage régulier aux deux semaines (dès que la culture est bien établie). Éclaircir les plantules afin qu'elles aient une distance finale de 5 à 8 cm.



Peu d'insectes s'attaquent à la betterave. Pour prévenir les maladies, éviter de cultiver la pomme de terre dans la rotation de culture.

Insectes : Altise

Maladies : Gale commune
Cercosporose



Éclaircir les bébés betteraves pour en manger tout au long de la saison. La majorité de la récolte doit être faite dès que les betteraves arrivent à maturité sinon elles deviennent fibreuses. Les variétés de conservation seront récoltées avant les grands froids.

plantules de betterave



Carotte

famille : ombellifères

La carotte est un légume-racine bisannuel qui se conserve durant tout l'hiver. On la consomme en jus, en crudité, en salade, en potage ou en gâteau! Le feuillage peut atteindre de 30 à 45 cm de hauteur. La racine pivotante peut varier de longueur selon les cultivars. Les couleurs de la racine varient de rouge à violette ou de jaune à blanche.



Semences et germination : Le temps de levée de la semence est assez long, variant de 7 à 20 jours. Comme elle tolère de petites gelées, elle peut être semée tôt au printemps.

Ensoleillement : Ensoleillé

Croissance : Sa maturité varie beaucoup selon le cultivar, entre 60 et 140 jours

Type de sol : Léger, sans roche et profond

Amendement : Pas d'amendement particulier

Conservation : Longue pour les carottes de conservation, courte pour les carottes d'été

Conditions et climats : Culture qui s'adapte à presque tous les climats, bien qu'elle craigne la forte chaleur et la sécheresse

Cultivars recommandés :

- **Variété d'été** : Nelson, Scarlett Nantes
- **Conservation** : Bolero, Flakkee Autumn king
- **Violette/rouge** : Purple Haze et Red cored Chantenay.



Les semences ne doivent jamais manquer d'eau durant toute la période de germination. Par la suite, les racines puisent l'eau en profondeur.



Biner les plantes spontanées, aux deux semaines. Éclaircir les plantules de carottes pour qu'elles aient une distance finale de 3 à 5 cm. À faire minutieusement environ deux semaines après la levée, pour ne pas briser les jeunes racines.



Beaucoup d'insectes s'attaquent à la carotte.

Insectes : Charançon de carotte
Mouche de la carotte

Maladies : Alternariose,
Cercosporose



Les variétés d'été peuvent être récoltées aussitôt qu'elles ont une grosseur satisfaisante. Si elles fendent, c'est qu'elles ont été récoltées trop tard. La carotte est très résistante au froid qui augmente le taux de sucre des variétés de conservation. Récolter les carottes par temps sec, couper le feuillage et garder dans un endroit frais et humide, entre 0 et 1 °C.



plantules de carotte

Cerise de terre

famille : solonacées

La cerise de terre est un fruit vivace en zone tempérée, mais annuel dans notre climat. C'est un fruit délicieux que certains comparent à la groseille, à la mangue ou à la prune jaune. On doit la consommer assez rapidement, soit crue, en salade, en confiture, en vin, etc. Le plant bien protégé du vent direct peut atteindre jusqu'à 1 mètre de hauteur.



Semences et germination : Le temps de germination des semences est assez long, variant entre 10 et 14 jours. Démarrer les plants en semis environ 8 semaines avant les derniers gels prévus et les transplanter quand les risques de gel au sol sont passés

Ensoleillement : Ensoleillé

Croissance : Besoin de chaleur. Ses fruits mûrissent tardivement, soit de 75 à 90 jours après la transplantation

Type de sol : Tous les types de sol riches en matière organique et bien drainés

Amendement : Apporter du compost mûr ou planter après une culture exigeante. La présence de bore dans le sol est très importante pour sa culture.

Conservation : Protégé par son enveloppe de papier (calice jaune) le fruit se conservera quelques jours au frais

Cultivars recommandés :

- Goldon Hush
- Aunt Molly



Pas de considération particulière. La cerise de terre tolère bien la sécheresse.



Aucun soin particulier. Contrôler les plantes spontanées aux 10 jours. Certains préfèrent lui apporter un paillis.



Peu d'infestations de ravageurs, peu de maladies. Lorsque les premiers fruits sont mûrs, faire la récolte régulièrement sinon les fruits tombés au sol se font manger par les limaces.



Les cerises de terre offrent toute leur saveur seulement quand elles sont récoltées à maturité. Quand il est mûr, le fruit se détache du plant par lui-même et se retrouve au sol.

Courges d'hiver et citrouille

famille : cucurbitacées

Les courges d'hiver sont considérées comme des légumes-fruits annuels. La plus connue de toutes est la citrouille, sélectionnée pour sa facilité à être sculptée. Il existe environ 25 espèces de courges, dont les couleurs, formes et saveurs varient énormément. On consomme la chair, les graines et même les fleurs qu'on apprête de nombreuses manières : en potage, en tarte, en légume d'accompagnement, etc.



Semences et germination : Germent en 6 à 10 jours. Semer en plein sol après les risques de gel lorsque la température du sol atteint 15 °C ou démarrer des semis trois semaines avant la mise en terre. *Attention : préférer des pots de mousse de tourbe qui seront transpercés par les racines en croissance afin d'éviter de manipuler les racines à la transplantation.*

Ensoleillement : Plein soleil

Croissance : 90 à 120 jours

Type de sol : Profond, léger et riche en humus

Amendement : Exigeante en compost jeune. Fertiliser avec du purin aux deux semaines à partir de la formation des fruits

Conservation : Jusqu'à 6 mois dans un endroit sec entre 8 à 10 °C (si la courge a une écorce dure et sans blessure)

Conditions et climats : Très sensible au gel et au vent. Friande de chaleur. Chaque plant est rampant et occupe un grand espace au potager, soit environ 1 à 2 m²

Cultivars recommandés :

- **Cucurbita pepo** : Citrouille (Connecticut Field), Délicata, Spaghetti.
- **Cucurbita maxima** (mieux adaptée au froid) : Buttercup (Burgess), Red Kuri ou Uchiki Kuri.
- **Cucurbita moschata** : Butternut (Waltham, Early Butternut).



Les courges peuvent endurer la sécheresse. Pour obtenir de meilleurs rendements, arroser régulièrement avec de l'eau tempérée durant les deux premiers tiers de la croissance.



Contrôler les plantes spontanées par un binage au moment de l'implantation. Il est bon de mettre un paillis. Quand les courges commencent à se former, les déposer sur de petites planches de bois pour éviter le pourrissement.



Rarement dévastatrices, diverses maladies d'ordre bactérien ou fongique s'attaquent aux cucurbitacées. Éliminer les plants malades en début de saison et s'assurer qu'il y ait une bonne circulation d'air entre les plants.

Insectes : Chrysomèle rayée

Maladies : Anthracnose, oïdium, gale



Les courges d'hiver se conserveront bien à condition qu'elles soient cueillies à maturité. Cueillir avant le deuxième gel lorsque le pédoncule est mûr et qu'il se détache aisément du plant.

plantules de courges



Concombre / cornichon

famille : cucurbitacées

Le concombre est un légume-fruit annuel composé de plus de 95% d'eau. On retrouve des cultivars de diverses couleurs, textures, formes et goûts. Les cornichons sont une variété de concombres à marinade. Ils restent beaucoup plus petits et ont une peau plus mince. On mange les concombres en salade, en crudité, en soupe froide, en marinade, en tzatziki, etc.



Semences et germination : Planter les semences en pleine terre dès que le sol atteint 15 °C. Démarrer les concombres en semis pour avoir des primeurs. *Attention lors de la transplantation : Garder la motte de terre afin de ne pas manipuler les racines*

Ensoleillement : Plein soleil

Croissance : 50 à 60 jours

Type de sol : Profond, léger et riche en humus

Amendement : Exigeante en compost jeune. Fertiliser à partir du début de la floraison avec du purin par intervalle de deux semaines

Conservation : De 10 à 14 jours au frais

Conditions et climats : Très sensible au gel et au vent. Friande de chaleur. Chaque plant est rampant et occupe un grand espace au potager, soit environ 1 à 2 m²

Cultivars recommandés :

- **Concombre anglais** : Sweet success, Diva
- **Concombre de champ** : Straight eight
- **Cornichon** : Northern Pickling
- **Concombres variés** : Suyo Long (asiatique), Lemon (citron), Jawel (libanais)



Les concombres peuvent endurer la sécheresse. Pour obtenir un meilleur rendement, arroser régulièrement avec de l'eau tempérée. Pour les cultivars contenant de la cucurbitacéine comme les cornichons, un manque d'eau rend le fruit amer.



On contrôle les plantes spontanées par un binage régulier. Attention pour ne pas abîmer les racines superficielles des concombres. Apporter un paillis végétal aide à réduire la compétition des plantes adventices.



Rarement dévastatrices, diverses maladies d'ordre bactérien ou fongique s'attaquent aux cucurbitacées. Éliminer les plants malades en début de saison et les résidus des plants en fin de saison. S'assurer qu'il y ait une bonne circulation d'air entre les plants.

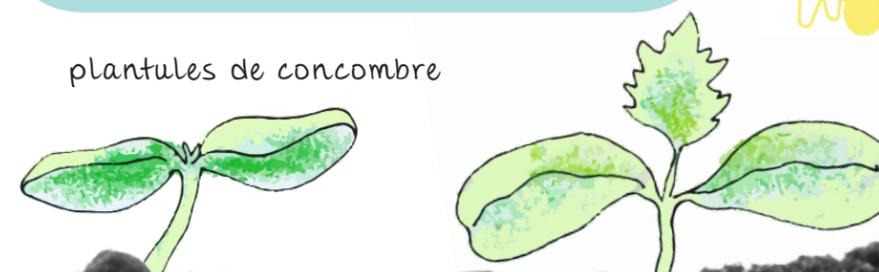
Insectes : Chrysomèle rayée
Atise, puceron

Maladies : Anthracnose, oïdium,
Flétrissure bactérienne



Récolter régulièrement les fruits avant que ne gonflent les graines afin de favoriser une récolte continue. Manipuler les concombres avec soin, car leur peau est délicate.

plantules de concombre



Courgette et pâtisson

famille : cucurbitacées

La courgette aussi connue sous le nom de zucchini est un fruit cylindrique. Le pâtisson ressemble davantage à une petite soucoupe volante. Les deux varient en formes et en couleurs du vert au jaune au blanc. Membres de l'espèce *Cucurbita Pepo*, la courgette et le pâtisson sont des plantes potagères annuelles. On les consomme immatures, c'est-à-dire avant que les graines ne soient formées alors que la chair est encore tendre. On peut les manger crus, mais on les utilise surtout cuits, en sauce, en condiments (chutney), en potage, en ratatouille ou en pâtisserie.



Semences et germination : Semer en plein sol après les risques de gel ou démarrer des semis pour avoir des primeurs. Germe en 6 à 10 jours.

Ensoleillement : Plein soleil

Croissance : 45 à 60 jours. Production abondante jusqu'aux premières gelées

Type de sol : Profond, léger et riche en humus

Amendement : Exigeante en compost jeune. Fertiliser avec du purin aux deux semaines à partir de la formation des fruits pour stimuler le rendement

Conservation : Quelques jours au réfrigérateur

Conditions et climats : Très sensible au gel. Friande de chaleur. Chaque plant est assez trapu et occupe environ 60 cm²

Cultivars recommandés :

- **Courgette verte** : Black beauty
- **Pâtisson** : Sunburst, Peter Pan
- **Courgette jaune** : Gold rush, Yellow crookneck

plantules de courges



Un arrosage régulier en période sèche et en début de croissance favorise la circulation de calcium, élément essentiel pour la mise à fruit.



Contrôler la compétition par un binage régulier. Apporter un paillis végétal aide beaucoup les sols de type sableux et secs.



Diverses maladies d'ordre bactérien ou fongique s'attaquent aux cucurbitacées. Surveiller particulièrement le noircissement des fruits qui les fait pourrir. Un arrosage régulier aide à réduire le problème.

Insectes : Chrysomèle rayée, tétranique à deux points

Maladies : Oïdium, moisissure grise, flétrissement bactérien



Récolter régulièrement les fruits afin de stimuler la productivité des plants. Récolter les fruits immatures alors que la peau est mince et les graines presque inexistantes. Attention en les manipulant, car leur peau est tendre et fragile.

Chou (brocoli, chou-rave, chou-fleur, etc.)

famille : crucifères



Les choux sont des légumes-feuilles (kale, chou pommé) ou fleurs (chou-fleur), qui sont cultivés comme des plantes annuelles, bien que leur cycle soit bisannuel. Le brocoli est quant à lui une vraie annuelle. Ce sont des plantes légumières de climat frais. Au niveau culinaire, on les mange crus, cuits, en potage, en soupe, en gratin, râpés en salade (chou et chou-rave), en chips (kale), lacto-fermentés (en choucroute), etc.

Semences et germination : Pour le chou et le brocoli, préparer des semis intérieurs environ 5 semaines avant le moment de transplantation. Transplanter après la ponte de la mouche, vers le 10 juin. Le kale et le chou-rave peuvent être semés directement au champ. Les semences prennent de 2 à 6 jours à lever.

Ensoleillement : Plein soleil ou ombre partielle

Croissance : 55 à 90 jours (pour le brocoli et le chou-rave). Jusqu'à 100 jours (pour les choux d'hiver)

Type de sol : Sol profond, meuble, bien chaulé et riche en matière organique

Amendement : Exigeant en compost mûr

Conservation : Brocoli et chou-fleur 10 à 14 jours
Chou-rave : quelques semaines
Chou pommé : jusqu'à 6 mois

Conditions et climats : Famille de climat frais résistant bien au gel. Des nuits répétées en-dessous de 10 °C peuvent déclencher leur floraison prématurément. Des conditions chaudes et sèches peuvent freiner leur croissance (surtout chou-fleur et brocoli)

Cultivars recommandés :

- **Brocoli** : Gypsie, Goliath
- **Chou-fleur** : Amazing
- **Chou pommé** : Red Mammoth, Langedijer
- **Chou-rave** : Korridor, Kolibri



Irriguer les crucifères en période de sécheresse. Prolifèrent mieux si toujours humides.



Appliquer un paillis au pied des crucifères. Pour protéger le chou-fleur de la lumière; attacher les feuilles extérieures avec un élastique dès que le bouton floral apparaît. Ressemer les crucifères à croissance rapide aux deux à trois semaines (kale, chou-rave).



Les crucifères sont parmi les plantes légumières les plus vulnérables aux insectes.

Insectes: Altise, ver gris, mouche du chou, fausse-teigne, piéride du chou, fausse-arpenteuse et limace

Maladies: Mildiou, hernie, nervation noire



Commencer la récolte dès que la pomme est dense et charnue.

Chou-fleur : 10 jours après avoir attaché les feuilles.

Brocoli : avant qu'il ne monte en fleur. **Chou pommé** : dès qu'il a une bonne grosseur, avant qu'il ne fende.

plantules de choux



épinards

famille : chénopodiacées

L'épinard est un légume-feuille qui se reproduit sur une base annuelle. Il s'agit d'un légume qui produit bien dans des conditions fraîches printanières et automnales. Les plants peuvent mesurer jusqu'à 75 cm. Riches en fer, les épinards sont consommés crus en salade et cuits en quiche, en potage, en omelette, en sauté, etc.



Semences et germination : Semer dès que le sol peut être travaillé au printemps. Germe en 10 à 15 jours. Attention : trop serré elle montera en graine rapidement

Ensoleillement : S'accommode de tout emplacement

Croissance : 45 à 60 jours

Type de sol : Préfère des sols argileux, riches en humus, bien structurés et drainés

Amendement : Exigeante en compost mûr. Apporter du compost bien décomposé ou planter là où poussait une culture exigeante l'année précédente

Conservation : Environ une semaine au réfrigérateur dans un sac perforé ou entrouvert. Peut aussi être congelé après un léger blanchissement

Conditions et climats : Prolifère bien dans des conditions fraîches. Elle peut même tolérer des gelées (certains jardiniers en ont récolté sous -7 °C) Déteste les jours longs. La chaleur fait monter en graine prématurément

Cultivars recommandés : Bloomsdale dark green, Giant Winter



Pour obtenir de bons rendements, assurer au sol un taux d'humidité constant, car les besoins en eau sont élevés.



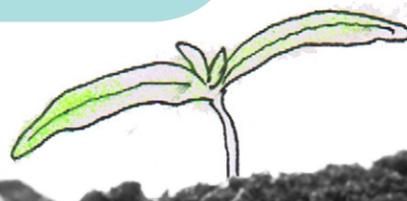
Contrôler les plantes spontanées par un binage régulier. Installer un paillis végétal. Ressemer début août pour une récolte d'automne.



Peu d'insectes s'attaquent à l'épinard. Pour prévenir les maladies, éviter de cultiver toute autre chénopodiacée (betteraves, bettes à carde) au même endroit durant au moins 4 ans. **Maladies** : Cercosporose, mildiou



Idéalement, récolter tôt le matin, à partir du stade bébé. Étêter au ciseau pour éviter qu'ils ne montent en graines.



plantules d'épinards



finest herbes

(basilic, thym, persil, aneth, sarriette, coriandre)

Il existe des aromates (ou finest herbes) de différentes familles. Fraîches ou séchées, elles aromatisent les plats ou se boivent en tisane. Le basilic est très intéressant en pesto et commun dans la cuisine méditerranéenne. Le persil est le roi du taboulé et un passe-partout. Le thym est une herbe médicinale qui apporte son support aux gorges enrouées et aux nez qui coulent. L'aneth est le compagnon des cornichons et des concombres, délicieux dans les tzazikis et avec le poisson. La sarriette accompagne bien les plats de légumineuses qu'elle rend plus digestes! La coriandre rend hommage à la cuisine mexicaine et asiatique. Avec son goût unique, elle ne laisse personne indifférent!



Semences et germination : Semer à partir de mai. Débuter des semis intérieurs en avril pour avoir des primeurs.

Ensoleillement : Plein soleil

Croissance : Très variable. Compter 30 à 45 jours pour une moyenne de maturité. Étêter les plans et éviter de les laisser monter en graine permet une récolte continue.

Type de sol : Sol frais, meuble et riche en matière organique.

Amendement : Peu à moyennement exigeante (selon les aromates). Amender avec du compost mûr.

Conservation : Les finest herbes fanent rapidement. Consommer dans les 3 à 6 jours. Pour mieux les conserver, immerger leurs pieds dans l'eau glacée.



Arroser au moment du semis et durant tout le processus de germination.



Biner régulièrement, surtout en début de croissance, car elles peuvent souffrir de la compétition en raison de leur petite taille. Ressemer certaines finest herbes aux 15 jours (coriandre, aneth, persil).



Grâce à leur forte odeur, plusieurs finest herbes sont répulsives pour les insectes. Elles sont parfois utiles pour lutter contre les ravageurs. En milieu humide, se méfier des limaces. **Insectes** : Puceron, tétranique à deux points, thrips



Commencer la récolte des bébés feuilles dès que les plants en ont une dizaine. La coriandre et le persil peuvent être récoltés une branche à la fois, dès que les plants en contiennent quelques-unes. Étêter le basilic, la sarriette, la coriandre et l'aneth tout au long de la saison.



persil



aneth



basilic



thym

Haricot

famille : légumineuses ou fabacées

Le haricot est un légume-fruit annuel. Il en existe une panoplie de formes et de couleurs, qui en font un légume magnifique. C'est un aliment de base de plusieurs cultures à travers les continents. Il existe de nombreuses catégories de haricots pouvant être mangés frais, en sauté et à la vapeur ou secs, en mijoté comme le cassoulet, en chili, en humus, etc.



Semences et germination : Semis direct, dès que le sol atteint 15°C. 5 à 10 jours à germer. Inoculer les semences avec la bactérie *Rhizobium leguminosarum (phaseoli)*.

Ensoleillement : Plein soleil

Croissance : 50 jours minimum pour les cultivars hâtifs. Jusqu'à 100 jours pour les plus tardifs

Type de sol : Tous types de sol

Amendement : Peu exigeante. Le haricot peut suivre une culture exigeante qui a été bien amendée l'année précédente

Conservation : Environ une semaine au frais. Les fèves séchées se conservent au moins un an au sec

Conditions et climats : Le haricot est sensible au gel, il faut donc le protéger. Assurer une bonne ventilation pour éviter l'avortement des fleurs et la pourriture des gousses

Cultivars recommandés :

- **Nain** : Provider(vert), Rodcor
- **Grimpant** : Blue Lake, Maxibelle
- **Sec** : Pinto, Red Kidney, Soldier



Éviter d'irriguer les haricots par aspersion avec de l'eau très froide. Ils sont très sensibles aux maladies si on les manipule lorsqu'ils sont humides.



Biner aux 10 jours. À éviter quand le feuillage est mouillé. Tuteurer les variétés grimpantes pour faciliter leur croissance et les récoltes.



Les maladies fongiques s'attaquent aux haricots surtout si les plants sont manipulés lorsqu'ils sont humides et qu'ils manquent d'aération.

Insectes : Ver gris, puceron

Maladies : Anthracnose, mildiou, moisissure grise, rouille

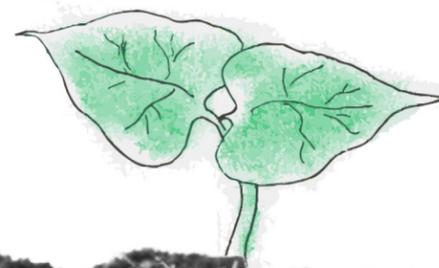


Haricots frais : Récolter les gousses alors qu'elles sont jeunes et tendres, avant que ne gonflent les graines (lorsque les gousses ont la taille d'un crayon). Favorise une récolte continue.

Haricots secs : Cueillir à pleine maturité quand les gousses ont séché sur les plants



plantule et jeune pousse de haricot



laitue

famille : composées

La laitue est un légume-feuille annuel. Son nom proviendrait de la présence de latex blanc liquide qu'on observe en cassant une tige. Il existe des centaines de variétés divisées en 4 catégories : la pommée, la laitue en feuilles, la romaine et la boston. Ce légume répandu fait partie des habitudes culinaires quotidiennes de nombreuses familles occidentales. On la mange principalement crue, comme ingrédient de base des salades et en sandwiches. On peut aussi la manger cuite, braisée ou en soupe lorsqu'elle est un peu défraîchie.



Semences et germination : Semer directement en pleine terre ou démarrer par transplant. La levée prend environ 7 jours. Propager tôt au printemps et en début d'été

Ensoleillement : Mi-ombre

Croissance : À pleine maturité entre 40 et 95 jours (les laitues pommées sont plus longues à mûrir)

Type de sol : Sol frais, meuble et riche en matière organique

Amendement : Peu à moyennement exigeante. Amender avec du compost mûr

Conservation : Se conserve maximum une semaine au réfrigérateur dans un bac fermé

Conditions et climats : Espèce de climat frais qui résiste bien au gel. Les conditions chaudes la font monter prématurément en graine. Pousse bien au printemps et à l'automne. Pour une culture d'été, la couvrir d'une bâche ombrelle

Cultivars recommandés :

- **Feuille** : Feuille de chêne, Red salad bowl
- **Romaine** : Jericho
- **Boston** : Merveilles des 4 saisons, Buttercrunch



Culture très exigeante en eau. Besoin d'environ 3 cm d'eau par semaine.



Biner les laitues aux 10 jours et appliquer un paillis végétal pour conserver son humidité. Semer de la laitue aux 15 jours afin d'assurer une récolte continue.



La laitue n'a que quelques ennemis. Rarement infestée sévèrement.

Insectes : Limace, puceron, punaise terne, ver gris



Commencer la récolte pour éclaircir les plants dès que les bébés feuilles ont atteint une taille acceptable. Récolter tôt le matin et couper juste sous le collet. Pour une conservation maximale, immerger la tête à l'envers dans l'eau glacée, égoutter et ranger au frigo.



plantules de laitue rouge et verte

Maïs

famille : graminées

Souvent appelé blé d'Inde, le maïs est une plante légumière annuelle dont on mange les grains. Très friand de chaleur, il demande une longue période de croissance. Le maïs est un défi pour les jardiniers, mais combien sucré et satisfaisant quand on le réussit! Il est consommé sous plusieurs formes : en épis, en grains, en flocons, en farine, soufflé, en moulée pour animaux et même en huile. C'est un aliment très répandu dans la cuisine mexicaine entre autre sous forme de tortillas. Au Québec, il est très populaire dans les épluchettes, sans oublier le fameux pâté chinois et bien sûr le pop corn!

Culture et information générale :

Semer en plein sol lorsqu'il fait au moins 16 °C. Pour la levée de la graine, s'assurer que les risques de gel au sol sont passés. Peut être démarré en transplant 3 semaines avant la mise en terre afin d'être moins déterrés par les oiseaux. Germe en 8 à 12 jours en tous types de sols. Aime le plein ensoleillement, la chaleur et est très exigeant en matière organique jeune. Pousse en 75 à 90 jours. Cultiver des variétés hâtives adaptées au climat, telles que Bantam, Seneca Arrowhead. Pour le maïs soufflé : Tom Thumb.



Résiste bien à la sécheresse.



Biner régulièrement. Renchausser les plants lorsqu'ils mesurent de 15 à 20 cm.



Insectes : Ver de l'épi, pyrale

Maladies : Charbon



Récolter quand les soies sont sèches et brunes. Manger rapidement.



En période sèche, irriguer avec une eau tempérée.



Biner régulièrement. Appliquer un paillis végétal. Puriner avec des algues liquides.



Insectes : Ver gris, limace, puceron, perce-oreille, punaise terne

Maladies : anthracose



Récolter à maturité (pleine couleur). Se conserve jusqu'à 3 semaines.

Poivron

famille : solonacées

Le poivron est un légume-fruit cultivé sous notre climat comme une annuelle. Il s'agit d'une plante très friande de chaleur et de lumière que l'on doit démarrer en semis ou se procurer en jardinerie. C'est un aliment délicieux en crudité, en sauté, en ratatouille, farci, sur la pizza etc !

Culture et information générale :

Transplanter les plantules en plein sol, de manière à ce que les cotylédons restent hors de terre. Attendre que les nuits ne descendent plus en bas de 15 °C, car le froid fait chuter les fleurs. Se contente de terre franche ou légèrement amendée. Aime le plein ensoleillement et être protégée du vent. Pousse en 50 à 70 jours. Cultiver des variétés nordiques, telles que King of the north, Ace, California Wonder. Pour les piments forts : Cayenne, Jalapeno, Hungarian Hot wax.

Melon

famille : cucurbitacées

Comme il est originaire d'Afrique, le melon est une espèce potagère qui demande énormément de chaleur. C'est une plante annuelle exigeante à faire pousser dans notre climat nordique. Il est plus facile de réussir en serre. Grâce à son goût doux et sucré, on consomme le melon tout simplement en tranches, en jus, ou en salade de fruits.



Dispose d'un système racinaire permettant de survivre à la sécheresse. Irriguer à la semaine améliore les rendements et est de mise s'il y a un paillis de plastique. Diminuer l'apport en eau en période de maturation.



Une fois les cultures bien implantées, installer un paillis de feuilles mortes ou de plastique noir. Sans paillis, biner régulièrement. En tunnel, ajuster constamment les ouvertures pour contrôler la température.



Peu de maladies et insectes affectent le melon.

Insectes : *Chrysomèle rayée*



Cueillir à pleine maturité. Le sucre cesse de se développer après la cueillette. En général, la fragrance et le ramollissement de la chair indiquent le mûrissement. Les cantaloups, les melons brodés et les melons miel changent de teinte quand ils sont mûrs, tandis que seuls les cantaloups et les brodés se détachent des plants.

Semences et germination : Préparer des semis intérieurs 4 semaines avant le dernier gel. Afin d'accélérer la mise à fruit, pincer la tête du transplant après la 2^{ème} vraie feuille. *Attention aux racines et à ne pas enterrer la tige lors de la mise en terre.*

Ensoleillement : Plein soleil, à l'abri du vent

Croissance : 70 à 90 jours (à partir de la transplantation)

Type de sol : Profond, léger et riche en humus

Amendement : Exigeante en compost moyennement décomposé. Puriner aux deux semaines à partir de la floraison. Arrêter dès la période de mûrissement des fruits

Conservation : : De quelques jours à un mois selon les variétés. La température idéale de conservation se situe entre 10 et 15 °C.

Conditions et climats : Plant rampant occupant environ 75 cm d'espace circulaire. Des températures inférieures à 10 °C affectent le développement. Cultiver dans des couches, en serre ou en tunnel avec un paillis de plastique noir.

Cultivars recommandés :

- **Melon d'eau** : Sugar baby, sweet beauty
- **Melon brodé** : Halona, Athena
- **Melon miel** : Honey Yellow

Oignon

famille : liliacées

L'oignon est un légume bulbe à reproduction bisannuel. La formation du bulbe est liée à la durée du jour (photopériode). C'est pourquoi on doit le planter le plus tôt possible en saison. Il existe différentes catégories de grosseurs diverses, de couleur rouge, jaune ou blanche. L'oignon fait aussi référence à l'oignon vert que l'on appelle à tort « échalote » au Québec. L'oignon est très polyvalent. On le consomme partout dans le monde, en sauté, en sauce, en marinade ou tout simplement cru.



Réagit mal au sol trop humide. Arroser au moment de la plantation jusqu'à la bulbaison. Cesser dès que les premières feuilles tombent. Tolère la sécheresse une fois bien établie. Arroser tôt le matin pour laisser sécher le feuillage avant la nuit.



Biner souvent pour contrôler les plantes adventices. Attention aux racines superficielles. Couper les hampes florales dès qu'elles se forment (en juillet). Dégager les bulbes lorsqu'ils sont trop enfouis.



Certaines maladies fongiques s'attaquent aux oignons surtout quand l'humidité est excessive. Un seul ravageur peut causer de véritables soucis.

Insectes : Mouche de l'oignon
Maladies : Mildiou, botrytis

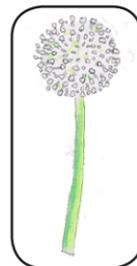


Avant de récolter les oignons, hâter la maturation des bulbes en couchant le feuillage avec un râteau lorsque la moitié devient jaune. Cueillir 10 jours plus tard. Laisser sécher au sol, retirer un peu de terre, tresser et ranger au sec. humide, entre 0 et 1 °C.



plantules

fleur d'oignon



Semences et germination : Semer en caissette à l'intérieur 8 à 10 semaines avant la date de transplantation prévue. La levée prend de 10 à 12 jours. Tailler les feuilles à 15 cm à quelques reprises durant cette période. Plus simplement : planter des bulbes directement au jardin tôt au printemps, de 3 à 4 semaines avant les derniers gels

Ensoleillement : Plein soleil

Croissance : 90 à 120 jours

Type de sol : Sol léger, meuble et riche en humus

Amendement : Moyennement exigeante. Un amendement abondant la saison précédente peut être suffisant

Conservation : : 6 à 10 mois, dans un endroit frais et sec (1 à 10 °C et une humidité n'excédant pas 60%)

Conditions et climats : Plante de climat frais qui résiste très bien aux gelées. Le bulbe de l'oignon est proportionnel au feuillage produit avant que la photopériode commence à décroître (début juillet)

Cultivars recommandés :

- **Jaune** : Early yellow globe, New-York early
- **Rouge** : Red man, Redwing

Pois

famille : légumineuses et fabacées

Le pois est un légume-fruit annuel. Il existe 4 principales catégories de pois dont deux sont plus communément cultivées : Le petit pois à écosser dont on mange les graines fraîches ou sèches et le pois mange-tout sucré. Comme son nom le dit, tout se mange, les graines et la cosse. Frais, on les mange crus, en sauté ou à la vapeur. Ils font le bonheur des petits jardiniers.



Tolèrent bien la sécheresse. Maintenir une humidité constante pendant la floraison et la mise à fruit.



Butter les pois trois semaines après la levée. Installer un treillis pour soutenir les variétés grimpantes avant qu'elles n'atteignent 10 cm de hauteur. Il est possible de ressemer des pois en fin de saison (début août) pour une récolte d'automne.



Certaines maladies fongiques s'attaquent aux pois surtout quand l'humidité est excessive. Quelques insectes à observer.

Insectes : Puceron, ver gris
Maladies : Anthracnose, mildiou



Récolter les pois à écosser dès qu'ils sont dodus et les mange-tout lorsqu'ils sont tendres, mais bien gonflés. Après les premières récoltes, cueillir les pois tous les 2 ou 3 jours. Éviter de cueillir quand le feuillage est mouillé.

Semences et germination : Semis direct, dès que le sol est assez sec pour être travaillé. Température du sol idéale entre 10 et 15 °C. Germe en 8 à 12 jours. Inoculer* les semences avec la bactérie *Rhizobium leguminosarum (viceae)*

Ensoleillement : Plein soleil

Croissance : 55 à 80 jours

Type de sol : Sol frais et bien drainé

Amendement : Peu exigeante. Peut être cultivé en fin de rotation de culture

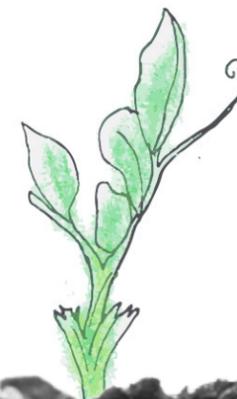
Conservation : Environ une semaine au frais

Conditions et climats : Aime germer dans un sol frais. Assurer une bonne ventilation. N'aime pas les grands vents

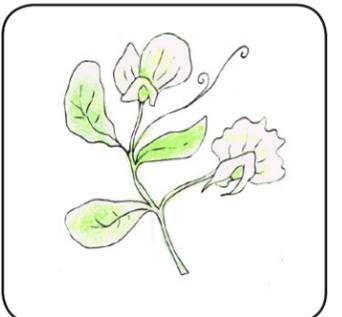
Cultivars recommandés :

- **Mange-tout** : Super sugar snap
- **À écosser** : Tall telephone (grimpants)
Lincoln (nain)

plantule



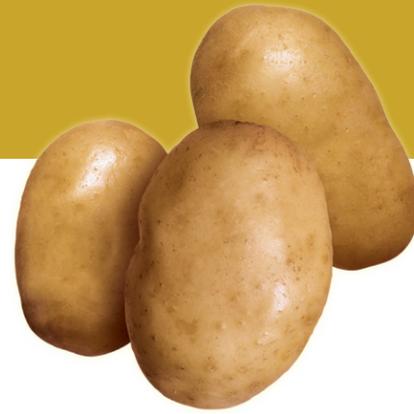
fleurs avant les pois



Pomme de terre

famille : solonacées

La pomme de terre est un tubercule vivace que l'on cultive comme plante annuelle. En raison de sa grande productivité, la patate est devenue une importante culture industrielle. Il existe de multiples cultivars de formes et de couleurs diversifiées. On mange la pomme de terre cuite à la vapeur, au four, bouillie, etc. Elle est très polyvalente. On l'aime en purée, frite, rissolée, en potage, en galette à la morue, etc. Sous forme crue, elle peut être nocive, car elle contient 20% d'amidon non digestible.



plantule de pomme de terre



Semences et germination : Semer des patates de semence ou utiliser des patates régulières coupées en 2. (Laisser 2 à 4 yeux ou bourgeons). Dès que le sol est ressuyé, planter les semences pré-germées en pleine terre. Lèvent en 21 jours

Ensoleillement : Plein soleil

Croissance : 60 jours à 90 jours après la levée

Type de sol : Léger, profond et légèrement acide

Amendement : Moyennement exigeante. Amender avec du compost mûr ou avec un purin d'algues aux 2 semaines. *Attention : éviter les engrais azotés et le compost jeune qui favorise le parasitisme et nuit à la conservation*

Conservation : Se conserve jusqu'à 6 mois. Lors de la récolte, laisser sécher au sol et nettoyer la peau à sec. Entreposer dans des boîtes ou des poches à plus ou moins 5°C et 90 % d'humidité

Conditions et climats : Acclimatée à des températures fraîches, mais ne tolère pas le gel. Chaque plant occupe environ 20 à 30 cm²

Cultivars recommandés :

- **Blanche** : Russet, Supérieur, Shepody
- **Jaune** : Yukon Gold
- **Rouge** : Chieftai, Norland
- **Formes/couleurs variées** : Caribe(violacée), Russian Blue (bleue)



Irriguer en période de sécheresse, surtout à partir de la floraison. Utiliser une eau tempérée.



Butter lorsque les plants mesurent entre 10 et 15 cm et à nouveau deux semaines après. Éviter d'exposer les tubercules à la lumière, car ils développeront de la solanine, une toxine qui les rend verts.



Très vulnérable aux insectes et aux maladies, surtout quand l'humidité est excessive.

Insectes : Puceron, Ver gris, Doryphore

Maladies : Gale, Mildiou, flétrissement bactérien



Récolter dès la fin de la floraison pour manger des primeurs. Une fois jaunie, couper le feuillage et laisser les patates dans le sol le temps que la peau épaississe. Récolter 10 à 15 jours plus tard par temps sec.

Radis

famille : crucifères

Le radis est un légume-racine bisannuel ou annuel selon le moment du semis. Il existe des variétés de conservation, comme le Daïkon, très prisé au Japon. Sur notre table, le radis le plus consommé est sans contredit le petit radis commun, que l'on trouve en différentes couleurs. On le mange surtout en crudité ou en salade, mais certains le mangent cuit, en sauté ou ajouté à une soupe. Les jeunes feuilles sont également comestibles et peuvent être ajoutées aux salades.



Semences et germination : Semis direct au printemps et en début d'été. La levée prend de 3 à 5 jours. Il est aussi possible de le semer à la suite d'une culture courte comme l'épinard ou la laitue

Ensoleillement : Plein soleil ou ombre partielle

Croissance : Courte, de 25 à 35 jours (pour les radis communs)

Type de sol : Sol frais, meuble, riche en matière organique. Loam bien drainé et chaulé

Amendement : Peu exigeante. Dans un sol pauvre, ajouter du compost mûr

Conservation : : Quelques jours au frais. Se conserve aussi dans l'eau

Conditions et climats : Espèce de climat frais, résistante au gel. Les conditions chaudes et sèches la font monter en fleur rapidement et lui donne une texture fibreuse

Cultivars recommandés :

- **Longs** : Cherry Belle, Raxe, French Breakfast
- **Roses** : Pink Beauty



Pour garder un sol frais, arroser le matin, peu, mais fréquemment. Ainsi, la saveur et la texture des radis seront à leur meilleur.



Biner les rangs de radis aux 10 jours. Ressemer aux 15 jours jusqu'à la fin juin afin d'assurer une récolte continue.



Peu de maladies et insectes affectent le radis.

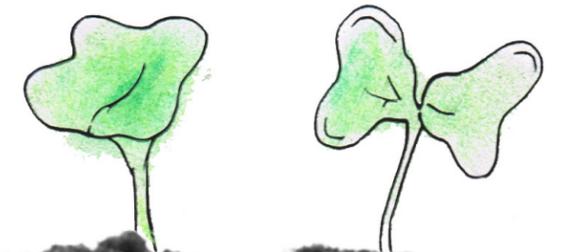
Insectes : Altise
Mouche du chou

Maladies : Hernie des crucifères, Mildiou



Un des légumes les plus hâtifs. Débuter la récolte dès que les racines ont atteint une taille acceptable. Éclaircir les radis en cueillant les plus gros afin de laisser de l'espace aux autres.

plantules de radis



Rutabaga

famille : crucifères

Le rutabaga est un légume-racine bisannuel. On le confond souvent avec son cousin le navet. Or, c'est bien le rutabaga avec sa pelure violacée que nos ancêtres ont cultivé abondamment grâce à ses qualités de conservation. On le mange en purée, à la vapeur, comme légume d'accompagnement, en potage ou en crudité. Ses feuilles cuites sont également comestibles.



Semences et germination : Semer en pleine terre, après le cycle de ponte de la mouche du chou (début juin). La levée prend de 4 à 8 jours

Ensoleillement : Plein soleil ou ombre partielle

Croissance : 90 jours à 100 jours

Type de sol : Tous les types, bien drainés.
Apprécie les sols argileux

Amendement : Peu exigeante.

Conservation : : 6 mois dans un endroit à 1°C et 95% d'humidité

Conditions et climats : Espèce de climat frais et humide. Tolère le gel. Peut résister à des températures de -10°C

Cultivars recommandés : Laurentien, Fortin



Arroser en période de sécheresse afin d'éviter que les racines deviennent fibreuses. Un arrosage constant aide à déployer toute sa saveur.



Biner régulièrement pour limiter la croissance des adventices. Éclaircir les racines lorsque 4 feuilles sont formées en laissant un plant tous les 15 cm.



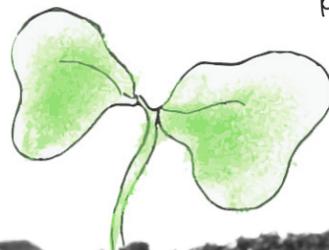
Se méfier des insectes plutôt que des maladies.

Insectes : Ver gris, Altise, Mouche du chou

Maladies : Hernie des crucifères



Commencer la récolte au besoin dès que les racines ont atteint une taille acceptable. Les gels d'automne développent un arôme plus sucré. Idéalement, cueillir par temps sec.



plantule de rutabaga

Tomate

famille : cucurbitacées

La tomate est à l'origine une plante vivace* produisant des légumes-fruits. On la cultive aujourd'hui comme une annuelle. Il existe de multiples cultivars de formes, de saveurs et de couleurs diversifiées. On mange son fruit cru ou cuit, (attention le feuillage de la tomate est toxique). Crue, on la mange en salade et en sandwich. Cuite, on l'apprête à toutes les sauces: en omelette, en ratatouille, en ketchup, en pizza, en salsa. Elle se marie bien à l'origan et au basilic.



Semences et germination : Démarrer les semis de 6 à 8 semaines avant la transplantation. Germe en 7 jours. Transplanter au jardin quand les risques de gel sont passés. Ne pas oublier la période d'acclimatation. Enterrer une portion de la tige dans le sol pour générer de nouvelles racines

Ensoleillement : Plein soleil

Croissance : 60 jours à 80 jours après la transplantation

Type de sol : Léger ou argileux. Bien structuré et amendé

Amendement : Très exigeante. Amender les parcelles avec du compost jeune. Appliquer de la poudre d'os dans le terreau de transplantation. Pour stimuler la croissance, amender avec des purins d'algues régulièrement tout au long de l'été

Conservation : Environ une semaine à 14°C

Conditions et climats : Ne tolère pas le gel et perd beaucoup de qualité avec le froid, le vent et la sécheresse. Les plants occupent environ 1 m² d'espace

Cultivars recommandés :

- **Rouge** : Brandywine, Amish paste, Moskvich
- **Cerise** : Sun sugar, Bing, Matt's wild cherry
- **Formes /couleurs variées** : Green Zebra (verte), Black cherry (cerise rouge foncée)



Pour obtenir un fruit de qualité et du rendement, offrir un arrosage constant. Arroser au pied des plants avec une eau tempérée en évitant le feuillage.



Tuteurer les plants après la transplantation. Drageonner dès que des gourmands apparaissent aux aisselles des plants. Utiliser un paillis végétal au pied des plants. En fin de saison, pincer les fleurs et la tête des plants pour permettre aux dernières tomates de mûrir.



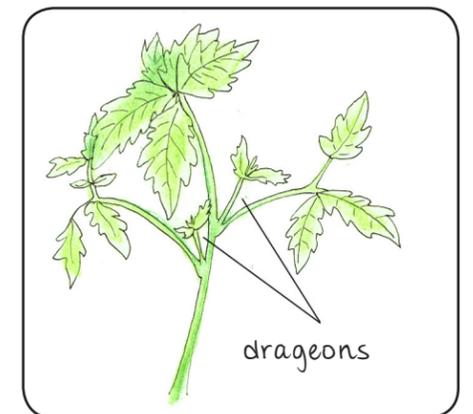
La tomate est une des plantes légumières les plus vulnérables aux maladies. Assurer une bonne circulation d'air. Les ravageurs ne causent pas trop de gros ennuis.

Insectes : Chrysomèle rayée

Maladies : Mosaïque, pourriture apicale, flétrissement bactérien, anthracnose



La récolte des fruits mûris sur les plants se fait environ tous les 3 jours. En fin de saison, cueillir les tomates vertes et les glisser dans des sacs de papier ou suspendre les plants avec les racines afin d'achever leur mûrissement/détachent des plants.



L'arrosage



Selon les légumes, l'arrosage est d'une importance plus ou moins capitale. La période de germination, qui suit la mise en terre des semences, est particulièrement critique car les graines ont besoin d'une humidité constante pour germer.

L'arrosage dépend aussi du type d'été (sec ou pluvieux). Les légumes plus exigeants nécessiteront peut-être l'installation de système d'arrosage ou d'irrigation automatisé.

De façon générale, il est préférable d'arroser tôt le matin et de porter une attention particulière afin d'arroser les transplants au pied plutôt que par aspersion.



détails pour chaque légume:

betterave	Pour obtenir de bons rendements et une belle qualité de betteraves, assurer au sol un taux d'humidité constant, surtout durant la germination.
carotte	Les semences ne doivent jamais manquer d'eau durant toute la période de germination. Par la suite, les racines puisent l'eau en profondeur.
courge	Les courges peuvent endurer la sécheresse. Pour obtenir de meilleurs rendements, arroser régulièrement avec de l'eau tempérée durant les deux premiers tiers de la croissance.
courgette	Un arrosage régulier en période sèche et en début de croissance favorise la circulation de calcium, élément essentiel pour la mise à fruit.
cerise de terre	Pas de considération particulière. La cerise de terre tolère bien la sécheresse.
chou	Irriguer les crucifères en période de sécheresse. Prolifèrent mieux si toujours humides.
concombre	Les concombres peuvent endurer la sécheresse. Pour obtenir un meilleur rendement, arroser régulièrement avec de l'eau tempérée. Pour les cultivars contenant de la cucurbitacéine comme les cornichons, un manque d'eau rend le fruit amer.
épinards	Pour obtenir de bons rendements, assurer au sol un taux d'humidité constant, car les besoins en eau sont élevés.
fines herbes	Arroser au moment du semis et durant tout le processus de germination.
haricots	Éviter d'irriguer les haricots par aspersion avec de l'eau très froide. Ils sont très sensibles aux maladies si on les manipule lorsqu'ils sont humides.



laitue	Culture très exigeante en eau. Besoin d'environ 3 cm d'eau par semaine.
maïs	Résiste bien à la sécheresse.
melon	Dispose d'un système racinaire permettant de survivre à la sécheresse. Irriguer à la semaine améliore les rendements et est de mise s'il y a un paillis de plastique. Diminuer l'apport en eau en période de maturation des fruits.
oignon	Réagit mal au sol trop humide. Arroser au moment de la plantation jusqu'à la bulbaison. Arroser tôt le matin pour laisser sécher le feuillage avant la nuit. Cesser dès que les premières feuilles tombent. Tolère la sécheresse une fois bien établie.
pois	Tolèrent bien la sécheresse. Maintenir une humidité constante pendant la floraison et la mise à fruit.
poivron	En période sèche, irriguer avec une eau tempérée.
pomme de terre	Irriguer en période de sécheresse, surtout à partir de la floraison. Utiliser une eau tempérée.
radis	Pour garder un sol frais, arroser le matin, peu, mais fréquemment. Ainsi, la saveur et la texture des radis seront à leur meilleur.
rutabaga	Arroser en période de sécheresse afin d'éviter que les racines deviennent fibreuses. Un arrosage constant aide à déployer toute sa saveur.
tomate	Pour obtenir un fruit de qualité et du rendement, offrir un arrosage constant. Arroser au pied des plants avec une eau tempérée en évitant le feuillage.

L'entretien



En jardinage, les résultats sont souvent proportionnels aux efforts investis dans l'entretien. Les soins apportés varient tout au long de la saison et d'un légume à l'autre. Certaines tâches comme le **désherbage**, doivent être accomplies régulièrement dans l'ensemble du potager afin d'en faire bénéficier tous les végétaux.

La tâche principale reste le **binage**, qui consiste à passer un outil tranchant, la binette, en surface du sol autour des pousses. Il permet d'ameublir superficiellement le sol autour des pousses en brisant la petite croûte qui se forme à la surface du sol. Le binage contribue aussi à aérer le sol, à activer les organismes vivants et à économiser l'eau. On prétend même qu'un binage vaut deux arrosages. Le binage est à refaire aux deux semaines.

Quelques légumes ont des besoins plus spécifiques : Butter, renchausser, drageonner, ressemer, tuteurer, éclaircir, puriner, pailler, pincer les fleurs et les plants, couper et attacher les fleurs, déposer les fruits sur des planchettes. Ces tâches permettent l'entretien particulier. Vous retrouverez ces termes dans le calendrier et leurs définitions dans le lexique.

Bonne ou mauvaise herbe?

Pour l'écriture de ce guide, nous avons fait le choix de ne pas utiliser l'expression « mauvaise herbe ». Pourquoi? Malgré que très répandu, ce terme est utilisé à tort et porte à confusion. Nous considérons qu'il n'existe ni de bonnes, ni de mauvaises herbes, seulement des plantes désirées ou indésirées. Ce que nous nommons communément « mauvaises herbes », sont en fait très souvent, des plantes sauvages indigènes, bien adaptées à leur milieu et qui ont leur place dans la nature. Pour les besoins du guide, nous parlerons plutôt de **plantes spontanées et adventices** ou tout simplement de compétition.



Transplantation et acclimatation :

L'acclimatation consiste à exposer graduellement les semis aux températures extérieures avant de les transplanter au jardin. On cherche à endurcir les plants en faisant épaissir les feuilles :

- Espacer petit à petit les arrosages sans laisser sécher les racines.
- Sortir les plants en augmentant le temps d'exposition de jour en jour jusqu'à pouvoir les laisser jours et nuits.
- Une fois que les plants ont passé de 2 à 3 jours d'affilée dehors, ils sont prêts.
- Transplanter par temps couvert, si plus de risque de température en bas de 5 °C.

Entretien général :

Tout au long de l'été...

- **Biner** tous les légumes aux deux semaines pour limiter la croissance des plantes adventices. Attention de ne pas abîmer les racines.
- **Désherber** l'ensemble du jardin incluant les allées. À chaque visite, prioriser les parcelles à désherber. De façon générale, s'assurer de ne pas laisser les plantes spontanées monter en graine afin d'éviter la dispersion des semences.





Entretien spécifique :

betterave	Éclaircir les plantules afin qu'elles aient une distance finale de 5 à 8 cm.
carotte	Éclaircir les plantules de carottes pour qu'elles aient une distance finale de 3 à 5 cm. À faire minutieusement environ deux semaines après la levée, pour ne pas briser les jeunes racines.
courge	Il est bon de mettre un paillis. Quand les courges commencent à se former, les déposer sur de petites planches de bois pour éviter le pourrissement.
courgette	Apporter un paillis végétal aide beaucoup les sols de type sableux et secs.
cerise de terre	Aucun soin particulier. Certains préfèrent lui apporter un paillis.
chou	Appliquer un paillis au pied des crucifères. Pour protéger le chou-fleur de la lumière; attacher les feuilles extérieures avec un élastique dès que le bouton floral apparaît. Ressemer les crucifères à croissance rapide aux deux à trois semaines (kale, chou-rave).
concombre	Attention pour ne pas abîmer les racines superficielles des concombres lors du binage. Apporter un paillis végétal aide à réduire la compétition des plantes adventices.
épinards	Installer un paillis végétal. Ressemer début août pour une récolte d'automne.
fines herbes	Biner régulièrement, surtout en début de croissance, car elles peuvent souffrir de la compétition en raison de leur petite taille. Ressemer certaines fines herbes aux 15 jours (coriandre, aneth, persil).
haricots	Éviter de biner quand le feuillage est mouillé. Tuteurer les variétés grimpantes pour faciliter leur croissance et les récoltes.



laitue	Appliquer un paillis végétal pour conserver l'humidité. Semer de la laitue aux 15 jours afin d'assurer une récolte continue.
maïs	Rechausser les plants lorsqu'ils mesurent de 15 à 20 cm.
melon	Une fois les cultures bien implantées, installer un paillis de feuilles mortes ou de plastique noir. En tunnel, ajuster constamment les ouvertures pour contrôler la température.
oignon	Attention aux racines superficielles. Couper les hampes florales dès qu'elles se forment (en juillet). Dégager les bulbes lorsqu'ils sont trop enfouis.
pois	Butter les pois trois semaines après la levée. Installer un treillis pour soutenir les variétés grimpantes avant qu'elles n'atteignent 10 cm de hauteur. Il est possible de ressemer des pois en fin de saison (début août) pour une récolte d'automne.
poivron	Appliquer un paillis végétal. Puriner avec des algues liquides.
pomme de terre	Butter lorsque les plants mesurent entre 10 et 15 cm et à nouveau deux semaines plus tard. Éviter d'exposer les tubercules à la lumière, car ils développeront de la solanine, une toxine qui les rend verts.
radis	Ressemer aux 15 jours jusqu'à la fin juin afin d'assurer une récolte continue.
rutabaga	Éclaircir les racines lorsque 4 feuilles sont formées en laissant un plant tous les 15 cm.
tomate	Tuteurer les plants après la transplantation. Drageonner dès que des gourmands apparaissent aux aisselles des plants. Utiliser un paillis végétal au pied des plants. En fin de saison, pincer les fleurs et la tête des plants pour permettre aux dernières tomates de mûrir.

Maladies et insectes nuisibles



En jardinage écologique, la prévention est préconisée. En utilisant les techniques de base d'une agriculture respectueuse de l'environnement, il est possible d'éviter beaucoup de pépins et de ralentir les infestations.

Principes de base:

- Se procurer des semences de qualité.
- Créer un environnement équilibré. Offrir aux plantes le nécessaire pour être en santé leur permet d'être fortes et en mesure de se défendre contre toutes attaques.
- Tailler ou éliminer les plants affectés par des maladies virales ou bactériennes.
- Adapter le calendrier de plantation en fonction des périodes connues d'activités des insectes ravageurs. Par exemple, il est préférable de transplanter les semis de choux après la ponte de la mouche à chou, vers le 10 juin.
- Favoriser le compagnonnage. Certaines plantes gagnent à être cultivées côte à côte parce qu'elles se rendent service mutuellement. Par exemple, planter des oignons entre les rangs de carottes aide à repousser les infestations de la mouche de la carotte.

Eau :

- Les excès tout comme le manque d'eau fragilisent les plantes et ouvrent la voie au parasitisme. Par exemple, un surplus d'humidité favorise les problèmes de limaces. Au contraire, pour diminuer les infestations d'altises, il faut garder humide le feuillage des plants qui y sont sensibles.
- Privilégier une eau tempérée, car l'eau froide entraîne souvent un milieu favorable au développement de parasites.
- L'excès d'humidité augmente les risques de prolifération du mildiou, de la gale de la pomme de terre, etc.



Contrôle des ravageurs:

- Préconiser la cueillette manuelle. Même si elle demande d'y investir du temps; elle demeure la technique la plus efficace. Elle est idéale pour contrôler les doryphores de la pomme de terre (avant qu'ils ne pondent idéalement), les vers gris, les chrysomèles rayées, les chenilles, les vers de la piéride du chou, etc.
- Installer une niche à insectes près du potager pour attirer d'autres prédateurs qui vont, à leur tour, se nourrir des insectes nuisibles.
- Installer des filets à insectes pour protéger les cultures (carottes, choux, etc.). Ces équipements sont dispendieux, mais hautement efficace.

Trucs et recettes :

- Des contenants avec de la bière attirent les limaces. Les perce-oreilles peuvent être capturés avec de l'huile à friture.
- Les chrysomèles rayées, se contrôlent en enduisant de Tangle-Trap (substance collante) des plaquettes peintes en jaune.
- Insecticide maison contre les pucerons à base d'ail et de savon:
 - * Faire macérer 20 g d'ail dans 20 ml d'huile végétale durant 24 heures.
 - * Ajouter 1 litre d'eau et 10 ml de savon biodégradable.
 - * Diluer dans 4 fois le volume d'eau.
 - * Ajouter du piment fort bouilli (facultatif).
- Problèmes fongiques (champignons) :
 - * Vaporiser une solution de lait faible en gras combiné à de l'eau (ratio : 1 pour 9).
 - * Utiliser du bicarbonate de soude dilué dans de l'eau (5 ml/L d'eau).

Parfois, il faut tout simplement faire le deuil d'une culture, parce qu'elle est trop infestée. Un jardin diversifié permet tout de même de profiter d'autres savoureux légumes du potager.

Si vous rencontrez des problèmes sévères, il est possible de consulter les ouvrages cités dans les références ou de vous référer à un agriculteur.



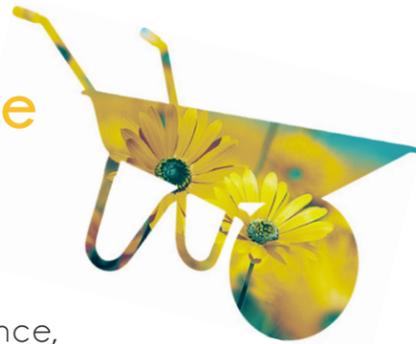
détails pour chaque légume:

betterave	Peu d'insectes s'attaquent à la betterave. Pour prévenir les maladies, éviter de cultiver la pomme de terre dans la rotation de culture. <i>Insectes</i> : Altise <i>Maladies</i> : Gale commune, cercosporose
carotte	Beaucoup d'insectes s'attaquent à la carotte. <i>Insectes</i> : Charançon de carotte et la mouche de la carotte, <i>Maladies</i> : Alternariose, cercosporose
cerise de terre	Peu d'infestations de ravageurs, peu de maladies. Lorsque les premiers fruits sont mûrs, faire la récolte régulièrement sinon les fruits tombés au sol se font manger par les limaces.
chou	Les crucifères sont parmi les plantes légumières les plus vulnérables aux insectes. <i>Insectes</i> : Altise, ver gris, mouche du chou, fausse-teigne, piéride du chou, fausse-arpenteuse et limace <i>Maladies</i> : Mildiou, hernie, nervation noire
cucurbitacées	Rarement dévastatrices, diverses maladies d'ordre bactérien ou fongique s'attaquent aux cucurbitacées : concombre, courge et courgette
courge	Éliminer les plants malades en début de saison et s'assurer qu'il y ait une bonne circulation d'air entre les plants. <i>Insectes</i> : Chrysomèle rayée <i>Maladies</i> : Anthracnose, oïdium, gale, moisissure grise
courgette	Surveiller particulièrement le noircissement des fruits qui les fait pourrir. Un arrosage régulier aide à réduire le problème. <i>Insectes</i> : Chrysomèle rayée, tétranique à deux points <i>Maladies</i> : Oïdium, moisissure grise, flétrissement bactérien
concombre	Éliminer les plants malades en début de saison et les résidus des plants en fin de saison. S'assurer qu'il y ait une bonne circulation d'air entre les plants. <i>Insectes</i> : Chrysomèle rayée, altise, puceron <i>Maladies</i> : Anthracnose, oïdium, flétrissement bactérien
épinards	Peu d'insectes s'attaquent à l'épinard. Pour prévenir les maladies, éviter de cultiver toute autre chénopodiacée (betteraves, bettes à carde) au même endroit durant au moins 4 ans. <i>Maladies</i> : Cercosporose, mildiou
fines herbes	Grâce à leur forte odeur, plusieurs fines herbes sont répulsives pour les insectes. Elles sont parfois utiles pour lutter contre les ravageurs. En milieu humide, se méfier des limaces. <i>Insectes</i> : Puceron, tétranique à deux points, thrips



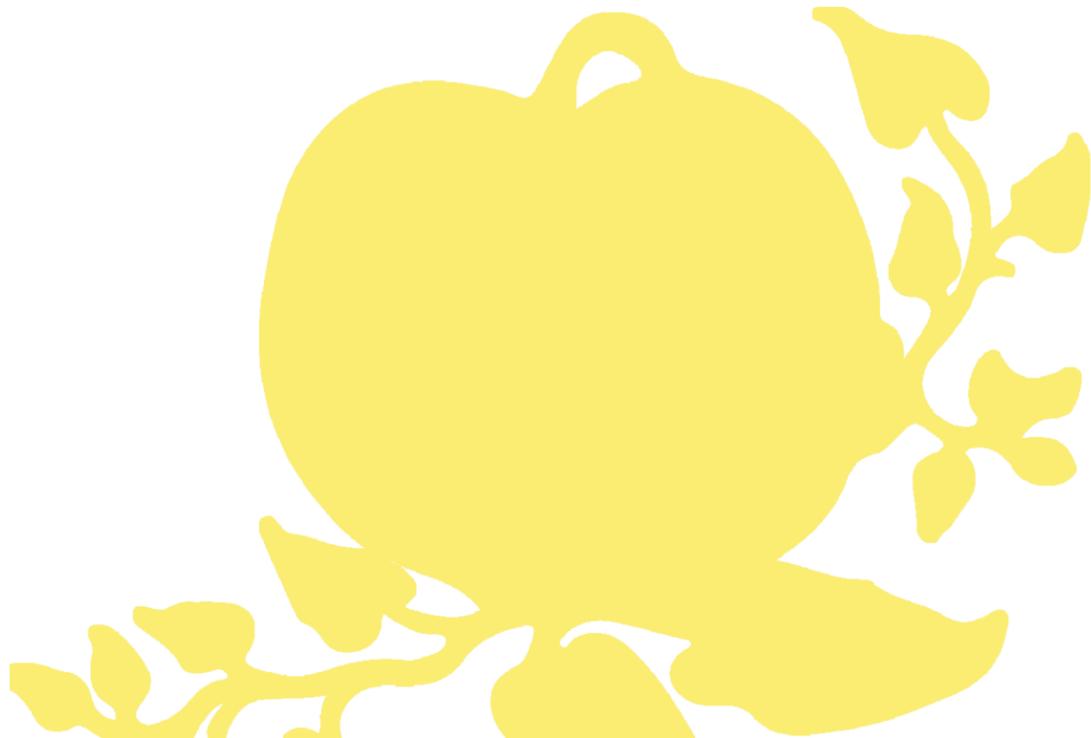
haricots	Les maladies fongiques s'attaquent aux haricots surtout si les plants sont manipulés lorsqu'ils sont humides et qu'ils manquent d'aération. <i>Insectes</i> : Ver gris, puceron <i>Maladies</i> : Anthracnose, mildiou, moisissure grise, rouille
laitue	La laitue n'a que quelques ennemis. Rarement infester sévèrement <i>Insectes</i> : Limace, puceron, punaise terne, ver gris
maïs	<i>Insectes</i> : Ver de l'épi, pyrale <i>Maladie</i> : Charbon
melon	Peu de maladies et insectes affectent le melon. <i>Insectes</i> : Chrysomèle rayée
oignon	Certaines maladies fongiques s'attaquent aux oignons surtout quand l'humidité est excessive. Un seul ravageur peut causer de véritables soucis. <i>Insectes</i> : Mouche de l'oignon <i>Maladies</i> : Mildiou, botrytis
pois	Certaines maladies fongiques s'attaquent aux pois surtout quand l'humidité est excessive. Quelques insectes à observer. <i>Insectes</i> : Puceron, ver gris <i>Maladies</i> : Anthracnose, mildiou
poivron	Peu de maladies affectent le poivron <i>Insectes</i> : Ver gris, limace, puceron, perce-oreille, punaise terne
pomme de terre	Très vulnérable aux insectes et aux maladies, surtout quand l'humidité est excessive. <i>Insectes</i> : Puceron, ver gris, doryphore <i>Maladies</i> : Gale, mildiou, flétrissement bactérien
radis	Se méfier des insectes plus que des maladies. <i>Insectes</i> : Altise, mouche du chou <i>Maladies</i> : Hernie des crucifères, mildiou
rutabaga	Se méfier des insectes plutôt que des maladies. <i>Insectes</i> : Ver gris, altise, mouche du chou <i>Maladies</i> : Hernie des crucifères
tomate	La tomate est une des plantes légumières les plus vulnérables aux maladies. Assurer une bonne circulation d'air. Les ravageurs ne causent pas trop de gros ennuis. <i>Insectes</i> : Puceron, ver gris, limace <i>Maladies</i> : Mosaïque, pourriture apicale, flétrissement bactérien, anthracnose

Récolte



Il est important de cueillir les légumes lorsqu'ils ont atteint leur pleine maturité ou le bon stade de croissance, qui peut différer d'une plante potagère à l'autre. La plupart des légumes cueillis trop tôt seront moins savoureux et se conserveront moins bien s'ils sont cueillis trop tard. Le moment où le légume est prêt peut être plus ou moins évident selon les espèces et parfois très précis (chou-fleur, cantaloup, tomate, etc.).

Les espèces hâtives comme les **radis, les épinards et les laitues** peuvent être récoltées assez tôt. D'autres, plus tardives à mûrir, seront récoltées à l'automne comme les **légumes de conservation : les pommes de terre, les carottes, les betteraves, les navets, les courges et les oignons**. Entre temps, il y a les «généreux» qui produisent de façon plus étalée et peuvent être cueillis au fur et à mesure : les pois, les haricots, les courgettes (zucchini), les concombres, les fines herbes, les tomates-cerises, les cerises de terre et les carottes d'été. L'étêtage des fines herbes et l'éclaircissement des légumes-racines permettent de faire des dégustations au fil de la saison.



détails pour chaque légume:

betterave	Éclaircir les bébés betteraves pour en manger tout au long de la saison. La majorité de la récolte doit être faite dès que les betteraves arrivent à maturité sinon elles peuvent devenir fibreuses. Les variétés de conservation seront récoltées avant les grands froids.
brocoli	Avant qu'il ne monte en fleurs.
carotte	Les variétés d'été peuvent être récoltées aussitôt qu'elles ont une grosseur satisfaisante. Si elles fendent, c'est qu'elles ont été récoltées trop tard. La carotte est très résistante au froid qui augmente le taux de sucre des variétés de conservation. Récolter les carottes par temps sec, couper le feuillage et garder dans un endroit frais et humide, entre 0 et 1°C.
cerise de terre	Les cerises de terre offrent toute leur saveur seulement quand elles sont récoltées à maturité. Quand il est mûr, le fruit se détache du plant par lui-même et se retrouve au sol.
chou-pommé	Dès qu'il a une bonne grosseur, avant qu'il ne fende. Commencer la récolte dès que la pomme est dense et charnue.
chou-fleur	10 jours après avoir attaché les feuilles.
courge	Les courges d'hiver se conserveront bien à condition qu'elles soient cueillies à maturité. Cueillir avant le deuxième gel lorsque le pédoncule est mûr et qu'il se détache aisément du plant.
courgette	Récolter régulièrement les fruits afin de stimuler la productivité des plants. Récolter les fruits immatures alors que la peau est mince et les graines presque inexistantes. Attention en les manipulant, car leur peau est tendre et fragile.
concombre	Récolter régulièrement les fruits avant que ne gonflent les graines afin de favoriser une récolte continue. Manipuler les concombres avec soin, car leur peau est délicate.
épinards	Idéalement, récolter tôt le matin, à partir du stade bébé. Étêter au ciseau pour éviter qu'ils ne montent en graines.
fines herbes	Commencer la récolte des bébés feuilles dès que les plants en ont une dizaine. La coriandre et le persil peuvent être récoltés une branche à la fois, dès que les plants en contiennent quelques-unes. Étêter le basilic, la sarriette, la coriandre et l'aneth tout au long de la saison.



haricots	<i>Haricots frais</i> : Récolter les gousses alors qu'elles sont jeunes et tendres, avant que ne gonflent les graines (lorsque les gousses ont la taille d'un crayon). Favorise une récolte continue. <i>Haricots secs</i> : Cueillir à pleine maturité quand les gousses ont séché sur les plants.
laitue	Commencer la récolte pour éclaircir les plants dès que les bébés feuilles ont atteint une taille acceptable. Récolter tôt le matin et couper juste sous le collet. Pour une conservation maximale, immerger la tête à l'envers dans l'eau glacée, égoutter et ranger au frigo.
maïs	Récolter quand les soies sont sèches et brunes. Manger rapidement.
melon	Cueillir à pleine maturité. Le sucre cesse de se développer après la cueillette. En général, la fragrance et le ramollissement de la chair indiquent le mûrissement. Les cantaloups, les melons brodés et les melons miel changent de teinte quand ils sont mûrs, tandis que seuls les cantaloups et les brodés se détachent des plants.
oignon	Avant de récolter les oignons, hâter la maturation des bulbes. Coucher le feuillage avec un râteau lorsque la moitié devient jaune. Cueillir 10 jours plus tard. Laisser sécher au sol, retirer un peu de terre, tresser et ranger au sec.
pois	Récolter les pois à écosser dès qu'ils sont dodus et les mange-tout lorsqu'ils sont tendres, mais bien gonflés. Après les premières récoltes, cueillir les pois tous les 2 ou 3 jours. Éviter de cueillir quand le feuillage est mouillé.
poivron	Récolter à maturité (pleine couleur). Se conserve jusqu'à 3 semaines.
pomme de terre	Récolter dès la fin de la floraison pour manger des primeurs. Une fois jaunie, couper le feuillage et laisser les patates dans le sol le temps que la peau épaississe. Récolter 10 à 15 jours plus tard par temps sec.
radis	Un des légumes les plus hâtifs. Débuter la récolte dès que les racines ont atteint une taille acceptable. Éclaircir les radis en cueillant les plus gros afin de laisser de l'espace aux autres.
rutabaga	Commencer la récolte au besoin dès que les racines ont atteint une taille acceptable. Les gels d'automne développent un arôme plus sucré. Idéalement, cueillir par temps sec.
tomate	La récolte des fruits mûrs sur les plants se fait environ tous les 3 jours. En fin de saison, cueillir les tomates vertes et les glisser dans des sacs de papier ou suspendre les plants avec les racines afin d'achever leur mûrissement.

Conservation



Légumes d'hiver

Pour bien se conserver, les légumes racines doivent être récoltés par temps sec. Ensuite, il faut couper le feuillage avant de les déposer dans des boîtes de bois ou des poches de jute. Ces dernières peuvent être entreposées dans une chambre froide ou un caveau à une température ambiante de 1 0C. Les anciens conseillaient aussi de les conserver dans du sable légèrement humide.

Il est possible de laisser des carottes et des poireaux au champ, sous la neige, jusqu'au printemps. Il faut d'abord veiller à les recouvrir d'un paillis végétal et ils pourront être cueillis au besoin tout au long de l'hiver. Cette technique est à éviter si la culture a des problèmes avec la mouche de la carotte.

Les oignons et l'ail doivent être conservés au frais et au sec après les avoir fait sécher dans un endroit ventilé. L'idéal est de les conserver dans une armoire ou un endroit sombre de la maison.

Quant aux courges, les conserver dans un endroit sec et bien ventilé afin qu'elles puissent finir leur mûrissement. Ensuite, les entreposer à l'abri de la lumière entre 8 et 10 0C.



Le caveau

Un caveau est un espace aménagé sous terre ou à flanc de colline, qui a pour rôle de maintenir les aliments au frais et hors-gel tout au long de l'année. La température idéale du caveau se situe entre 0 et 5 0C et doit être la plus stable possible. Ce système est efficace à condition qu'il y ait une trappe d'aération permettant la circulation de l'air chaud vers l'extérieur et/ou de l'air frais vers l'intérieur. Un trou de quatre pouces suffit généralement à produire cet effet. Il est essentiel d'installer du grillage pour éviter que les souris ne deviennent des colocataires logées et nourries. Enfin, un caveau construit à même la terre battue permet de conserver l'humidité naturelle du sol.





Techniques de conservation

À travers les âges, l'humain a développé diverses techniques de conservation selon le contexte climatique, les besoins nutritifs, les habitudes alimentaires et les conditions sanitaires. Il existe donc une grande variété de stratégies de conservation adaptées à divers aliments et utilisées traditionnellement dans différents coins de la planète. Voici les principales techniques s'appliquant à la conservation des aliments du potager.

• Par la chaleur

1. Mise en conserve, stérilisation (légumes, fruits, viandes, poissons, etc.)
2. Confiture (ajout de sucre et amener à ébullition)

• Par déshydratation

La déshydratation consiste à faire sécher les aliments à basse température (35 à 40 °C ou 105 °F) à l'aide d'une ventilation. Sans cuisson, l'eau s'élimine doucement, préservant ainsi les nutriments et enzymes contenus dans les végétaux. L'avantage de cette méthode est de pouvoir stocker les aliments frais en occupant peu d'espace et en préservant leur vitalité.

On peut faire la déshydratation au four, au déshydrateur, au séchoir solaire, etc. La plupart des légumes et fruits se déshydratent : poireaux, oignons, fines herbes, pommes, purées etc.



• Par le froid

1. Réfrigération: Le fait d'abaisser la température entre 4 et 8 °C prolonge la conservation de la plupart des fruits et légumes de 4 à 10 jours
2. Congélation: Consiste à abaisser la température des aliments en dessous du point de congélation (0 °C). La durée de conservation dépend du type d'aliment et du congélateur utilisé. En général, les gros congélateurs tombeau (stable à -18 °C) assurent une conservation d'environ un an. La température des plus petits congélateurs est beaucoup moins stable.



• Par réaction chimique

1. Dans l'alcool : Cerises, fruits, plantes médicinales, etc.
2. Dans le sel (salaison) : Viandes, poissons, herbes salées ou légumes en saumure
3. Dans un milieu acide (vinaigre) : Les marinades comme les betteraves, les cornichons, oignons, ketchup maison, etc.
4. Dans l'huile : Tomates séchées, herbes, champignons, poivrons ou aubergines grillées, pesto, etc. Il faut toutefois combiner cette technique de conservation avec la réfrigération ou la congélation.

• Par fermentation

La fermentation est un des principes de conservation les plus anciens. La transformation des aliments est due aux enzymes produites par des micro-organismes. Plusieurs produits de consommation proviennent de fermentation de diverses natures (alcoolique, acétique, lactique).

La fermentation lactique est celle qui nous intéresse parce qu'elle est la plus saine, elle apporte le plus de nutriments et elle améliore la digestibilité des aliments. Au cours de la lacto-fermentation, il y a formation d'acide lactique qui abaisse le PH des aliments et augmente leur durée de conservation.

C'est un procédé simple, économique et écologique. Le plus connu est la choucroute, mais on peut aussi transformer les carottes, les cornichons, les betteraves, les haricots, etc.



Lexique



Adventice ou spontanées (plantes)

: Végétaux qui poussent sur un terrain cultivé sans avoir été semés.

Aspersion : Action d'asperger directement sur le feuillage; arrosage directe.

Bisannuelle : Plante dont le cycle vital de reproduction est de deux ans.

Binage ou biner: Action d'ameublir le sol avec un instrument aratoire (une griffe ou une binette) entre les rangs d'une culture. Permet de faire pénétrer la rosée, la pluie et l'eau d'irrigation en brisant la petite croûte de terre sèche qui se forme en surface du sol. Le binage retire les plantes adventices indésirables lorsqu'elles sont au début de leur développement et réduit la compétition avec les cultures principales. **Tous les légumes en bénéficient, à condition de porter attention à leurs racines fragiles.**

Butter ou rechausser: Entourer une plante ou un rang de culture d'une butte de terre.

Caveau : Espace aménagé sous terre ou à flanc de colline, qui maintient les aliments au frais et hors-gel à une température variant entre 0 et 5 °C. Son fonctionnement ne requiert aucune climatisation.

Cultivar : Toute variété végétale résultant d'une sélection, d'une mutation ou d'une hybridation et qui est cultivée pour ses qualités agronomiques.

Drageonner : Éliminer en pinçant les gourmands qui poussent et qui font compétition au reste de la plante pour la disponibilité des nutriments. La tomate est le principal légume-fruit qui exige ce traitement. Le melon et le concombre peuvent également être drageonnés pour hâter leur mise à fruit.

Éclaircir : Rendre moins touffue une culture semée trop serrée. Cela consiste à supprimer une partie des plans pour favoriser la croissance des autres.

Gourmand ou drageon : Rejeton, pousse qui naît de la racine principale d'une plante vivace ou qui se développe à l'aisselle d'une feuille.

Glomérule : Il s'agit d'un agglomérat de semences que l'on retrouve dans une même formation.

Hampe florale : Axe florifère allongé, terminé par une fleur ou un groupe de fleurs.

Humus : Dans le sol, substance riche et souvent noirâtre résultant de la décomposition partielle par les micro-organismes des déchets de nature animale ou végétale.

Inoculer : Introduction volontaire d'un micro-organisme au niveau des semences. A pour but d'aider à fixer l'azote de l'air afin de la rendre assimilable par les racines des plantes.

Paillis (pailler): Couche de paille ou d'un autre matériau (feuilles mortes, algues, plastique noir, etc.) dont on recouvre le sol pour limiter la prolifération des plantes adventices, pour conserver une certaine humidité ou pour préserver certains fruits du contact direct avec la terre.

Pédoncule : Queue d'une fleur ou d'un fruit.

Purin (puriner): Concentré de plantes sauvages, de compost, de fumier ou d'algues dilué avec de l'eau avant d'être administré à une culture. Le but de «puriner» est de fertiliser la plante légumière, la rendant ainsi moins vulnérable aux maladies et aux ravageurs.

Tubercule : Renflement des axes végétaux souterrains (poussant sous terre) tels que les racines ou les rhizomes. Partie d'un végétal utilisée pour le réensemencement (comme pour la pomme de terre et le topinambour).

Tuteur : Support qui sert d'appui, de soutien ou de protection à une plante. Peut prendre diverses formes telles que des piquets de bois, des tiges de métal ou des cordes tendues entre deux poteaux.

Tuteurer : Munir les plantes d'un tuteur.

Vivace : Plante qui vit plus d'un an grâce à son appareil végétatif. Les vivaces entrent dans une sorte de dormance durant l'hiver. Elles peuvent fructifier plusieurs fois durant leur existence.



Grandeur de semences!

Activité : Jeu d'observation et de coopération

Type d'activité : Brise-glace ou retour

Durée : 10 à 15 minutes

Nombre d'enfants : Pas de limite d'enfant, pourrait se faire en grand groupe. Un maximum de 20-25 enfants est souhaitable afin que l'activité se déroule rondement

Âge recommandé : dès 4 ans

Matériel :

- Des semences de toutes sortes de variétés, de famille et surtout de grosseurs différentes : coriandre, maïs, concombre, haricot, capucine, calendule, carotte, camomille, laitue, persil, chou, etc.
- Ruban adhésif

Préparation de l'activité :

Sélectionner des semences de grosseurs très variées et les coller individuellement sur du ruban adhésif.

Déroulement de l'activité :

- Distribuer une semence à chaque enfant.
- Sans utiliser la parole, les enfants doivent réussir à se placer en ordre selon la grosseur de leurs graines.

C'est un jeu de coopération muet et original qui permet d'observer des semences diverses.

Variante : Après l'activité, demander à chaque enfant de trouver 2 ou 3 qualificatifs propres à leur semence.



Course aux mimes

Activité : Jeu d'activation et de mime

Type d'activité : Brise-glace ou retour

Durée : 10 à 15 minutes

Nombre d'enfants : Pas de limite d'enfant, peut se faire en grand groupe.
Créer des équipes de 3-4 joueurs

Âge recommandé : dès 4 ans

Matériel :

- Quelques choses pouvant servir d'«écrans» entre les équipes (facultatif)
- Chaise centrale pour l'animateur
- Liste des mots à mimer

Préparation de l'activité : Préparer la liste des mots à mimer. Disposer le matériel de façon à créer des endroits distincts pour chaque équipe. Placer la chaise au centre du terrain ou de la salle. Former les équipes en répartissant les jeunes de tous âges pour bien mélanger les forces.

Déroulement de l'activité :

- L'animateur rassemble un joueur par équipe au centre (à la chaise) et leur divulgue à voix basse un mot à mimer.
- Les joueurs retournent auprès de leur équipe et miment le mot sans son, sans indice ni mouvement de lèvres.
- Le jeune qui devine le mot court ensuite voir l'animateur et lui chuchote le mot à l'oreille.
- L'animateur lui révèle le prochain mot à mimer dans le creux de l'oreille et ainsi de suite jusqu'à ce que la liste s'épuise. On peut proposer entre 7 et 12 mots selon le nombre d'enfants par équipe.

Exemple de mots : râteau, pelle, fleur, arrosoir, graine, pluie, soleil, ver de terre, abeille, tracteur, brouette, etc.

Chercheur de trésors

Activité : Jeu d'observation et de connaissances

Type d'activité : Brise-glace ou principale

Durée : 20 à 25 minutes

Nombre d'enfants : pas de limite d'enfant. Créer des sous-groupes de 5 à 6 par cerceau.

Âge recommandé : à partir de 5 ans

Matériel :

- Boîtes à insectes
- Loupes
- Cerceaux de plastique de type Hula Hoop



Préparation de l'activité :

Former les équipes et distribuer le matériel à chacune, soit une boîte à insectes et un cerceau par équipe. Remettre une loupe pour 2 enfants, si possible.

Déroulement de l'activité :

- Sur un parcours donné, chaque enfant lance le cerceau à tour de rôle.
- En équipe, ils observent ce qui se trouve à l'intérieur du cerceau (les plantes, les fleurs, les insectes, les pierres, la terre, etc.).
- Les enfants peuvent capturer les insectes et les mettre dans leur boîte pour les observer de plus près.

Conscientiser les enfants à se pencher pour observer les trésors naturels plutôt qu'à les arracher. Tenter de dénombrer les espèces et profiter du moment pour parler de la biodiversité. Évidemment, utiliser les loupes pour décrire les observations!

La biodiversité est la diversité des espèces vivantes et de leurs caractéristiques. On a du mal à bien chiffrer les espèces animales et végétales existantes. Il y en a au moins 1,5 million de connues. Les relations entre toutes ces espèces vivantes sont très délicates, et bien souvent menacées par les activités humaines.

Devinettes de végétaux

Activité : Jeu de mémoire et de devinettes

Type d'activité : Brise-glace ou principale

Durée : 10 à 15 minutes

Nombre d'enfants : maximum 6 à 10 enfants

Âge recommandé : 5 à 9 ans

Matériel :

- Devinettes
- Images découpées individuellement et plastifiées *

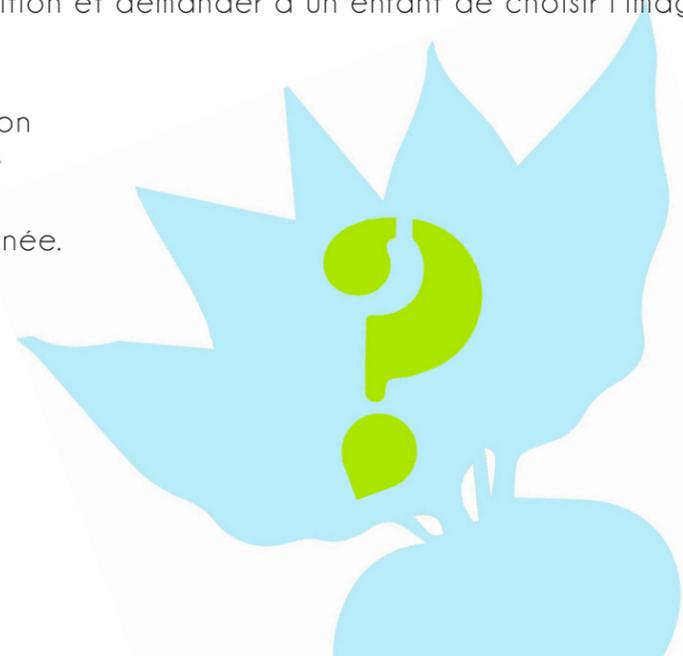
*voir à la fin du cartable, en Annexe 1

Préparation de l'activité : Imprimer, découper et plastifier les images. Imprimer et découper les devinettes. Si les enfants en font la lecture, masquer la réponse.

Déroulement de l'activité :

- Disposer les images au sol.
- Distribuer une devinette à chacun des enfants (s'ils savent lire). Sinon, les animateurs peuvent en faire la lecture.
- À tour de rôle, lire une définition et demander à un enfant de choisir l'image correspondante.

Il s'agit d'un petit jeu d'introduction qui s'insère bien dans l'horaire de camp en début de saison, entre deux ateliers ou en début de journée.



Devinettes :

Laitue : C'est mon feuillage vert qui prend toutes sortes de formes dans vos salades. Je deviens amère lorsque je monte en fleurs.

Tomate : Ronde et rouge, parfois même jaune, orange ou noire, c'est moi la reine du spaghetti et Viva Italia! Crue ou cuite, je m'apprête bien à toutes les sauces!

Concombre : Mon fruit est long et vert. Fraîchement cueilli et bien juteux ou canné en cornichon, je fais craquer la salade.

Radis : La petite boule rouge à chair blanche de la famille des crucifères. Je pousse la plus vite et serai la première récoltée pour ajouter du piquant à vos salades!

Haricot : La courge, le maïs, et moi sommes les trois soeurs des Amérindiens. Je m'accroche au maïs pour pousser vers le ciel et ensemble nous protégeons les courges recouvrant le sol à nos pieds. Mes longues gousses vertes, jaunes ou mauves sont bonnes à croquer crues ou cuites avec du beurre.

Cerise de terre : Je fais de chaque bouchée une surprise à déballer! Une fois tombée par terre, mon bonbon rond et doré est prêt à être savouré.

Melon : Je suis un gros fruit de la famille des cucurbitacées. Vert en dehors et rosé dans mon cœur, ma chair juteuse et sucrée est appréciée durant les chaudes journées d'été.

Courgette : Si il vous arrive de m'oublier sous mes grandes feuilles, je pourrais devenir énorme! Quand vous me découvrez long et vert, profitez-en pour faire de délicieux muffins!

Oignon : Je suis un bulbe qui pousse en surface du sol. Attention, je vous ferai pleurer si vous osez me couper!

Basilic : Je suis un bon compagnon des tomates, car je bonifie leur saveur. Roi du pesto, mon arôme est irrésistible!

Patate : Je suis un tubercule qui pousse sous terre et que l'on renchausse. Je suis l'aliment de base de nos aïeux et de plusieurs encore aujourd'hui. Cuite au four, rôtie, pilée, en papillote ou frite, voilà les façons variées de me cuisiner!

Fraise : J'aime quand vous me recouvrez de paille. Chaque été, je vous offrirai mes petits cœurs rouges et sucrés. En tarte, en confiture, fraîche, avec de la crème glacée, qui pourra me résister?

Tournesol : Ma fleur en soleil saura vous charmer. Mes graines sont bonnes à manger. Mon corps comme brise-vent sait protéger les autres plantes du potager.

Ail : Mon bulbe blanc assaisonne les plats et vous garde en bonne santé. Rangées bien au sec à la maison, mes gousses se conservent toute l'année.



Animaux-patate

Activité : Bricolage avec des patates et des graines à germer

Type d'activité : Principale

Durée : 25 à 30 min. **Nombre d'enfants** : groupe d'au maximum 10 à 12 enfants

Âge recommandé : dès 4 ans

Matériel :

- Grosses patates
- Économes
- Planches à découper
- Papier essuie-tout
- Graines à germer (trèfle, luzerne,)
- Cartons, feutrine, pompons
- Petit bâtons de bois (cure-dents)
- Papier collant deux faces
- Fils de fer
- Pince à couper



Préparation de l'activité : Découper le fil de fer en morceaux d'environ 2 cm et les plier en deux. En les piquant dans la patate, ils serviront d'agrafes pour tenir le nez et les oreilles.

Déroulement de l'activité :

- Choisir la surface de la patate la plus longue et la plus large pour faire le dos de l'animal.
- Creuser une grande cavité ou plusieurs petites dans la chair de la patate (sur le dos) à l'aide d'un économe.
- Décorer la patate comme bon vous semble avec de la feutrine ou tout autre matériel, faire un museau, des yeux, une bouche, des oreilles, une queue etc.
- Utiliser les morceaux de fils de fer comme punaise.
- Mettre du papier essuie tout au fond de la cavité et le mouiller. Y placer les graines de votre choix.
- Garder le papier essuie tout humide tout au long du processus de germination et placer l'animal au bord d'une fenêtre.
- Après 7 à 10 jours, les enfants pourront tailler les germinations et y goûter.

Variante : On peut remplacer les patates par des coquilles d'œufs. Les faire tenir sur des cellules de boîtes d'œufs découpées individuellement. On ajoutera alors des pieds en bâtons de pop sicle et on décorera le corps (la coquille d'œuf) au crayon feutre.

Décorations brillantes

Activité : Bricolage d'un insecte en aluminium (repousse-corneilles)

Type d'activité : Principale

Durée : 45 minutes

Nombre d'enfants : maximum 10 à 12 enfants

Âge recommandé : 5 à 10 ans

Matériel :

- Assiettes d'aluminium ou plats à lasagne (permettent d'en tracer plusieurs dans le même). Attention, c'est très coupant!
- Marqueurs à encre indélébile, noir et de couleurs
- Petits bâtons de bois (pique à brochette)
- Pistolet à colle chaude
- Stylos

Préparation de l'activité : Animateurs : À l'aide d'un crayon à encre indélébile, tracer des insectes et des fleurs sur des assiettes en aluminium (voir modèles à la fin du cartable, en Annexe 2). Découper au préalable (prévoir environ une heure pour 15 unités) ou les faire découper par des enfants selon le groupe d'âge (8 ans et plus).

Déroulement de l'activité :

- Enfoncer l'aluminium à l'aide de la pointe d'un stylo afin de créer des formes ornementales : Lignes pointillées, formes géométriques, points, etc. L'idée est de créer des textures.
- Retourner la silhouette et colorier à l'aide des feutres à encre indélébile.
- Laisser sécher.
- Coller le petit piquet à brochette au dos du bricolage à l'aide du pistolet à colle chaude.
- Une fois secs, les animaux peuvent être manipulés avec soin;
- Se rendre au jardin et les piquer dans le sol. Quand ils reflètent la lumière du soleil, ils contribuent à chasser les oiseaux.



Mandala grandeur nature

Activité : Création d'un mandala avec des matériaux issus de la nature

Type d'activité : Principale

Durée : 45 minutes

Nombre d'enfants : maximum 10 à 12 enfants

Âge recommandé : 5 à 12 ans

Matériel :

- Cordes
- Branches et/ou bois de grève
- Paniers, sacs ou seaux pour la cueillette
- Galets de plage
- Fleurs sauvages déjà rassemblées (si nécessaire)
- Surface plane (emplacement gazonné ou planche de plywood)

Préparation de l'activité : Choisir un site plat ou installer la planche de plywood. À l'aide de la corde, former un cercle qui désignera le contour extérieur du mandala. Il est possible d'ajouter d'autres cordes pour créer divers cercles concentriques à l'intérieur de ce premier cercle ou de dessiner une autre forme comme une étoile à l'intérieur du cercle.

Déroulement de l'activité :

- **Cueillette** (15 minutes) : L'activité peut se dérouler autant dans un bois, dans un champ qu'à la plage.
Les enfants commencent par aller cueillir des fleurs, des plantes, des bouts de bois, des roches, etc. S'assurer de ne pas trop cueillir au même endroit pour ne pas décimer les plantes.
- **Création** (25 minutes) :
Les enfants reviennent près du jardin afin de construire le mandala. Soumettre des images, des photos pour s'inspirer. Laisser les enfants remplir le mandala avec les produits de la nature.
- **Observation** (5 minutes) :
Prendre le temps d'observer la création collective. Remarquer la diversité des couleurs, des textures, les résultats de leur cueillette. C'est aussi le temps de prendre des photos.



On mange quelle partie de la plante?

Activité : Jeu d'observation et de connaissances

Type d'activité : Brise-glace ou principale **Durée** : 15 minutes

Nombre d'enfants : Pas de limite d'enfant. Toutefois, seulement 18 pourront proposer un élément de réponse.

Âge recommandé : dès 6 ans

Matériel :

- Images découpées individuellement et plastifiées
(voir images du jeu « Devinettes des végétaux » en Annexe 1)
- Cartons des parties des végétaux (voir noms à découper en Annexe 3)
- Cordelettes ou cerceaux

Préparation de l'activité : Le but de l'activité est d'identifier quelle est la partie de la plante potagère que nous consommons sous forme de légumes. Disposer au centre les cartons « parties des végétaux » en suivant la numérotation. Entourer chaque mot d'un cerceau ou d'une corde en créant un cercle assez grand pour y insérer des images de végétaux.

Déroulement de l'activité :

- Distribuer une image de légume à chacun.
- Au signal, inviter tous les enfants à aller placer leur image à l'intérieur du cercle approprié.
- Plus d'une image peuvent se retrouver dans le même cercle.
- Inviter les enfants à retourner s'asseoir et passer ensuite en revue chaque partie des végétaux en commençant par les racines.

Les végétaux qui ne sont pas au bon endroit sont placés dans un « lac ». À la fin, le groupe aide les animatrices à trouver où ils vont.

Réponses :

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. TUBERCULES : patate | 5. LÉGUMES FEUILLES : laitue, basilic |
| 2. RACINES : radis, navet | 6. FLEURS/ BOURGEONS : brocoli |
| 3. LÉGUMES BULBES : oignon, ail | 7. FRUITS : Melon, fraise, tomate, zucchini, concombre, cerise de terre, haricot |
| 4. TIGES/ PÉTIOLES : asperge | 8. GRAINES : Blé, tournesol (haricot accepté) |



Pizza

Activité : Jeu de massage deux par deux

Type d'activité : Retour **Durée** : 5 à 7 minutes

Nombre d'enfants : pas de limite d'enfant, peut se faire en grand groupe. Si le nombre est impair, jumeler un enfant avec un moniteur.

Âge recommandé : dès 4 ans **Matériel** : Aucun

Préparation de l'activité : Choisir un site plat ou installer la planche de plywood. À l'aide de la corde, former un cercle qui désignera le contour extérieur du mandala. Il est possible d'ajouter d'autres cordes pour créer divers cercles concentriques à l'intérieur de ce premier cercle ou de dessiner une autre forme comme une étoile à l'intérieur du cercle.

Déroulement de l'activité :

- Placer les enfants en équipe de deux et les faire asseoir en cercle. L'un joue le rôle du cuisinier tandis que l'autre celui de la pâte. Celui qui fait la pâte se couche sur le ventre devant l'autre.
- Le cuisinier devient donc le masseur. Il commence par étirer la pâte, en faisant de longs mouvements avec ses mains sur le dos de son ami (comme s'il étirait une pâte).
- Il coupe des légumes (champignons, poivrons, zucchini, etc.) avec le côté de sa main où se trouve son petit doigt. Il donne des petits coups saccadés pour imiter un cuisinier qui tranche des légumes sur une planche.
- Il ajoute des olives : avec son pouce, il fait de légères pressions un peu partout sur le dos de l'ami. Il peut aussi ajouter de petites poignées de fromage, en pinçant légèrement le dos.
- Il mélange le tout en passant ses mains rapidement tout partout, assez fermement, sur le dos de l'ami. À la fin, le cuisinier retourne la pizza pour l'envoyer au four en faisant passer son ami du ventre au dos.
- Échanger les rôles et refaire les étapes.



Chaque mouvement peut être exécuté durant 30-60 secondes.

Le petit potager

Activité : Jeu de mémorisation coopératif

Type d'activité : Retour

Durée : 5 à 12 minutes

Nombre d'enfants : pas de limite d'enfant, peut se faire en grand groupe.

Âge recommandé : dès 4 ans

Matériel : aucun

Préparation de l'activité :

- Les participants s'assoient en cercle. Le 1er enfant dit en chantant : « Quand je vais au potager, je mets dans mon petit panier... » et il nomme un légume ou un fruit que l'on peut cultiver dans notre potager.
- Le prochain participant reprend la ritournelle en ajoutant ensuite son légume à la fin.

Par exemple, au troisième enfant, la chanson pourrait être : « Quand je vais au potager, je mets dans mon petit panier ... des pommes, une laitue et... des topinambours! » et ainsi de suite jusqu'au dernier participant.

Variantes :

- Avec les plus petits, chanter tous ensemble et demander à chaque enfant à tour de rôle d'ajouter un aliment.
- Avec les plus vieux, nommer les fruits et légumes en ordre alphabétique.
- Ajouter une contrainte (couleurs de légumes, lettre par lequel il commence, etc.).
- Éliminer les joueurs qui énumèrent les légumes dans le désordre ou qui en oublient.



Vinaigrette, antipasto et salade plaisir!

temps de préparation : 15 minutes **temps de cuisson** : 0

portions : 4

ingrédients de la Vinaigrette :

- 1 tasse (250 ml) d'huile de tournesol, d'olive ou moitié-moitié
- 3 c. à table (45 ml) de jus de citron ou de vinaigre de cidre de pomme
- ½ c. à thé (2 ml) de moutarde de Dijon
- ¼ tasse (60 ml) de basilic frais
- Sel au goût
- Une ou deux gousses d'ail pressées (facultatif)
- ½ tasse (125 ml) de yogourt (facultatif)

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol ou les mettre au mélangeur.
2. Utiliser cette vinaigrette avec votre salade préférée ou des antipasto

Salade plaisir :

Mélanger simplement des concombres, des tomates-cerises, des feuilles de laitue mesclun, de la roquette et quelques fleurs comestibles (bourache, calendule, capucine)

Antipasto :

1. Cuire à la vapeur des pois, des carottes en juliennes, des haricots et des navets durant 3 à 5 minutes.
2. Plonger dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.
3. Une fois bien refroidis, mélanger les légumes avec la vinaigrette.
4. Réfrigérer et laissez reposer le tout pendant 2 heures.
5. Consommer en entrée.



Salsa au maïs et aux tomates

temps de préparation : 15 minutes

temps de cuisson : 0

portions : 4

Ingrédients

- 2 grosses tomates hachées
- ½ tasse (125 ml) de maïs en grain cuit
- ¼ tasse (60 ml) d'oignon rouge haché
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 piment chili (de type jalapeño) frais ou mariné, épépiné et haché finement
- 2 c. à table (15 ml) de coriandre (ou de persil) fraîche, hachée finement
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron fraîchement pressé
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir du moulin



Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Servir avec des nachos ou des pitas coupés en pointes.

Donne environ 2 à 3 tasses (500 à 750 ml) de salsa.

Variantes :

Ajouter des concombres pelés et hachés finement ou intégrer à une salade de couscous ou de quinoa!



Chips de carottes et de pommes de terre

temps de préparation : 20 minutes

temps de cuisson : 20 minutes

temps total : 40 minutes

portions : 4

Ingrédients

- 2 grosses pommes de terre
- 2 grosses carottes
- 4 c. à thé (16 ml) d'huile de tournesol
- 2 c. à thé (8 ml) de miel liquide
- 1 à 2 c. à thé (4 à 8 ml) de paprika
- Sel et poivre (au goût)



Préparation

1. Préchauffer le four à 350 OF.
2. À l'aide d'un couteau économe (épluche-patates) trancher les légumes en fines lamelles.
3. Mélanger avec l'huile et les autres ingrédients.
4. Déposer les lamelles sans les superposer sur une plaque recouverte de papier parchemin.
5. Enfourner les chips pour une cuisson de 15 à 20 minutes
6. Retourner à mi-cuisson.
7. Sortir du four et déguster!

Variante :

Essayer cette recette avec des navets, des panais, des betteraves, etc.



Pain aux courgettes

temps de préparation : 20-25 minutes

temps de cuisson : 50-60 minutes

temps total : 80 minutes

portions : 8 à 10

Ingrédients

- 2 oeufs
- ½ tasse (125 ml) d'huile de tournesol
- ¾ tasse de sucre
- 1 tasse de zucchini râpés
- 2 tasses (500 ml) de farine tout-usage non-blanchie
- 1 c. à thé (4 ml) de vanille
- 1 c. à thé (4 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (4 ml) de soda à pâte
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- 1 c. à thé (4 ml) de cannelle



Préparation

1. Préchauffer le four à 350 OF.
2. Dans un grand bol, battre les œufs avec un fouet. Ajouter l'huile et le sucre. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger tous les autres ingrédients.
4. Incorporer peu à peu les ingrédients secs aux ingrédients humides. Bien mélanger.
5. Déposer le mélange dans un moule à pain graissé ou huilé. Cuire de 50 à 60 minutes.
6. Attendre que le pain refroidisse avant de le couper et de le savourer!

Variante : Ajouter ½ tasse de de graines, de noix de Grenoble ou de dattes en morceaux.



Courge spaghetti aux oignons, aux tomates et aux olives

temps de préparation : 20-25 minutes

temps de cuisson : 75 minutes

temps total : 100 minutes

portions : 4

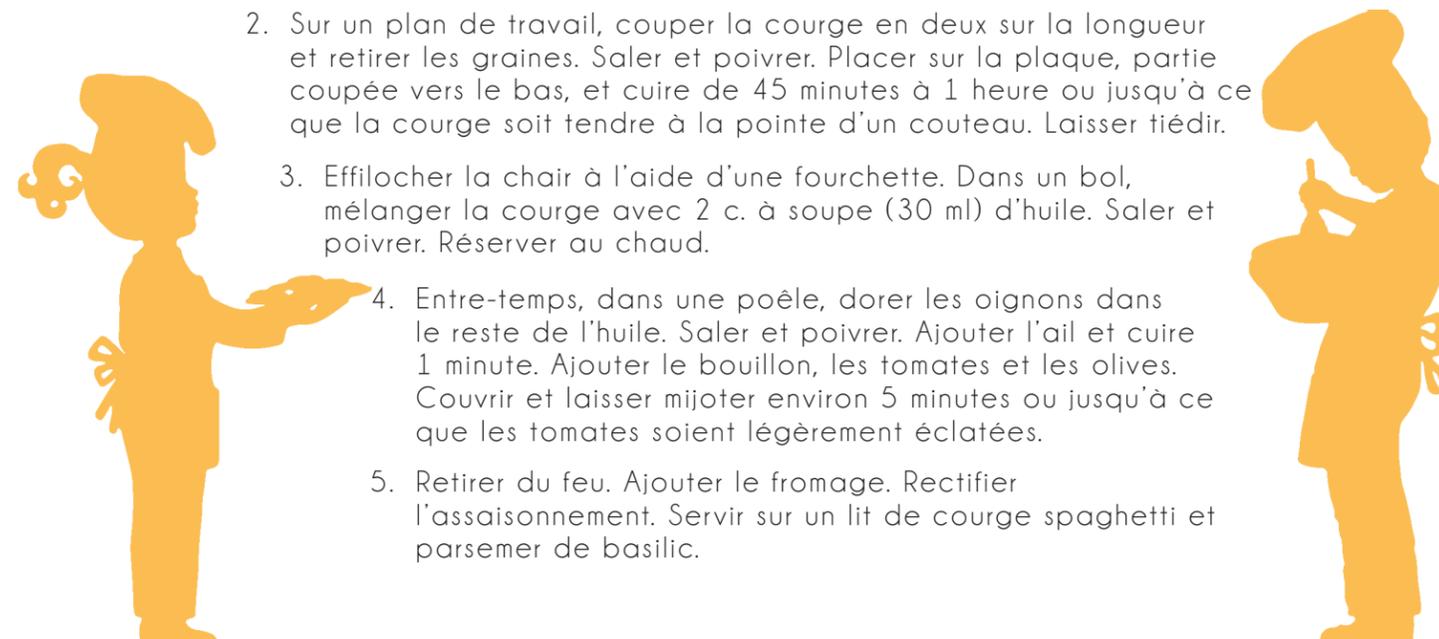
Ingrédients

- 1 courge spaghetti d'environ 1,4 kg (3 lbs)
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 2 oignons émincés
- 1 gousse d'ail hachée finement
- ½ tasse (125 ml) de bouillon de poulet
- 2 tasses (500 ml) de tomates cerises entières
- ¼ tasse (60 ml) d'olives vertes et noires dans l'huile, dénoyautées et émincées
- ¾ tasse (180 ml) de fromage feta coupé en dés
- ¼ tasse (60 ml) de basilic frais émincé
- Sel et poivre



Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 375 °F. Tapiser une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Sur un plan de travail, couper la courge en deux sur la longueur et retirer les graines. Saler et poivrer. Placer sur la plaque, partie coupée vers le bas, et cuire de 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la courge soit tendre à la pointe d'un couteau. Laisser tiédir.
3. Effilocheur la chair à l'aide d'une fourchette. Dans un bol, mélanger la courge avec 2 c. à soupe (30 ml) d'huile. Saler et poivrer. Réserver au chaud.
4. Entre-temps, dans une poêle, dorer les oignons dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, les tomates et les olives. Couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient légèrement éclatées.
5. Retirer du feu. Ajouter le fromage. Rectifier l'assaisonnement. Servir sur un lit de courge spaghetti et parsemer de basilic.



Potage de navet à l'érable

temps de préparation : 15 minutes

temps de cuisson : 55 minutes

temps total : 70 minutes

portions : 12

Ingrédients

partie 1

- 3 c. à table (45 ml) de beurre
- 1 gros oignon émincé
- 1 grosse carotte en rondelles
- 4 tasses (1000 ml) de navet en cubes

partie 3

- 2/3 tasse (150 ml) de lait
- 1/3 tasse (75 ml) de sirop d'érable

partie 2

- 2 c. à soupe (30 ml) de farine
- 5 tasses (1250 ml) de bouillon de poulet
- Sel et poivre
- 1 pomme de terre en cubes



Préparation

1. Faire suer les ingrédients de la partie 1 à feu doux 10 minutes.
2. Ajouter les ingrédients de la partie 2.
3. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres et passer au robot.
4. Ajouter les ingrédients de la partie 3.
5. Remuer délicatement.
6. Servir et déguster!



Références



Littérature

- ALLARD, Valérie, *Jardinons à l'école : Guide d'animation jardinage éducatif en milieu scolaire*, Haute-Gaspésie en forme, 2014, 152 p.
- COLLECTIF, *Comment ça pousse?*, Éditions Erpi, Canada, 2012, 80 p.
- DOUCET, Roger, *La science agricole : climat, sol et productions végétales du Québec*, Eastman, Éditions Berger, Canada, 1992.
- FORTIER, Jean-Martin, *Le jardinier-maraîcher : Manuel d'agriculture biologique sur petite surface*, Écosociété, 2012, 199 p.
- FRAPPIER, Renée, *Le Guide de l'alimentation saine et naturelle*, Tome 2, Les Éditions Maxam, 1990, 348 p.
- GAGNON, Yves, *Le jardin écologique*, Les Éditions Colloïdales, Canada, 2010, 255 p.
- GAGNON, Yves, *La culture écologique des plantes légumières*, Les Éditions Colloïdales, Canada, 2004, 296 p.
- JEUNES POUSSÉS, *Cultiver le goût*, Canada, 150 p.
- LA FRANCE, Denis, *La culture biologique des légumes*, Austin, Éditions Berger A.C., Canada, 2007.
- WHILLOCK-MOORE, Sonia et al. *Le jardin plaisir avec les enfants*, Gallimard jeunesse, 2010, 80 p.



Internet

Agri-Réseau, Accès virtuel gratuit au savoir et à l'expertise du réseau agricole québécois, consulté en ligne, [<http://www.agrireseau.qc.ca/>]

CÉTAB+, Centre d'expertise et de transfert en agriculture biologique et de proximité, consulté en ligne, [<http://www.cetab.org/>]

Le Québec Bio, consulté en ligne, [<http://www.lequebecbio.com>]

OMAFRA, Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales Ontario, consulté en ligne, [<http://www.omafra.gov.on.ca/french/crops/index.html>].

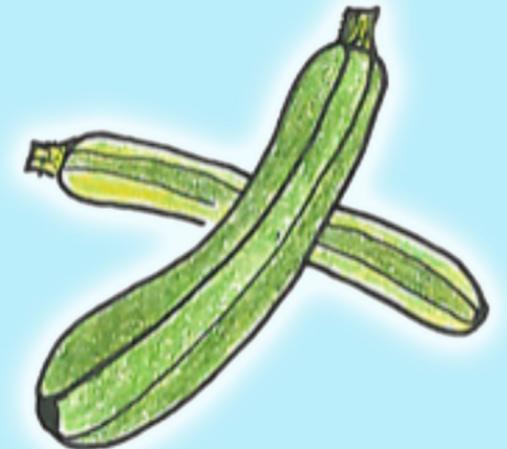
Conclusion

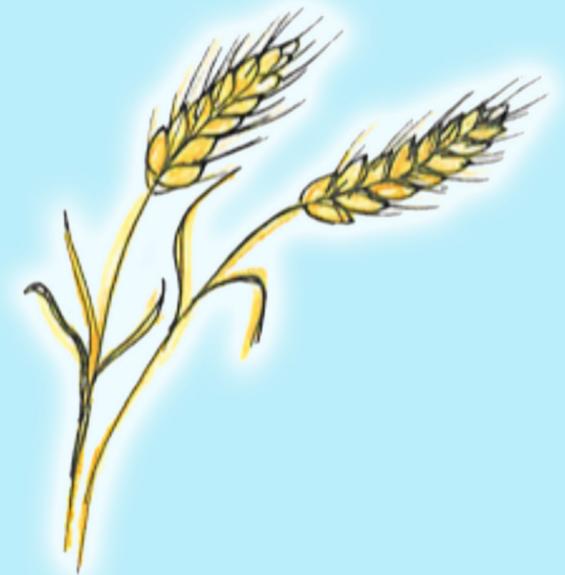
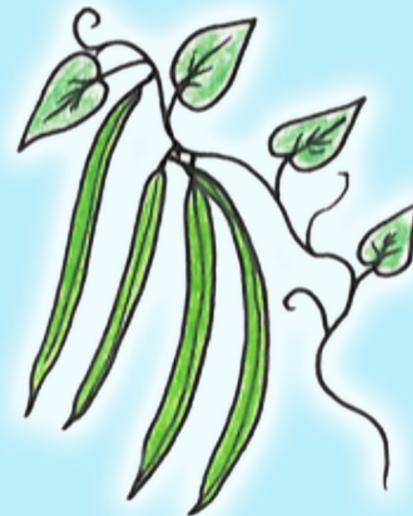
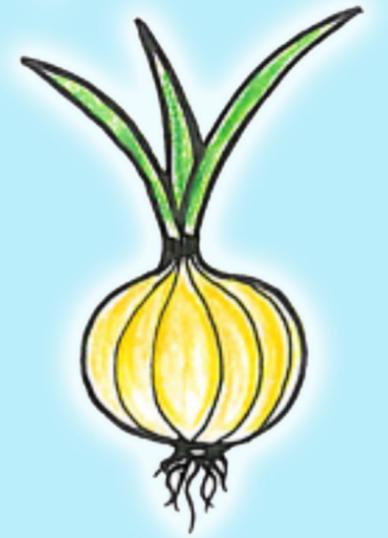
Chaque saison au jardin passe et ne se ressemble pas. Les agriculteurs vous le diraient «Tout comme la nature imprévisible et changeante, l'agriculture suit un rythme atypique». On a beau écrire des livres, l'expérimentation demeure le meilleur mentor. De là, toute la richesse et la beauté de jardiner!

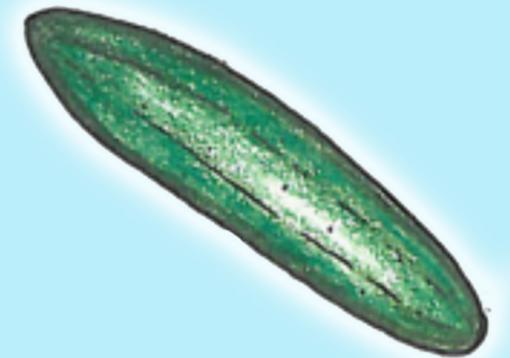
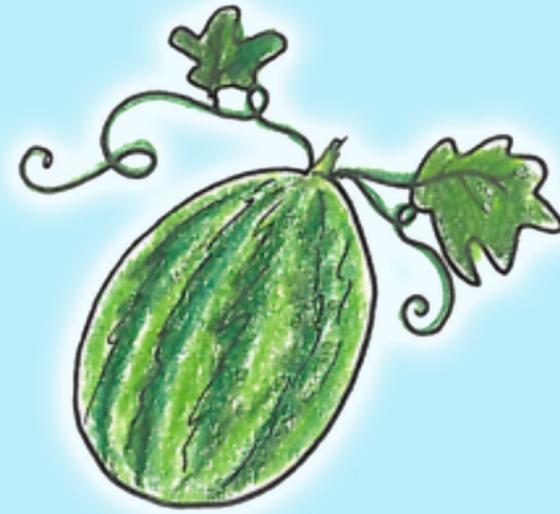
Nous espérons tout de même que ce guide facilitera vos apprentissages et partages avec les enfants de votre communauté. Que les grandes lignes du potager éducatif puissent vous orienter dans vos expérimentations personnelles. N'hésitez pas à pousser plus loin en posant des questions et en bouquinant. L'amour du jardinage s'apprend et se développe sur l'ensemble d'une vie! Voilà pourquoi il vaut mieux contaminer les enfants dès leur plus jeune âge!

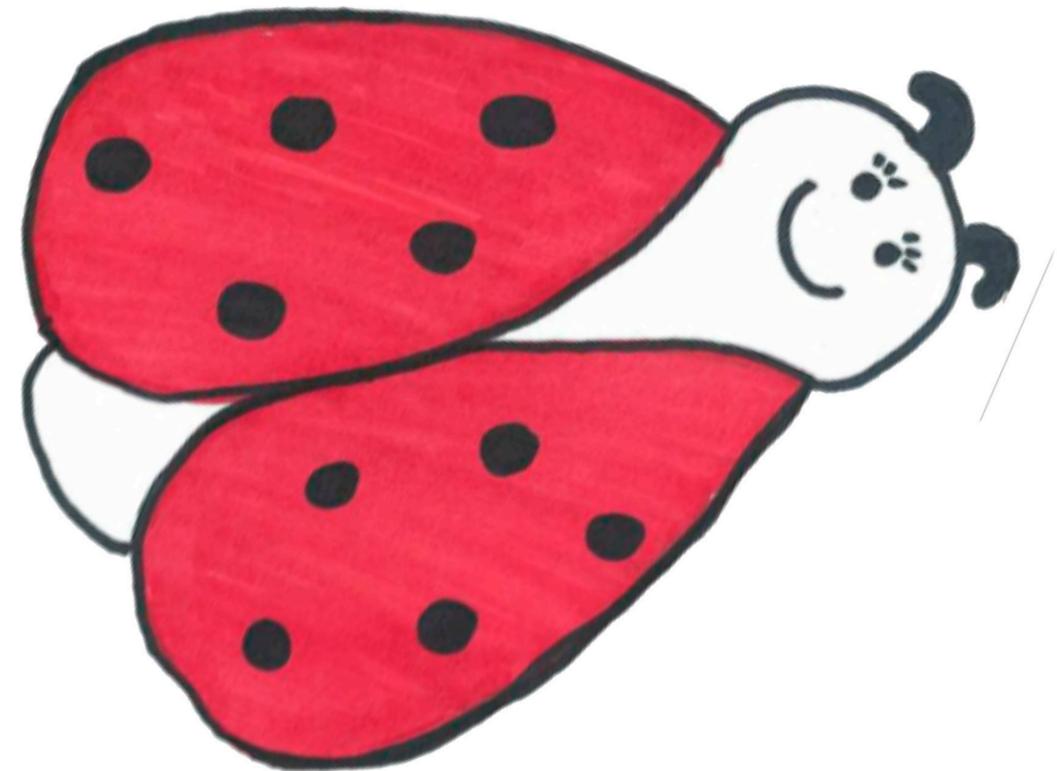
Bon jardinage! Bonnes récoltes!

Bonne santé!

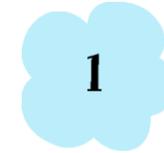












TUBERCULES



RACINES



LÉGUMES BULBES



TIGES / PÉTIQLES



LÉGUMES FEUILLES



FLEURS / BOURGEONS



FRUITS



GRAINES