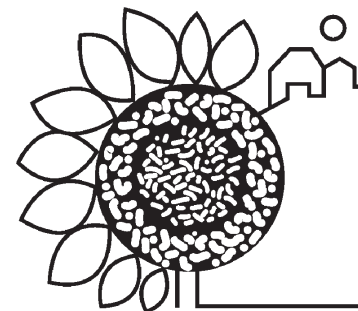


LES POUCCES VERTS - Le petit grain de sel



Cette bande dessinée a été créée spécialement pour notre journal par un membre de notre jardin, Valérie Brillant-Blais

Bon été et bon jardinage à tous !



LE TOURNE-SOL JARDIN COMMUNAUTAIRE BIOLOGIQUE

Volume 20 - Numéro 2 Juin 2009



POUR LES JARDINIERS
GOURMANDS
page 7

LES INSECTES UTILES
page 12



QUAND JARDIN RIME AVEC
URBAIN
page 15

NOS AMIS LES CRAPAUDS
page 16

Sommaire

Membres du conseil d'administration	3
Mot de la présidente	4
Nouvelles des comités	5
Pour les jardiniers gourmands	7
Nos amies les myhorizez	10
Attention ! Les insectes arivent	12
Le jardinage... un antidépresseur	14
Un jardin urbain	15
Nos amis les crapauds	16
La petite histoire des vraies bibites à patate	17
Dessin à colorier	19
Bande dessinée	10

ONT COLLABORÉ À CETTE ÉDITION DU JOURNAL :

▪
Hélène Bayard
Anick Béland-Morin
Yvon Boisclair
Valérie Borde
Valérie Brillant-Blais
Hélène Bruneau
Alain Caron
Philippe De Carufel
Julie Gravel
Sophie Grignon
Pascale Guéricolas
Sophie Hamel-Dufour
Nathalie Noël
Anne-Pascale Pion
Ariane Plaisance
Janie Roberge

Le Tourne-Sol
Jardin communautaire biologique
C.P. 54021
Succursale Marie-de-L'Incarnation
G1N 4T1
Boîte vocale : (418) 683-1555
Courriel : jardintournesol@hotmail.com

Membres du conseil d'administration



Source : http://environnement.ecoles.free.fr/Coloriages_dessins/images/champignons_small.jpg

DIRECTION

Présidente	Anick Béland-Morin
Première vice-présidente	Anne-Marie Rouleau
Deuxième vice-président	Robert Bélanger
Trésorière	Monique Marcoux
Secrétaire	Louise de Beaumont

COMITÉS

Travaux communautaires

Responsable	Julie Gravel
Assistant	Alain Caron

Aménagement

Responsable	Hélène Bruneau
Assistant	Yvon Boisclair

Communications

Nathalie Noël

Animation

Sophie Hamel-Dufour

Inscription

Odette Lapointe

Magasin

Ariane Plaisance



Pour communiquer avec l'un ou l'autre des membres du conseil d'administration ou des responsables de comité, composer le 418 683-1555. Laissez un message dans la boîte vocale et l'on vous rappellera. Vous pouvez également communiquer avec ces personnes via le courriel à l'adresse : journaltournesol@hotmail.com

Mot de la présidente

Chers jardiniers et jardinières,

C'est avec joie que nous avons amorcé cette saison de jardinage pour l'instant remplie de soleil. Et avec le soleil, viennent les différentes tâches pour faire fonctionner et agrémenter notre jardin.

Afin de favoriser l'implication de tous dès le début de la saison et nous permettre de mieux profiter de notre jardin, le CA y va d'une nouveauté cette année pour les comités travaux communautaires et aménagement. Chaque semaine, à raison de 2 fois par semaine, il y aura présence d'une personne du CA afin de distribuer des tâches reliées à ces deux comités. Les plages horaires sont les jeudis de 18 h 30 à 20 h 30 et les samedis de 9 h à 12 h.

N'oubliez pas qu'il est de votre responsabilité de vous rapporter à vos responsables de comité afin d'éviter de payer une amende inutile pour travaux non faits. Pour ceux et celles ne faisant pas partie de ces comités, sachez que nous serons également présents pour répondre à vos questions. À cet effet, notez qu'une petite boîte à suggestions a été installée sur le cabanon à outils/arrosoirs afin de vous permettre de communiquer avec nous.

Continuez de surveiller chaque semaine votre babillard afin de connaître les différentes activités qui auront lieu cet été et les autres informations pertinentes.

Au plaisir de vous croiser dans notre magnifique jardin.

Anick Béland-Morin



Nos amis les crapauds, suite

densément boisées. Ils habitent les étangs durant la saison de reproduction et au stade larvaire.

Reproduction

L'accouplement a lieu dans des étangs chauds et des cours d'eau peu profonds, des bords de rivières et même dans des grandes flaques et des fossés en bordure de route. À Québec, il se reproduit en mai.

La femelle pond entre 2 000 et 20 000 œufs dans l'eau, en deux rangées enveloppées de végétation aquatique. Jetez un œil dans l'étang! Les œufs éclosent en quelques jours ou quelques semaines et le stade de têtard dure de 50 à 65 jours. Les crapelets qui en sortent font partie des plus petits amphibiens nouvellement transformés et ils se dispersent rapidement dans l'habitat environnant.

Ils se reproduisent l'année suivante.

Longévité

En milieu naturel: plus de 10 ans ; en captivité: 36 ans.

Hibernation

Le crapaud d'Amérique hiberne se terre sous la ligne de gel, dans le sol.

Alimentation

Il se nourrit surtout de coléoptères terrestres, de limaces, d'araignées ou de millipèdes. Il mange aussi des escargots et des vers de terre.

Prédateurs

Il est chassé par la couleuvre, le raton-laveur, la mouffette et certaines espèces de canards.

Valérie Borde

La petite histoire de la vraie « bibite à patate »

Lorsqu'on le voit apparaître à l'état adulte, il est presque souvent trop tard. Le doryphore de la pomme de terre (*Leptinotarsa decemlineata* (Say)), la vraie « bibite à patate », mange le feuillage des pommes de terre et s'attaque même aux plants de tomates. À l'origine, ce coléoptère était confiné au versant est des montagnes Rocheuses, où il se nourrissait d'une espèce sauvage, la solanée, étroitement apparentée à la pomme de terre. Lorsque les colons introduisent ce tubercule venu d'Amérique du Sud, le doryphore exulte. Avec délectation, le coléoptère se nourrit de la pomme de terre jusqu'à gagner la côte est du continent.

Son introduction accidentelle en France, en 1922, lui permit par la suite d'envahir l'Europe. En France, c'est en 1940 que la bibite à patate fait des ravages. Depuis, le Doryphore sévit au Canada, aux États-Unis, en Europe de l'Ouest et en Russie et est présent en Lybie. L'Irlande, le Royaume-Uni, la Scandinavie, le Maroc en sont indemnes. Dans le potager familial, la meilleure mesure de contrôle demeure encore la cueillette à la main. Et bien sûr de pratiquer la rotation des cultures pour éviter que les pommes de terre ne se trouve toujours au même endroit.

Pascale Guéricolas

Nos amis les crapauds

Soulevez une pierre, une couche de paille ou une planche posée depuis un certain temps sur le sol de votre jardin et vous trouverez peut-être l'un des plus grands bienfaiteurs du potager : le crapaud d'Amérique. Ne le chassez surtout pas ! Apprenez plutôt à le connaître...

Nom scientifique : *Bufo americanus*

Le crapaud d'Amérique est un gros crapaud courtaud dont la peau verruqueuse est de couleur brune, rougeâtre ou olivâtre et qui possède des taches et des glandes cutanées de couleurs variées. Il a souvent une ligne dorsale claire le long du milieu du dos. La taille maximale d'un adulte est de 11 cm et les femelles sont plus grosses que les mâles. Le crapaud d'Amérique possède deux glandes à venin situées sur le haut de son dos, près du cou.

Venin

Même si sa peau brunâtre est recouverte de petites verrues, celles-ci ne sont pas contagieuses et toucher un crapaud ne provoque pas d'irritation ni de verrues, contrairement à l'idée répandue. Seules les glandes à venin constituent un moyen de défense contre les prédateurs. Elles produisent une toxine blanche et épaisse qui a un goût aussi relevé que la sauce Tabasco. Ainsi, un chien qui aura tenté de manger le crapaud écumerait pendant quelque temps, mais il ne sera pas blessé. Cependant, certains prédateurs ne semblent pas incommodés par ce goût épicé, comme c'est le cas pour la couleuvre.

Les têtards et les crapauds possèdent tous les deux des glandes à venin.

Chant

Impossible à manquer si vous fréquentez le potager à la tombée du jour ! Le crapaud émet un trille monotone durant jusqu'à 30 secondes, précédé par une unique note d'introduction légèrement plus faible. Lors d'un chant de reproduction, chaque mâle choisit une note différente pour pousser son cri.

Le cri de relâche leur sert à se débarrasser de l'étreinte malvenue d'un mâle qui aurait confondu un de ses compatriotes avec une femelle. En effet, lors de la période des amours, plusieurs dizaines de mâles peuvent se rassembler dans un étang pour chanter et attirer les femelles, mais, comme il n'existe pas de distinction entre les sexes, il arrive qu'ils se trompent. Lors de ses sérénades, le crapaud gonfle son sac vocal et peut même réussir à chanter sous l'eau...

Espèces prêtant à confusion

Au Québec, aucune. Le crapaud d'Amérique est le seul crapaud dans la plus grande partie de l'est du Canada, jusqu'au centre du Manitoba.

Statut

Espèce abondante au Québec, jusqu'à la limite des arbres... et très abondante au Tourne-Sol!

Habitat

Les crapauds d'Amérique se trouvent dans une grande diversité d'habitats terrestres, allant des zones d'herbe coupée et de jardins à des zones

Nouvelles des comités

MAGASIN GÉNÉRAL

Suite au petit questionnaire que nous avons fait circuler sur papier et par internet, 76 jardiniers ont identifié leurs compétences qu'ils aimeraient partager avec le jardin Tourne-Sol. Cette initiative permettra de faire appel en priorité aux membres du jardin lors d'un besoin ponctuel, tel la réfection de la couverture d'un toit ou le changement d'une serrure; ainsi, les tâches communautaires effectuées par chacun pourront être diversifiées et adaptées.

Parmi les compétences proposées, la plus répandue est la cuisine, avec 53% (40) des répondants. Des compétences en informatique, en administration et en ménage sont par ailleurs présentes chez 30% (23) des répondants. Les compétences les moins répandues, mais ô combien utiles au jardin, sont la serrurerie et la plomberie.

Grâce à une question ouverte où chacun était invité à identifier des compétences qui n'étaient pas dans la liste, nous avons découvert plusieurs peintres en bâtiments, un agronome, un conteur et une chasseuse de limace!

Si vous n'avez pas encore répondu au sondage, il est encore temps de le faire en m'écrivant à arianeplaisance@hotmail.com

Ariane Plaisance

ANIMATION

Du nouveau au jardin!

Envie d'une petite détente en lançant quelques boules de pétanque ? Depuis la fin du mois de juin, le terrain fraîchement rénové vous attend pour vos lancers mémorables. Des boules sont disponibles sur place : adressez-vous à un membre du conseil d'administration pour le prêt.

Nos petits jardiniers ont désormais leur coin à eux. Carré de sable et balançoires sont à leur disposition. Si, dans vos coffres à jouets, pelles, râtaux, tamis, sceaux ou autres sont en trop, apportez-les au jardin : nous constituerons une boîte de jouets qui sera accessible sur demande.

Enfin, le mois de juillet annonçant les premières récoltes, un **atelier gourmand** vous sera proposé. Pour cet atelier, nous aurons besoin de votre collaboration. Pensez à une de vos bonnes recettes concoctées avec les produits du jardin que vous pourriez venir partager avec les autres jardiniers. Surveillez le babillard pour connaître la date exacte de l'atelier.

Sophie Hamel-Dufour
pour le comité animation

Quand jardin rime avec urbain...

TRAVAUX COMMUNAUTAIRES

La saison de jardinage est maintenant bien amorcée. La vie végétale évolue bien et vite cette année. Avec juillet qui se présente, il est grand temps d'effectuer les travaux de réparation et d'amélioration des infrastructures du jardin. Aussi, j'en profite pour vous présenter Antoine Carrier, un jardinier engagé, qui a manifesté le souhait de s'impliquer davantage et de consacrer du temps au jardin avec la volonté de maintenir en bon ordre cet oasis de verdure en ville. Antoine agira à titre d'assistant aux travaux communautaires et il sera surtout responsable des réparations majeures.

Tâches communautaires

Je vous invite fortement à entreprendre vos tâches communautaires dès maintenant. Pour plusieurs jardiniers, les heures consacrées aux tâches communautaires demeurent jusqu'à maintenant modestes et c'est maintenant que le jardin a besoin de vos heures, de vos bras et de votre contribution à sa beauté et à sa santé. De plus, la mise en place de plages horaires le jeudi soir de 18 h à 20 h 30 et les samedi matin de 9 h à 12 h devrait vous aider à compléter vos heures. Durant ces plages horaires, il y aura toujours sur place la présence d'un membre du conseil d'administration qui pourra vous orienter dans les tâches à réaliser. Si votre horaire ne vous permet pas de vous présenter lors de ces périodes, il est toujours possible de vous organiser avec moi, Julie ou avec Antoine.

Corvée de compost

Autour de la mi-juillet, si la quantité de résidus végétaux est suffisante, aura lieu la première corvée de compost. Nous afficherons au babillard les procédures pour vous inscrire à cette activité en temps et lieu.

Julie Gravel

Responsable des travaux communautaires

AMÉNAGEMENT

La saison de jardinage est bel et bien commencée. Nous avons planté les courges, citrouilles et zuchinis. Nos corvées vont bon train; merci à tous les membres qui ont mis la main à la pâte malgré l'envergure de la tâche. D'autres corvées sont à venir. Nous vous contacterons.

Nous vous rappelons que vous êtes responsable, en tant que membre du jardin, de compléter vos heures de tâches communautaires. À ce sujet, surveillez le babillard car d'autres informations suivront.

Pour nous contacter par courriel : jphelene@videotron.ca

Hélène Bruneau et Yvon Boisclair

Le 30 mai dernier se tenait, à l'Université Laval, la Journée de l'agriculture urbaine. C'était l'occasion de lancer le *Répertoire des jardins collectifs et communautaires des régions de Québec et Chaudière-Appalaches*. L'ouvrage, issu d'une recherche menée par le Centre de recherche, d'information et de développement de l'économie sociale (CRIDES) pourra éventuellement être consulté sur le site de l'organisme à www.crides.org.

L'événement a interpellé plusieurs individus et organismes dont les Amis de la terre, Moisson Québec, Éco-Quartier, le Regroupement des jardins collectifs du Québec et plusieurs autres qui ont tenu des kiosques truffés d'informations fort pertinentes. Les participants ont pu visionner des documentaires relatant des activités de jardinage urbain au Québec et outremer. Les citadins ne bénéficiant pas tous d'un coin de terre, plusieurs avenues de jardinage en pots ont été présentées. À cet effet, un atelier de confection de bacs de jardinage s'est déroulé, animé par nul autre que Robert Bélanger, jardinier bien impliqué entre autres au Tourne-Sol. Enfin, des visites de jardins étaient prévues au programme.

Une des questions abordées lors de la présentation était : Pourquoi jardine-t-on en ville ?

La présentatrice a parlé du contexte socio-historique du jardinage urbain pour souligner le fait que ces pratiques, souvent organisées en collectif, ont connu des moments forts particulièrement lors

des crises économiques, ici comme en Europe. Ces espaces délaissés lors des périodes de prospérité se voyaient récupérés lors de temps plus durs. Le jardinage urbain, plus qu'un loisir, répond donc au besoin de pouvoir se nourrir à plus faible coût. Plusieurs autres raisons ont été mentionnées : la proximité et la qualité de l'approvisionnement, la protection et l'entretien d'espaces verts, la promotion de pratiques environnementales durables, l'occasion de s'activer dehors suivant ses capacités. Mais ce qui ressortait le plus des présentations filmées concernait les dimensions sociales. En venant au jardin, on brise l'isolement, on rencontre les autres, on développe un sentiment d'appartenance à un groupe et un lieu, on s'engage dans la communauté. Ainsi, chaque graine mise en terre est porteuse de valeurs fondatrices d'un mieux-être individuel et collectif dans notre milieu urbain !

Et vous, pourquoi jardinez-vous ?

Sophie Grignon



Le jardinage... un futur antidépresseur

Selon l'Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisirs (2006), le jardinage arrive au troisième rang des activités les plus populaires, tout juste après la marche et le vélo : c'est près d'un adulte sur deux qui ont de la terre sous les ongles de mai à octobre! Récemment, le journal La Presse publiait un article qui nous présentait une nouvelle découverte : les avantages pour la santé de pratiquer le jardinage. Mais en doutait-on vraiment ?

En fait, ce serait la mycobactérie *Mycobacterium vaccae*, présente dans tous les jardins, la poussière et la boue, qui aurait la capacité de stimuler le système immunitaire des humains et qui augmenterait le taux de sérotonine. Et la sérotonine joue un rôle important dans les changements d'état émotionnel, en agissant plus particulièrement sur la régulation du sommeil, de l'appétit et de l'humeur. Les personnes anxieuses ou déprimées manquent souvent de sérotonine, alors que la bactérie qui la génère se trouve dans notre environnement naturel... Suffit de la cultiver! Grosse modo, les avantages de cette bactérie correspondent à ceux d'un antidépresseur, même si les rouages produisant ces effets sont pour l'instant encore inconnus. Alors, si s'enfouir les mains dans la terre, entretenir le jardin a, semble-t-il, des effets thérapeutiques... À vos gants et outils. Passez à l'attaque de vos plates-bandes pour une meilleure santé !

Philippe de Carufel

Site Web du jardin

Désormais le site du jardin est disponible au jardintournesol.ca.eu.org

L'adresse, de type .org (organisme à but non lucratif), nous appartient est gratuite; l'avantage est que cette adresse est permanente, quel que soit le site d'hébergement. Présentement, le site est hébergé gratuitement et sans publicité par le site Webou.net; toutefois, l'espace est limité à 51 MB. Si vous connaissez un hébergeur potentiel (votre employeur, par exemple) pouvant nous héberger gratuitement veuillez m'en informer; ce sera une commandite appréciée.

Vous êtes tous invités, personnes et comités, à m'expédier (voir adresse sur le site) les informations que vous possédez afin que je les archive; ainsi, notre mémoire collective sera sauvegardée.

Je prévois d'édier des espaces pour chaque comité; je vous invite à me communiquer vos besoins. Le forum est toujours accessible au groups.google.com/group/letournesol C'est l'espace de discussion en ligne du jardin. N'hésitez pas à vous y inscrire et à participer. Il ne vivra qu'à cette condition.

Je prévois, à l'avenir, instaurer un système de listes de diffusion afin de faciliter les contacts dans les comités et entre les membres du jardin en général.

Vos suggestions sont appréciées. Merci de votre collaboration.

**Lionel Bonhomme, webmestre
Comité des communications**

Pour les jardiniers gourmands

Quelques recettes inusitées en ce début de saison de jardinage! J'ai choisi pour vous des recettes en lien avec les récoltes prochaines! Bon appétit!

Escalopes de poulet et radis à la crème de miel



Préparation : 15 min **Cuisson :** 20 min

Portions : 4

Ingédients

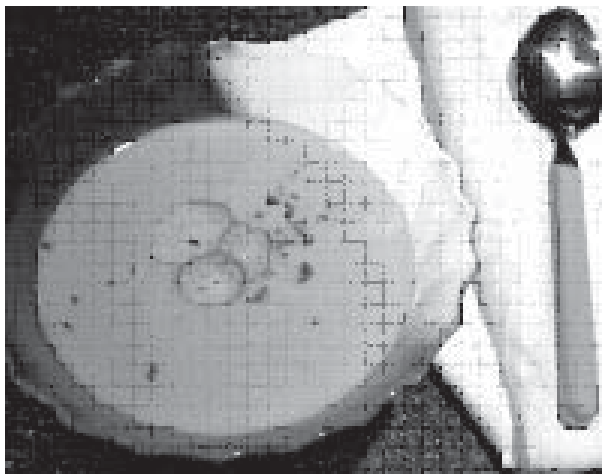
30 ml (2 c. à soupe) huile d'olive extra vierge
30 ml (2 c. à soupe) beurre
4 x 200 g (4 x 6 oz) poitrines de poulet désossées sans la peau, coupées en deux sur l'épaisseur
5 feuilles de thym frais, hachées
5 ml (1 c. à thé) beurre
8 radis, émincés finement
60 ml (1/4 tasse) vin blanc
15 ml (1 c. à soupe) miel
60 ml (1/4 tasse) bouillon de poulet
60 ml (1/4 tasse) crème 35 %
Au goût sel et poivre du moulin

Étapes

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une grande poêle, faire chauffer la moitié de l'huile et du beurre à feu moyen-vif.
3. Assaisonner les poitrines de poulet et faire saisir des deux côtés.
4. Dans un plat allant au four, déposer les poitrines et parsemer de thym.
5. Faire cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à point.
6. Dans la même poêle, ajouter une noisette de beurre et faire revenir les radis une (1) minute. Déglacer au vin blanc, ajouter le miel et faire réduire de moitié.
7. Ajouter le bouillon et la crème et faire réduire 2 à 3 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
8. Servir les poitrines de poulet nappées de sauce et accompagner de feuilles d'épinards tombées au beurre.

Source : <http://recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=165550§ion=1>

Potage de radis au miel



Préparation : 30 min **Cuisson :** 60 min

Portions : 8

Ingrédients

2 à 3 bottes de radis frais (environ 20 radis)
1 oignon blanc haché
1 tasse de vin rosé
1/4 de tasse de miel
2 tasses de bouillon de poulet
2 tasses de bouillon de légumes
1/3 de tasse de crème à cuisson
1 pincée d'estragon
1 pincée de piment de la Jamaïque
Sel et poivre

Étapes

- 1: Laver les radis, puis les trancher très finement (on peut les faire à la mandoline).
- 2: Faire revenir dans une grande casserole les radis et l'oignon avec un peu d'huile ou de beurre, jusqu'à ce qu'ils soient transparents et un peu caramélisés.
- 3: Déglacer avec le vin rosé et ajouter le miel.
- 4: Laisser réduire le liquide de moitié.
- 5: Ajouter les bouillons et laisser mijoter au moins 1 heure. Les radis doivent être bien cuits sinon ils seront difficiles à réduire en purée.
- 6: Ajouter l'estragon, le piment de la Jamaïque et la crème, puis réduire en purée au mélangeur. Servir chaud.

Source : <http://recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=189227§ion=1>

Ils arrivent, suite

Pour empêcher l'infestation des choux de Siam en août, dégagez la racine de la terre qui l'entoure, laissant seulement la base en contact avec la terre. Cette intervention réduit sensiblement l'importance des dommages causés. Même remède pour l'oignon, parfois attaqué par une mouche dont les larves blanches causent, dans un premier temps, le jaunissement des feuilles, puis la mort du plant. Là encore, on appliquera à la base des plants de la cendre de bois comme répulsif.

La carotte : la mouche de la carotte produit des œufs déposés au niveau du collet des carottes dont les larves infestent les racines de la carotte. La parade, l'utilisation d'un agrotexile au moment de la ponte qui empêche la mouche de se rendre à sa plante hôte. Du phosphate de roche mélangé à de la cendre de bois (50/50) saupoudré à la base des plants agit comme répulsif.

Le concombre : les jeunes plants peuvent être ravagés par la chrysomèle rayée du concombre, un insecte jaune rayé de trois bandes longitudinales noires. Plus tard, il ravage les fleurs, puis les fruits, ce qui compromet sérieusement les cultures de toutes les plantes de cette famille. De plus, comme cet insecte est vecteur de maladies (entre autres la mosaïque du concombre et le flétrissement bactérien), on doit absolument le contrôler. L'utilisation d'un agrotexile empêche l'insecte d'atteindre sa cible. Le compagnonnage avec le brocoli réduit la présence de la chrysomèle.

Pascale Guéricolas

Festival des Jardins

Les Jardins de Métis présentent cette année une édition spéciale du Festival international de jardins, à l'occasion de son 10^e anniversaire. Bel endroit pour puiser des idées d'aménagement pour votre potager!

En décembre dernier, un jury international a sélectionné six nouvelles équipes qui se joindront aux 18 jardins présentés pour cette 10^e édition du Festival, du 27 juin au 4 octobre. Dans le jardin *Dymaxion Sleep* (concepteurs de Toronto), par exemple, on pourra se reposer suspendu au-dessus d'un sol de plantes aromatiques, à l'aide de filets tendus et d'une structure en acier. Le jardin *Every garden needs a shade and a lawn!* (concepteurs de Londres) est un hommage au traditionnel petit jardin britannique des maisons en rangée. Dans *forest.SQUARE.sky* (concepteurs de Montréal), un grand cube revêtu d'un maillage vert semi-transparent cache un bassin rond dans lequel le ciel se reflète, suspendu dans une clairière au milieu de la forêt. Le jardin *Hayground* est une installation de ballots de paille rectangulaires placés les uns sur les autres à la manière d'un jeu de construction!

Les Jardins de Métis sont situés à Grand-Métis, à mi-chemin entre Rimouski et Matane. On peut bien sûr combiner la visite du Festival avec celle des magnifiques Jardins, où poussent plus de 3000 espèces de plantes dans un cadre superbe, en bordure du fleuve.

Pour plus d'informations : www.jardinsdemetis.com

Valérie Borde

Attention, ils arrivent!

La folie de la préparation de la terre et des plantations passées, le jardinier et la jardinière pensaient attendre tranquillement leur récolte, stimulée par le soleil et les averses passagères. C'était compter sans les insectes, tout émoustillés à l'idée des beaux plants à avaler.



D'autres plantes dégagent beaucoup d'odeurs ce qui camouflent celle des légumes qu'il nous intéressent de récolter. Les oignons aident à éloigner les mouches des carottes et les carottes aident à éloigner les mouches des oignons...

Première étape de cette guerre à finir, éviter de déclarer le conflit. En clair, organiser le jardin afin tout simplement d'éviter l'arrivée des intrus. Comment ? En choisissant certaines espèces répulsives. À titre d'exemple, le *solanum nigrum*, ou morelle noire, une plante qui produit une baie toxique, et le *datura stramonium*, qui pousse sur des terres incultes, attirent les doryphores qui y pondent leurs œufs. Lorsque les œufs éclosent, les jeunes larves s'empoisonnent, ce qui réduit la population de doryphores. Même phénomène avec les œillets d'inde et les ricins qui attirent les insectes du sol et surtout les nématodes friands des racines des plantes. En intercalant des œillets d'inde dans le potager et des ricins dans les massifs de fleurs, on diminue donc de beaucoup les nématodes dans le sol. Autre suggestion : planter de l'achillée et de la tanaïs, des plantes où les coccinelles aiment pondre leurs œufs. Lorsqu'on sait que cet animal ailé mange au moins 50 pucerons par jour, nul doute qu'on aime l'avoir comme coloc !

Le trèfle planté parmi les choux comme couvre sol créé une confusion pour le ver qui s'attaque aux racines du crucifère. Le chou peut aussi être attaqué par la fausse-arpen-teuse et la fausse-teigne, deux chenilles qui se nourrissent de feuillage. En associant les choux au thym et à la sauge, on réduit la sévérité des infestations. Des feuilles de menthe ou d'absinthe hachées, déposées sur les plants, agissent comme répulsif. Pour la carotte, le compagnonnage avec de la coriandre et des oignons prévient les infestations de la mouche de la carotte.

Deuxième étape de la bataille contre les insectes : l'artillerie lourde. Une fois les indésirables bien installés dans leur garde-manger, il faut trouver des moyens pour les en déloger.

Pour le chou et l'oignon : la mouche du chou, qui pond ses œufs en juin, risque de ravager ce crucifère en s'attaquant aux jeunes plants puis aux feuilles qui jaunissent et tombent. Comme répulsif, on peut saupoudrer de la cendre de bois à la base des plants, en mélangeant un kilo de cendres à un litre d'eau et en le laissant macérer 24 heures.

Roulés de laitue au riz, au boeuf et à la mangue

Préparation : 10 min **Cuisson** : 15 min

Portions : 2

Ingrédients

250 g (1/2 lb) bifteck de surlonge désossé et paré, coupé en lanières
10 ml (1 c. à thé) fécule de maïs
15 ml (1 c. à soupe) huile d'olive
1/2 oignon, tranché
2 gousses d'ail émincées
10 ml (2 c. à thé) gingembre fraîchement râpé
2 ml (1/2 c. à thé) flocons de piment chili
30 ml (2 c. à soupe) sauce soya
30 ml (2 c. à soupe) vinaigre de riz
1/2 poivron rouge en fines tranches
1/2 mangue, pelée et coupée en fines tranches
250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs cuit
6 à 8 feuilles de laitue Boston
Brins de coriandre fraîche ou oignons verts hachés



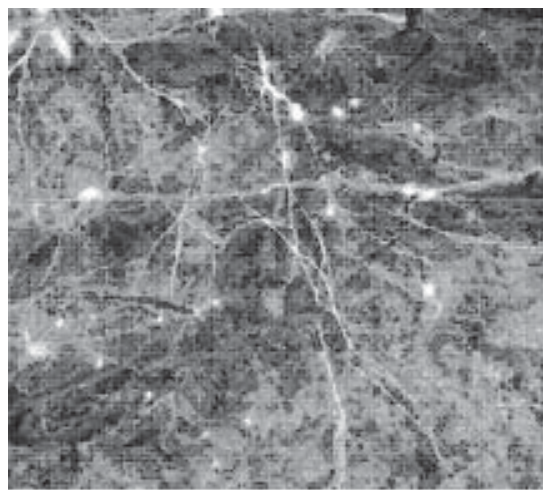
Étapes

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger les lanières de boeuf et la fécule de maïs pour bien les enrober.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le boeuf et faire griller de tous les côtés, environ deux minutes. Déposer dans une assiette et réserver.
3. Dans la même poêle, faire cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 10 minutes.
4. Incorporer l'ail, le gingembre, les flocons de piment chili, la sauce soya et le vinaigre; cuire jusqu'à ce que le mélange dégage ses arômes, environ une minute.
5. Ajouter le poivron rouge, la mangue et le boeuf. Cuire jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse pour enrober le boeuf, environ 5 minutes.
6. Pour servir : déposer le riz sur une feuille de laitue à l'aide d'une cuillère et garnir du mélange à base de boeuf. Garnir de coriandre fraîche ou d'oignons verts (facultatif).

Nos amies les mychorizes

Qui sont-elles ?

Le terme mycorhize désigne une association entre une plante verte et un champignon filamenteux. Ne croyez pas que ce champignon soit néfaste! Au contraire, il est plutôt utile à la plante qui l'héberge. Les mycorhizes font en fait partie de la grande famille des symbioses végétales. Il s'agit d'un phénomène naturel et fondamental qui existe depuis le tout début de la vie terrestre. La presque totalité des plantes vertes vivent en symbiose avec des champignons mycorhiziens. Cette association se produit au niveau des racines et elle est parfois visible par la présence de petites boules appelées nodules (voir photo).



Que font-elles?

Les mycorhizes servent en quelque sorte à augmenter la surface de contact entre les racines de la plante hôte et l'environnement du sol. Elles permettent ainsi de fournir à la plante une quantité plus importante d'éléments nutritifs et d'eau, ce qui maximise sa croissance. Ce champignon est particulièrement important pour l'absorption du phosphore. En retour, la plante fournit au champignon l'énergie produite par la photosynthèse. Par cette association, les plantes ont aussi une meilleure protection contre les organismes pathogènes (ex : pourriture racinaire) et une plus grande résistance aux stress environnementaux (ex : sol acide). Les mycorhizes sont présentes dans à peu près tous les sols où poussent des végétaux ou des arbres. Les champignons bénéfiques colonisent les racines des plantes de façon naturelle. Toutefois, il peut être avantageux d'ajouter des mycorhizes lors la plantation au jardin afin d'accélérer le développement racinaire et stimuler la croissance.



Où s'en procurer?

Les inoculums de champignons mycorhiziens sont vendus en concentrés ou en substrat de culture. Vous en retrouverez dans tous les bons centres jardins sous forme de suppléments de croissance ou encore ajouté à des engrais pour le potager. Il faut toutefois vérifier la compatibilité des mychorizes avec les plantes que l'on souhaite inoculer, car certaines plantes comme le chou, le brocoli, la betterave et l'épinard ne forment pas d'association mycorhiziennes. Après l'achat, il faut les utiliser à l'intérieur de la même année ou encore les mettre au réfrigérateur pour les conserver plus longtemps.

Comment en savoir plus?

Il existe un excellent livre de vulgarisation sur les mycorhizes qui a été écrit récemment par des professeurs universitaires québécois et français. Il porte le titre « *Les mycorhizes : la nouvelle révolution verte* » et il est publié par les éditions MultiMondes. Vous y trouverez de l'information sur l'importance des mycorhizes autant en horticulture, en agriculture, en foresterie et en environnement. Bonne lecture!

Anne-Pascale Pion, agronome

Au jardin Le Tourne-Sol, il y a un temps pour travailler



... un temps pour se détendre



... et un temps pour jouer