

The background of the entire image is a dark, rich brown soil. In the upper portion, there are four square metal seedling trays. Each tray contains a small green seedling with several leaves. The seedlings are positioned at the corners of the trays. The lighting is soft, highlighting the texture of the soil and the vibrant green of the plants.

DU JARDIN À L'ASSIETTE

2^e édition

Guide d'astuces de jardinage en bac et en terre

Ce guide vous est offert par l'Association franco-yukonnaise grâce au financement du programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada. Il est le fruit du travail collectif de membres actifs du réseau des personnes aînées franco-yukonnaises, de jeunes adultes de la communauté francophone, ainsi que des familles et du personnel de la Garderie du petit cheval blanc qui ont contribué de près ou de loin au succès de notre projet.

À toutes et à tous, nos sincères remerciements!

Équipe de gestion des jardins

Denis Vachon, mycologue,
jardinier-surveillant

Roxanne Thibaudeau, coordonnatrice du
calendrier des corvées

Valérie Bilodeau, éducatrice, Garderie du petit
cheval blanc

Louise-Hélène Villeneuve, directrice générale,
Garderie de petit cheval blanc

Patricia Brennan, gestionnaire de projet

Ateliers et rédaction

Johanna Goossens, agronome

Graphisme

Patric Chaussé, ZeStudio

Photographie

Nathalie Lapointe

Patricia Brennan

Denis Vachon

Canada



DU JARDIN
À L'ASSIETTE

Les ateliers de jardinage	6
Contourner les rigueurs du climat yukonnais Planifier son jardin potager, une étape importante!	
Transplanter au potager	16
Transplantation en bac Transplantation en trois étapes Semis direct en plein sol	
Nourrir et protéger ses plantes	20
Concept de base sur la nutrition des plantes : les macronutriments Faire son compost Remèdes de grands-mères pour protéger ses plantes	
Récolter et nettoyer son potager	26
Récolter Nettoyer et préparer son bac de culture pour l'année prochaine	
Conserver ses récoltes	30
Les fruits et les légumes Les graines	
Ressources et lectures conseillées	36





Ce guide d'astuces de jardinage en bac et en terre est né d'un souhait de voir le jardinage comme une activité riche en plaisir et en émerveillement. Pour notre groupe de participantes et de participants au projet, l'expérience s'est avérée une aventure de découvertes et de coopération à l'entretien d'un jardin communautaire pas comme les autres!

L'Association franco-yukonnaise et le réseau des personnes aînées du Yukon ont installé six bacs de culture sur la terrasse du Centre de la francophonie de Whitehorse et ont aidé la Garderie du petit cheval blanc à organiser ses potagers. Ce projet a bénéficié aux personnes aînées et aux familles par le biais de sacs de récoltes, de repas et de rencontres au cours de la saison de jardinage.

Cette expérience collaborative a facilité le maintien de tous les jardins, même lorsque certains devaient s'absenter. Ainsi, les corvées de plantation, d'entretien, de récolte et de démantèlement des bacs en fin de saison se sont faites avec l'aide et les conseils de notre jardinier-surveillant. Un calendrier de corvées a été mis en place pour que les participants et participantes s'occupent de tous les bacs chacun et chacune à leur tour.

Vous trouverez donc à travers ces pages les connaissances amassées sur le thème du jardinage au nord du 60^e parallèle.

Bonne lecture!

L'équipe du projet
« Du jardin à l'assiette »

Les ateliers de jardinage

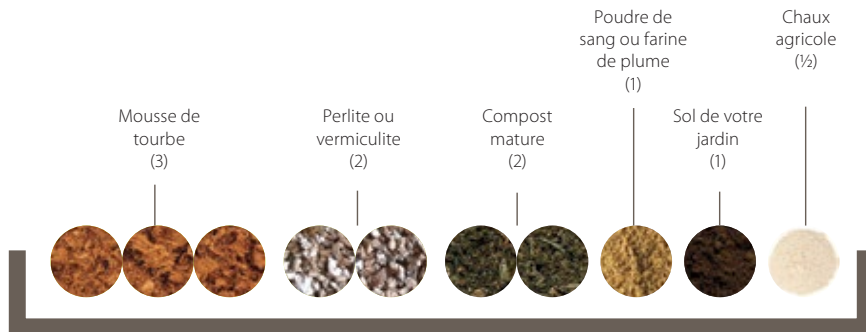


Contourner les rigueurs du climat yukonnais

Préparer son mélange de terre pour cultiver en bacs

La culture en pots ou en contenants profite d'un grand avantage au Yukon : celui de prolonger la saison de production. Voici une recette qui vous permettra d'obtenir un terreau optimal pour la culture de plantes en pots.

La mousse de tourbe est la composante centrale de cette recette. La perlite et la vermiculite permettent un bon drainage et une bonne aération du sol. La poudre de sang et la farine de plume apportent un supplément d'azote, nécessaire aux jeunes plantules. Enfin, on ajoute de la chaux agricole afin d'ajuster le pH.



1. **Mélanger** le tout dans une brouette à l'aide d'une pelle
2. **Tamiser** pour retirer les éléments grossiers du mélange
3. **Humidifier** jusqu'à pouvoir former une boule qui tient par elle-même

La chambre de semis

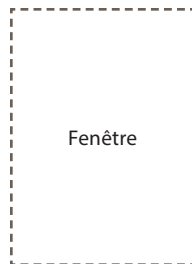
Certaines cultures doivent être démarrées dès l'arrivée du printemps afin d'être récoltées tôt en saison.

C'est le cas notamment des tomates, des poireaux et des oignons. La chambre de semis permet de les démarrer à l'intérieur de la maison dans un endroit à l'abri des intempéries où l'on peut les arroser et les manipuler.

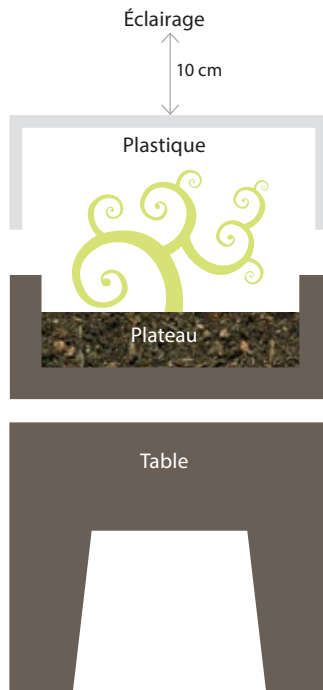
La culture en chambre de semis offre un meilleur contrôle durant une période critique de la croissance.

L'objectif est de contrôler les paramètres pour faciliter la croissance des jeunes plantes.

Humidité
Recouvrir un plateau avec un couvercle de plastique pour maintenir un taux d'humidité entre 60 % et 90 %



Positionnement
Placer une table devant une fenêtre exposée au sud, si possible



Éclairage
14 à 16 heures de lumière par jour

La hauteur de l'éclairage doit pouvoir s'ajuster et se placer à environ 10 cm de la tête des plantes

Température
25°C pour une germination optimale

Température moyenne
Viser 18°C à 23°C le jour et 18°C la nuit pour une croissance optimale des plantes

Le repiquage

Une technique qui consiste à transférer les jeunes plantes d'un pot à un plus grand contenant.

Cette transplantation permet aux plantules qui séjourneront longtemps en pots de bénéficier d'un espace racinaire supplémentaire et d'un nouveau terreau riche pour compléter leur croissance. Les tomates, les poivrons, les concombres et les aubergines nécessitent tous un repiquage.

La première transplantation se fait dès l'apparition des premières vraies feuilles dans des contenants adaptés.


À savoir : ne pas confondre les toutes premières croissances rondes pour des feuilles! Ce sont les cotylédons, une sorte de sac de nourriture qui donne à la tige et aux racines la vigueur nécessaire pour sortir de leur enveloppe.

Planifier son jardin potager, une étape importante!

Calendrier des semis en intérieur

Les dates de plantation des semis sont déterminées en comptant à rebours le nombre de semaines jusqu'à la transplantation des plantes à l'extérieur, autour du 1^{er} juin.

On peut semer directement en bac, après le 15 mai, les betteraves, les carottes, les bettes à carde, les laitues, les pois, les radis et les épinards. On recommande de planter les pommes de terre en bac individuel afin de leur donner la profondeur et l'espace nécessaires.



Dates approximatives des semis	Semaines avant la transplantation	Légumes
16 mars	11	Céleri, ciboulette, poireau, romarin
23 mars	10	Origan, persil, poivron, thym, tomate (en serre)
30 mars	9	Chou de Bruxelles, aubergine
6 avril	8	Concombre, tomate (patio et extérieur)
20 avril	6	Basilic, laitue, estragon, souci
27 avril	5	Brocoli, chou, chou-fleur, aneth, capucine
3 mai	4	Maïs (en bac individuel), melon, courgette, courge d'hiver, citrouille

Compagnonnage

Les plantes peuvent avoir une toxicité les unes pour les autres et nuire à leur croissance mutuelle.

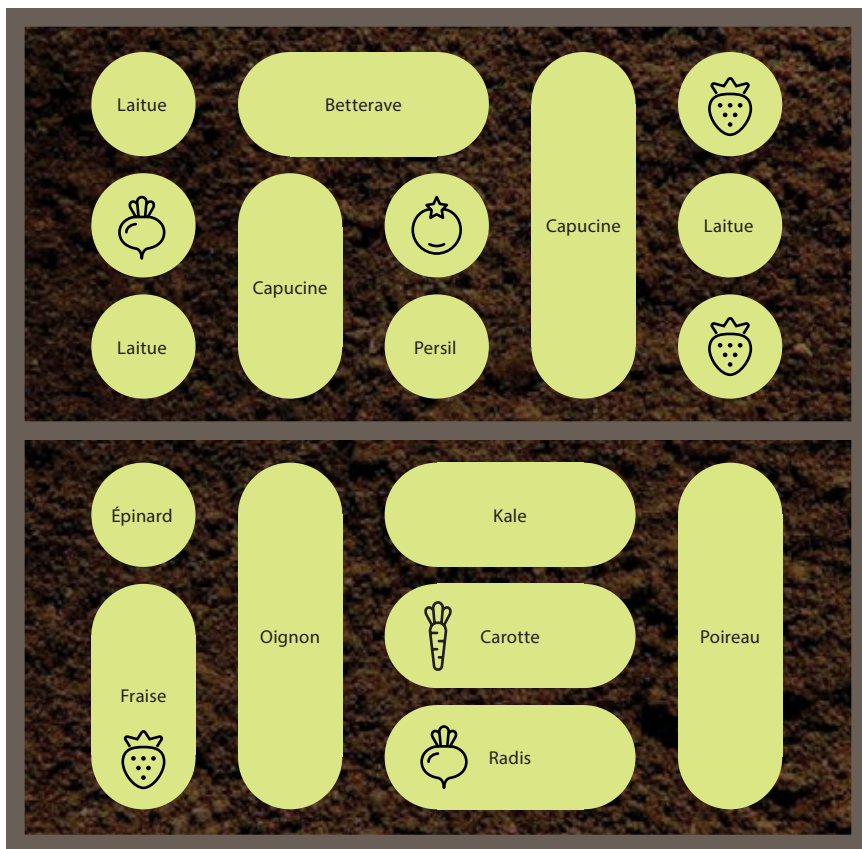
Légumes		
Betterave	Chou-rave, haricot nain, oignon	Haricot blanc
Carotte	Ciboulette, haricots, laitue, oignon, poireau, pois, romarin, sauge, tomate	Aneth
Céleri	Chou, chou-fleur, haricot nain, poireau, tomate	
Chou (famille des brassicacées)	Aneth, betterave, capucine, céleri, chou-rave, concombre, menthe, oignon, plantes aromatiques, pomme de terre, romarin, sauge	Fraise, tomate, haricot blanc, radis
Ciboulette	Carotte, tomate	Haricots, pois
Citrouille	Maïs	Pomme de terre

Légumes		
Concombre	Chou, chou-rave, haricots, laitue, maïs, pois, radis, tournesol	Herbes aromatiques, pomme de terre
Courge	Capucine, maïs	Pomme de terre
Épinard	Fraise, maïs	
Haricots	Betterave (haricot nain seulement), carotte, céleri (haricot nain seulement), chou, chou-fleur, concombre, maïs, majorité des légumes et herbes aromatiques, pois, pomme de terre	Ail, betterave (haricot blanc seulement), ciboulette, chou (haricot blanc seulement), échalote, oignon
Laitue	Carotte, concombre, fraise, oignon, radis	
Maïs	Citrouille, concombre, courge, épinard, haricots, pois, pomme de terre	Tomate
Navet	Pois	

Légumes		
Oignon	Betterave, camomille, carotte, chou, fraise, laitue, sarriette d'été, tomate	Pois, haricots
Persil	Tomate	
Poireau	Carotte, céleri	
Pois	Carotte, concombre, haricots, maïs, majorité des légumes et herbes aromatiques, navet, pomme de terre, radis	Ail, ciboulette, oignon
Pomme de terre	Chou, framboise, haricots, maïs, pois, raifort, souci, tomate	Citrouille, concombre, courge, tomate, tournesol
Radis	Capucine, cerfeuil, concombre, laitue, pois	Chou
Tomate	Bourrache, capucine, carotte, céleri, ciboulette, oignon, persil, pomme de terre, souci	Chou, fenouil, maïs, pomme de terre
Tournesol	Concombre	Pomme de terre

Planifier l'organisation du jardin

En utilisant l'information fournie concernant les bons compagnons de cultures, il est possible de planifier l'organisation du jardin en plaçant des légumes compagnons les uns à côté des autres dans un bac de culture. Selon sa taille, il faut planter les plants avec assez d'espace entre chaque espèce pour réduire les conflits.



Températures optimales pour le Yukon

Température	Légumes
5–7°C	Pois, pomme de terre, laitue
12–13°C	Chou, chou-fleur, brocoli
18–21°C	Tomate, courge, haricot, maïs
21°C	Concombre, poivron
22°C	Citrouille, melon musqué
35°C	Au-dessus de cette température, la production de haricot diminue

À savoir : il est important de bien protéger son jardin. Si les températures sont basses, il est préférable de couvrir le bac et les pots d'une toile, préférablement de plastique clair.

Notes sur quelques légumes cultivés au Yukon

Betterave : il faut planter en terre entre le début et la mi-juin. Les betteraves peuvent être mises sous abri à la mi-mai et être éclaircies à 1 po d'intervalle lorsque la plantule émerge avec ses premières feuilles.

Bok choy : ce légume pousse très rapidement en serre froide. Il a besoin de beaucoup d'espace, soit 6 po entre chaque plant.

Brocoli, chou, chou-fleur : les plants peuvent être démarrés à l'intérieur.

Carotte : on peut commencer la culture des carottes sous abri à la mi-mai.

Épinard : cette culture est facile, mais elle nécessite un sol riche.

Haricot : cette culture est très productive en serre. Il est recommandé de faire tremper les graines dans une eau tiède une nuit entière avant la plantation. Les plants doivent être plantés à 1 po de distance l'un de l'autre. Les haricots ont besoin de beaucoup d'eau.

Chou frisé : cette culture ne craint pas de légers gels. On dit que les feuilles sont encore meilleures après avoir gelé.

Oignon : c'est plus facile de débiter à partir de petits bulbes plantés à 3 po de distance dans le rang.

Panais : le temps de germination est très long, soit environ 3 semaines. Il faut éclaircir le panais à 3 po de distance.

Pois : il faut faire tremper les graines une nuit avant de planter. Ils ont besoin de tuteurs pour grimper et ils doivent être plantés en rang double.

Pomme de terre : elle est facile à cultiver en sac de culture ou en bac de rangement. En pleine terre, il faut planter les pommes de terre à 12 po d'écart, sans oublier d'apporter assez de terre pour augmenter l'espace racinaire.

Radis : ils ont besoin de beaucoup d'eau et ils doivent être éclaircis à 1 po.

Tomate : il faut planter les tomates à 24 po d'écart et tailler les gourmands qui émergent des interstices des branches.

À savoir : un gourmand est une excroissance de feuilles et de branchage qui pousse dans le « v » ou l'interstice d'une branche et d'une tige. Si on ne les enlève pas, ils sapent les nutriments qui devraient être destinés aux fleurs qui vont produire les fruits ou les légumes.



Transplanter au potager



Transplantation en bac

Le 1^{er} juin est une date relativement sûre pour planter à l'extérieur sans risque de pertes liées au gel.

En raison du terreau moins volumineux qui gèle plus rapidement et selon leur emplacement, les bacs pourraient être plus vulnérables que les potagers.

Les transplantations de légumes plus résistants, tels que les choux-fleurs, les brocolis et les laitues, peuvent généralement être mises en place plus tôt, soit aux alentours du 24 mai.

Les légumes plus sensibles, tels que les tomates, les melons et les courges, doivent être gardés à l'intérieur jusqu'au 7 juin ou jusqu'à ce que le danger de gel soit bien passé. Ils auront sûrement besoin d'une légère protection contre le gel durant les derniers jours d'été (mi-août – septembre).

Avant de planter, il est important d'acclimater les plantes à la température extérieure si votre bac n'a pas de bâche protectrice. Pour cela, il faut placer les jeunes plantes à l'extérieur pour quelques heures chaque jour ou dans une serre froide pour qu'elles s'acclimatent.

Transplantation en trois étapes

Première étape : préparer les jeunes plantes au choc qui les attend. Les endurcir en les plaçant une semaine à l'extérieur avec une couverture flottante isolante pour la nuit. Les mettre à l'intérieur en cas de gel.

Deuxième étape : bien arroser les plantes qui sont prêtes à être transplantées. Le meilleur moment pour le faire est en matinée (nuageux, non venteux) ou en fin d'après-midi. Éviter de planter s'il fait trop chaud ou si les feuilles sont mouillées.

Troisième étape : faire un trou dans le terreau un peu plus grand que la motte et l'insérer; presser légèrement afin de bien la stabiliser. La surface de la motte doit être au même niveau que celle du sol. Bien arroser.

Semis direct en plein sol

La réussite d'un semis en plein sol passe par une bonne préparation du sol.

La zone cultivée doit être propre, la terre égalisée et le mélange de terreau et de compost assez fin pour faciliter le contact entre la semence et le sol. Semer avec précision pour éviter d'avoir à éclaircir par la suite, en traçant un rang de manière à diriger le semis. Recouvrir les semis

de terre. Plus la semence est petite, moins il faut la couvrir. Ne pas trop comprimer le sol, car cela pourrait nuire à la formation des racines. Ne pas oublier d'identifier les semis avec des étiquettes comportant la date et la variété semée.

Nourrir et protéger ses plantes



Concept de base sur la nutrition des plantes : les macronutriments

L'azote (N) stimule la croissance des feuilles. Celui-ci se trouve dans la farine de sang, le fumier et, plus particulièrement, le fumier de lapin et de poule. Un compost qui n'est pas encore mature (encore en fermentation) drainera l'azote contenu dans le terreau pour finir son processus de décomposition, ce qui entraînera un manque pour les plantes.

Le phosphore (P) stimule la croissance de la plante, des racines et des fleurs. Il se trouve dans la farine d'os, la farine de sang, les peaux de bananes vieilles et coupées en morceaux, ou encore, dans le fumier.

Le potassium (K) stimule la production des fleurs et des fruits. Les cendres de bois donnent un bon apport en potassium.

Faire son compost

Le compost est une façon d'imiter la nature, mais en accélérant le processus de décomposition.

Nous ajoutons du compost à notre sol pour augmenter rapidement le nombre et la diversité des microbes et des petits animaux, la teneur en matière organique et les nutriments dans le sol, qui sont souvent faibles en raison de jardinage passé ou d'autres pratiques d'utilisation des terres. On ajoute, en général, $\frac{1}{3}$ de po de compost sur la surface du jardin.

Matériel carboné ($\frac{2}{3}$) : matériel jaune-brun et sec souvent appelé « bois ou ligneux ». Le rapport carbone-azote minimum est 30:1. Il est possible de déchiqueter des feuilles, du paillis, du foin, du carton et de la sciure de bois pour accélérer la décomposition.

Matériel azoté ($\frac{1}{3}$) : matériel humide et souvent vert. Il contient plus de carbone que d'azote, mais le rapport est généralement beaucoup plus faible. Utiliser du fumier, des algues, des tontes d'herbe, du foin et des restes de nourriture.

Veiller à bien arroser le compost (humidité : 50 %) pour permettre un bon développement des organismes et faciliter ainsi la décomposition de celui-ci. De plus, la pile doit être assez grande pour permettre le processus de compostage ou de décomposition. Ne pas oublier de bien retourner pour aérer le compost, tous les trois à cinq jours.

À savoir : il est possible d'utiliser le compost de la ville de Whitehorse en l'achetant directement en sac ou en vrac à la décharge municipale. Des études menées par le ministère de l'Environnement ont démontré que celui-ci dépassait la qualité des composts commerciaux disponibles sur le marché local.

Remèdes de grands-mères pour protéger ses plantes

La décoction de prêle renforce les défenses des plantes et le purin de prêle s'avère un excellent fongicide naturel contre les maladies cryptogamiques telles que le mildiou, la rouille, la cloque, la moniliose, la tavelure, etc.



La prêle, ou *Equisetum Arvense*, se cueille en ville! Il en pousse beaucoup au printemps sous les escaliers de la rue Black, à Whitehorse, et dans presque toutes les zones humides.

Préparation de la décoction de prêle

100 g de feuilles fraîches ou 20 g de feuilles séchées

1. Laisser macérer 24 heures dans 1 litre d'eau de pluie.
2. Faire bouillir 30 minutes et laisser refroidir.
3. Filtrer avec un filtre à café ou un vieux bas collant.

Cette préparation doit être diluée 10 fois avant l'emploi (1 litre de préparation pour 9 litres d'eau).

Préparation du purin de prêle

1 kg de feuilles fraîches ou 150 g de feuilles séchées

1. Laisser fermenter dans 10 litres d'eau de pluie pendant 2 semaines environ (la préparation est prête lorsqu'il n'y a plus de bulles à la surface du liquide).
2. Filtrer et verser dans un bidon.

Utiliser en pulvérisation en diluant le produit 10 fois (1 litre de préparation pour 9 litres d'eau).

Conservation

Le purin se conserve quelques semaines au frais et à l'obscurité, dans un récipient. Le métal est à proscrire puisqu'il oxyde la préparation.

Préparation de la décoction d'ail

1. Mettre 10 g d'ail dans 1 litre d'eau froide.
2. Laisser tremper une journée complète.
3. Faire bouillir le tout à couvert pendant environ 20 minutes.

La décoction d'ail est un fongicide et un insecticide naturel couramment utilisé dans les productions biologiques.

Utilisation

Filtrer la décoction et la pulvériser, une fois refroidie, dans la journée ou au plus tard le jour suivant sa préparation. La préparation sera à refaire la semaine suivante.

Préparation du liquide anti-pucerons

1. Hacher finement une gousse d'ail et un oignon.
2. Ajouter une cuillère à thé de piment de Cayenne et mélanger avec $\frac{1}{4}$ de litre d'eau.
3. Laisser reposer au moins 24 heures. Filtrer. Ajouter 1 cuillère à soupe de savon noir ou de savon à vaisselle.

Utiliser le liquide sur les feuilles (dessus et dessous) en alternance avec un autre insecticide afin d'éviter que les pucerons développent une résistance au produit.

Ces deux autres recettes ont fait leurs preuves au cours de la saison de jardinage dans les bacs de l'Association franco-yukonnaise.

Pour les infestations mineures

1 litre d'eau

4 gousses d'ail émincées

2 cuillères à soupe de marc de café
(mouture de café après l'infusion)

½ cuillère à thé d'huile

1 goutte de savon à vaisselle

1. Dans un bol, mélanger l'eau et l'ail.
2. Ajouter le marc de café et mélanger.
3. Ajouter 1 goutte de savon à vaisselle et mélanger.

Mélanger et filtrer les ingrédients pour éviter de boucher le pulvérisateur.

Pour les infestations plus importantes

1 litre d'eau

3 gouttes de savon à vaisselle

½ tasse d'alcool à friction

4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

1. Mélanger tous les ingrédients.

Attention : lors de la préparation et de l'utilisation, ces produits peuvent irriter les yeux. Porter des gants en latex ou en nitrile.

À savoir : la fonte des semis est une maladie courante en pépinière. Elle entraîne la mort des jeunes plantules. Pour éviter des pertes importantes, il faut prendre des mesures préventives : sol décompacté et drainé, conditions climatiques optimales de germination (température et humidité), semis peu dense, respect de la profondeur préconisée pour les semis, ne pas arroser exagérément, utiliser des semences de qualité, non endommagées ou malmenées, désinfecter le matériel de culture comme les caissettes et les pots, etc.

Récolter et nettoyer son potager



Récolter

La récolte demande un certain savoir-faire. Pour assurer la qualité d'une production du jardin jusqu'à l'assiette, il faut tenir compte de certains principes de base au moment de la récolte.

Il est important de récolter les légumes au bon stade de maturité. Récoltés trop hâtivement, les légumes auront beaucoup moins de saveur. Récoltés trop tard, ils se conserveront moins bien et seront plus rêches. Pour certaines cultures, cela est sans conséquence importante, mais pour d'autres, le moment de la cueillette fait une énorme différence.

Le moment propice pour récolter les légumes ne coïncide pas toujours avec le moment où l'on souhaiterait les consommer. C'est pourquoi l'usage d'un réfrigérateur est indispensable. Une fois récoltés, les légumes continuent de vivre et, si leur respiration n'est pas rapidement arrêtée par le froid, ils perdront non seulement leur apparence de fraîcheur, mais aussi une grande partie de leur valeur nutritive. Il faut donc les entreposer dans un endroit frais ou au réfrigérateur le plus rapidement possible.

Le meilleur moment pour récolter est tôt le matin, avant que la chaleur de la journée ne s'installe. Récolter le matin permet de garantir la fraîcheur du légume, grâce aux températures froides de la nuit.

Nettoyer et préparer son bac de culture pour l'année prochaine

Il est important de nettoyer son bac à l'automne afin de le préparer pour la production suivante et pour éviter l'infestation d'éventuels insectes ravageurs.

Après la cueillette des derniers fruits et légumes, retirer tous les résidus de plantes sans laisser de feuilles, de racines et de tiges, puis retourner le sol. Cette technique est pratique pour la culture en bac puisqu'elle permet d'enterrer les insectes qui hivernent à la surface ou, à l'inverse, qui s'enfouissent plus profondément dans le terreau.

Il est possible, après avoir nettoyé son bac, d'amender le niveau du terreau avec du compost, en incorporant celui-ci à la terre déjà présente dans le bac. Cela permet de retourner une deuxième fois le sol du bac de culture, réduisant encore plus le risque d'avoir des insectes ravageurs.



Conserver ses récoltes



Les fruits et les légumes

Placer les légumes au réfrigérateur ou dans un endroit frais

Le plus important après la récolte est de refroidir les légumes à l'eau froide ou au réfrigérateur : 2°C à 4°C pour les légumes plus fragiles et 15°C pour les plus résistants.

Négliger ses légumes frais en les oubliant plus de quelques minutes sur le comptoir peut faire des ravages au niveau de leur teneur en eau et en vitamines.

Les légumes-feuilles et les laitues se flétrissent rapidement et devraient être les premiers à passer à l'eau froide, puis au réfrigérateur.

Les haricots et les pois se ramollissent; ils n'ont pas besoin d'être nettoyés avant d'être conservés au réfrigérateur.

Les carottes et les autres légumes racines se conservent dans un endroit frais après un brossage à sec pour enlever le plus de terre possible.

Les poivrons et les tomates perdent leur croquant rapidement. Ils peuvent être récoltés à tout moment de la journée avec précaution, car abimés, ils se conservent moins longtemps. Les tomates se conservent aussi bien à la température ambiante qu'au réfrigérateur.

Pour les fines herbes, leurs huiles essentielles se concentrent généralement juste avant la floraison, ce qui constitue ainsi le

meilleur moment pour les cueillir. Pour obtenir un parfum et un goût plus prononcés, couper la plante lors d'un matin ensoleillé.

À savoir : le basilic doit se récolter sec et se garder à l'abri de l'humidité dans un sachet fermé pour éviter que ses feuilles noircissent.

Les aliments à faible acidité, les légumes, les soupes et les sauces aux tomates ou aux légumes nécessitent l'utilisation d'un autoclave ou d'une cuiseur à pression réglée à 116°C afin d'éliminer tout risque de botulisme.

Transformer ses légumes en condiments

Conserver les légumes dans du vinaigre. Préparer des marinades de petits oignons, de cornichons, de carottes, de cœurs d'artichauts, de poivrons, d'olives ou encore de champignons.

Recette de câpres de capucines

Contrairement aux vraies câpres qui viennent des boutons de fleurs, les câpres de capucines sont réalisées grâce aux fruits qui apparaissent après la floraison.

1. Cueillir les fruits et ajouter assez de gros sel pour les recouvrir.
2. Faire macérer pendant une nuit, puis bien rincer et sécher à l'aide d'un essuie-tout.
3. Placer les fruits dans des pots à conserve, avec des grains de poivre et quelques fines herbes (thym et estragon).
4. Remplir un bol à moitié de vinaigre et à moitié d'eau. Faire bouillir et verser le mélange encore bouillant sur les câpres.
5. Fermer immédiatement les pots.
6. Attendre au moins un mois pour les consommer; les câpres seront meilleures après six mois.

Déshydrater ses récoltes

Il est possible de faire sécher les herbes aromatiques en petits bouquets, tête en bas. Pour faire sécher des fruits (fraises, framboises, etc.), on utilise un déshydrateur ou un four à très faible température (environ 80°C) pendant une ou deux heures.

Recette de poivre de capucine

1. Cueillir les fruits.
2. Sécher les fruits en les plaçant sur un plateau recouvert de papier parchemin, dans une pièce chaude, sans humidité et bien ventilée. Remuer la plaque chaque jour pour que les fruits sèchent uniformément. Le séchage peut prendre jusqu'à deux semaines. Les fruits doivent durcir et devenir bruns et ridés.
3. Écraser au pilon. La poudre se conserve dans un petit sac de papier ou dans un bocal de verre. Éviter de conserver la poudre dans un sachet de plastique, qui ne permet pas la circulation d'air.

Conserver et placer ses légumes dans un endroit frais et sec

Certains légumes tels que les pommes de terre, les carottes, les navets et les betteraves préfèrent les endroits secs, sombres et frais (entre 8°C et 13°C). Remplir un bac de sable bien sec et placer les légumes en les espaçant les uns des autres.

Confectionner des gelées et des confitures

La confection de confitures, de gelées et de pâtes de fruits est un excellent moyen de conserver ses fruits et de les apprécier tout l'hiver.

Pour faire une pâte de fruits, il faut prendre une recette de confiture et faire mijoter la préparation jusqu'à l'obtention d'une consistance assez dense pour qu'elle colle à une cuillère. Étendre sur du papier parchemin et couvrir avec une autre feuille de papier parchemin. Laisser refroidir 36 heures et ranger dans un contenant hermétique.

Recette de confiture de tomates vertes

1. Nettoyer et essuyer 1 kg de tomates vertes et 2 citrons, puis les couper en fines tranches.
2. Disposer les tomates et les citrons dans une terrine en alternant les couches, puis les saupoudrer de sucre entre chaque couche (au total 800g).
3. Laisser macérer 24 heures, le temps que les fruits rendent du jus.
4. Verser le tout dans une bassine à confiture, chauffer lentement jusqu'à ébullition, puis laisser cuire 2 heures en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
5. Écumer, vérifier que la préparation ait bien la consistance d'une confiture, puis la verser dans des pots et laisser refroidir.

Congeler

Il est possible de congeler des légumes cuits ou crus, coupés en morceaux. Il est préférable de réaliser des préparations cuites avec des légumes décongelés. Il est aussi possible de congeler des soupes ou des potages environ trois mois. Diviser la recette en portions dans des contenants fermés hermétiquement ou dans des sacs à congélation, en prenant soin de retirer le plus d'air possible. Éviter de trop les remplir, car les aliments prennent toujours de l'expansion en congelant.

Il est également possible de remplir un bac à glaçons avec de l'huile d'olive pour y conserver les aromates et les fines herbes.

Les graines

Marquer le fruit le plus précoce et le garder sur le pied jusqu'à ce qu'il commence à sécher.

Entreposer les graines dans une enveloppe de papier (par exemple, des pois ou des haricots). Les graines se conservent dans un endroit frais, sombre et sec, et ce, jusqu'à la prochaine saison de production.

En ce qui concerne les tomates, on les récolte le plus tard possible. Il faut les couper en deux, placer les graines dans un verre rempli d'eau et les laisser fermenter une journée. Séparer les graines viables (au fond) des non viables (qui flottent à la surface) et déposer les viables sur un papier pour bien les sécher.

Éviter d'utiliser les graines des variétés F1 ou hybrides, qui ne produiront aucune plante fertile. Vérifier la variété d'origine de votre plante.

Il faut congeler certaines graines, comme les graines de capucines et les placer dans un sac en plastique fermé hermétiquement afin de les protéger de l'humidité du congélateur.

Attention : la viabilité des graines diminue avec le vieillissement. Il est donc important de les planter l'année suivante ou dans les deux ans pour réduire les pertes.

Test de germination

Déposer dix graines sur un papier absorbant humide, puis les laisser dans un endroit tiède pendant deux ou trois jours. Compter le nombre de graines germées pour connaître le pourcentage de germination des graines.

Ressources et lectures conseillées

Le jardinier-maraîcher

Manuel d'agriculture
biologique sur petite surface,
Jean-Martin Fortier, 1978

Mes bonnes mixtures pour le jardin : Potions miracles pour garder mes plantes en forme

Pierrette Nardo, 2015

Northern Gardening

Agriculture Canada, 1975

Rodale's Garden Problem Solver : Vegetables, Fruits, and Herbs

Jeff Ball, 1998

Yukon Gardener's Manual

*Yukon Energy, Mines and Resources,
Agriculture Branch*, 2005



Association franco-yukonnaise
302, rue Strickland, Whitehorse (Yukon) Y1A 2K1
867 668-2663
afy@afy.yk.ca