



# Paysages CO<sub>2</sub>mestibles - Objectif : gazon-zéro! 2010-2011

**Printemps 2011**



## Les avantages écologiques et sociaux d'un paysage comestible

### Sommaire:

Les avantages écologiques et sociaux	1
Le recrutement de nouveaux partenaires	2
Les activités à venir	2
Des plantes comestibles inusitées !	3
Nos coordonnées	3

Une allée à dévorer des yeux, des sentiers bordés de couleurs, un arrangement floral aux délicieux parfums d'épices... Quel bonheur de posséder un petit coin de paradis en harmonie avec la nature! Un paysage comestible procure de nombreux avantages à la fois écologiques et sociaux :

**Diminuer la pollution de l'air et les gaz à effet de serre** - Réduire l'utilisation de la tondeuse à gazon et limiter le transport des denrées alimentaires de la campagne vers la ville permet de lutter contre les changements climatiques.

**Se nourrir localement** - Consommer une grande variété de végétaux toujours frais et savoureux, naturels et sans produits chimiques durant la saison chaude, c'est bon pour la santé! Débordants d'éléments nutritifs pour le corps et l'esprit, ces aliments sont très abordables et à courte distance du jardin à la table.

**Réutiliser les ressources sur place** - Recycler les résidus organiques comme paillis pour le sol ou pour le compostage et récupérer l'eau de pluie pour irriguer les cultures. On peut également utiliser les feuilles mortes comme protection hivernale pour les plantes et pour le compostage domestique toute l'année.

**Créer un environnement harmonieux et viable** - Concevoir un environnement où les plantes et les humains peuvent vivre en harmonie. Un paysage comestible améliore la qualité et la stabilité des sols, la qualité de l'air, la dissipation de la chaleur et augmente la biodiversité chez soi.

**Embellir l'espace** - Agrémenter fièrement l'extérieur de la demeure, la rue et le quartier. Cet aménagement procure à toute la famille un espace de détente, de jeux, un coin repas ainsi qu'un endroit sécuritaire pour les animaux domestiques.

**Créer des liens** - Sensibiliser le voisinage, susciter l'intérêt et partager ses connaissances. Passer du temps en famille et enseigner les plantes et la provenance de la nourriture aux enfants. Bref... se sentir d'avantage lié à la planète.



Ce projet est rendu possible grâce à l'appui financier du Gouvernement du Canada agissant par l'entremise du Ministère de l'Environnement et la contribution du FAQDD et de son partenaire financier le gouvernement du Québec.



Nigel de Damas

## Recrutement de nouveaux partenaires

La RHA pour la Reconstruction Harmonieuse de l'Agriculture est en période de recrutement pour le projet des **Paysages CO<sub>2</sub>mestibles** - **Objectif : gazon-zéro!** Le projet propose de transformer les pelouses en devanture de maison en de magnifiques aménagements écologiques et nourriciers.

Notre organisme vise l'aménagement de 18 terrains résidentiels répartis à travers la Montérégie-Est. À ce jour, 10 partenaires de différentes municipalités (*Beloeil, McMasterville, Mont-St-Hilaire, St-Basile-le-Grand, St-Bruno-de-Montarville et St-Césaire*) se sont joints au projet.

Nous sommes toujours à la recherche de résidents des municipalités de **Beloeil, Chambly, Granby, Richelieu, St-Césaire et Ste-Julie** qui souhaiteraient se joindre au projet et ainsi poser un geste concret pour l'environnement.

Le printemps est à nos portes et les travaux commenceront dès le début du mois de mai sur les terrains des participants. Nous vous tiendrons au courant des développements à venir.



*Le projet des Paysages CO<sub>2</sub>mestibles vous intéresse?*







*N'hésitez pas à communiquer avec nous pour recevoir de plus amples informations.*

## Conférences grand public : « Un paysage comestible chez soi »



Cosmos 'Picotee'

Dans le cadre du projet **Paysages CO<sub>2</sub>mestibles** 2010-2011, la RHA donnera au printemps et à l'automne 2011, des conférences **gratuites** grand public qui se tiendront dans une dizaine de municipalités de la Montérégie-Est. D'une durée de 1h30, elles traiteront des alternatives à la pelouse traditionnelle et de la création de paysages comestibles. Les sujets abordés lors de ces conférences seront notamment :

-  Pourquoi aménager un paysage comestible ?
-  Les multiples avantages du paysage comestible.
-  La lutte aux changements climatiques avec les paysages comestibles.
-  Les étapes de réalisation.
-  Des exemples d'aménagements paysagers comestibles réalisés.
-  La présentation de quelques plantes comestibles exceptionnelles.

**Une conférence est prévue le 31 mai 2011 à 19h à l'École secondaire de Chambly.** Consultez le site web pour les autres conférences à venir.

**Bienvenue à tous!**



# Des plantes comestibles inusitées !

## Cerfeuil musqué (*Myrrhis odorata* L.)



www.jardinduparc.com

Plante originaire d'Europe centrale.

Vivace cultivée pour ses feuilles et ses graines au goût sucré et anisé (note de réglisse) et utilisées comme condiment alimentaire.

Zone de rusticité : 3-4 et résiste jusqu'à -20 °C.

Parties comestibles : les feuilles et les graines.

Type de sol : riche et humide, profond et bien drainé. Exposition au soleil ou à la mi-ombre.

Plante qui croît jusqu'à 1 mètre de hauteur. Ses petites fleurs blanches sur ombelles sont semblables à de la dentelle et ses grandes feuilles légèrement velues ressemblent à celles de la fougère.

Les feuilles se consomment fraîches et crues pour aromatiser les plats tels que les salades, les légumes, les potages, etc.

Après la floraison, la plante produit des graines de 2 cm de diamètre à saveur plus prononcée que les feuilles. À maturité, les graines de couleur noire servent à parfumer les desserts, les pâtisseries et les liqueurs (la chartreuse).

## Guimauve officinale (*Althaea officinalis* L.)

Plante originaire d'Europe (régions méditerranéennes).

Vivace herbacée qui croît jusqu'à 2,2 mètres de hauteur, à fleurs roses très pâles et à racines blanches. Les feuilles sont veloutées, épaisses et blanchâtres. C'est une plante exceptionnelle pour ses multiples facettes à la fois culinaires, médicinales et ornementales. C'est également une plante mellifère.

Zone de rusticité : 3. Résiste à des températures de -25 °C.

Parties comestibles : les feuilles, les fleurs et les racines.

Type de sol : riche et humide. Exposition au soleil.

Les feuilles se consomment cuites à la manière des épinards. Elles aromatisent les salades et se mélangent dans les soupes. Les racines se mangent cuites comme un légume. On utilise les fleurs pour la fabrication de thé.

Plante aux vertus adoucissantes et émollientes. Elle combat l'irritation des muqueuses, diminue l'excès d'acidité et soulage les ulcères et les gastrites. C'est également un laxatif léger contre les troubles intestinaux. Elle soulage les toux sèches, l'asthme, les sécrétions abondantes des bronches. Les racines apaisent les douleurs dentaires des jeunes enfants.



www.recettes-cuisine-afrique.info

## Raisins d'Ours (*Arctostaphylos uva-ursi* L.)

Plante originaire d'Europe.

Arbuste vivace d'une hauteur de 15-30 cm, à longues tiges rampantes, à feuilles vertes foncées et à fleurs rosées en forme de cloche.

Zone de rusticité : 2.

Partie comestible : les baies rouges globuleuses de 4 à 10 mm de diamètre. La fructification a lieu au début de l'automne ou en fin d'été.

Type de sol : sec ou sablonneux, de préférence acide. Exposition au soleil ou à la mi-ombre.

Les baies se consomment crues, cuites ou séchées. Les fruits sont secs, farineux et sont peu goûteux. On les utilise plutôt pour la fabrication de confitures, boissons, conserves, ragoûts, etc.

Le raisin d'ours est l'un des meilleurs antiseptique urinaire naturel (feuilles).



## Crosne du Japon (*Stachys affinis*)

Plante originaire de la Chine ou du Japon.

Vivace cultivée comme une annuelle.

Zone de rusticité : 3-4. Cette plante est rustique et ne craint pas les gelées.

Partie comestible : le tubercule. De couleur blanc nacré, il ressemble à un bonhomme Michelin sans ses membres!

Type de sol : terre légère et pas trop humide.

Exposition au soleil.

Plante potagère plutôt rare qui a une tige d'environ 30 cm de hauteur avec des feuilles caduques et des fleurs mauves et roses. La partie consommée est le tubercule de 3-5 cm de long qui pousse sous la terre et que l'on peut récolter à partir de novembre, lorsque les feuilles sont entièrement desséchées. Le tubercule se conserve mal hors sol, car il se déshydrate vite. Les récolter au besoin.

Le crosne du Japon se consomme comme un légume cru en salade ou à peine cuit (sinon il devient pâteux) aromatisé d'un morceau de beurre. La texture est fine et le goût ressemble à celui de l'artichaut ou du topinambour.



www.keldelice.com



**Fondation RHA**

Pour nous rejoindre

120, rue Ledoux

Beloil (QC) J3G 0A4

Tél : 450 446-4441 # 307

Télec. : 450-446-4466

info@rha-quebec.org

www.rha-quebec.org