

Cultiver, Cuisiner, Partager



www.planterunrang.ca

Les journées rêveuses de jardinage en janvier

Le moment idéal pour ...

Commencer à planifier votre jardin.

Déterminez la taille de l'espace que vous pouvez entretenir il vaut mieux commencer petit et agrandir progressivement plutôt que dépassé par un espace trop grand au début

Réfléchissez aux types de plantes alimentaires que vous aimeriez cultiver

Légumes, herbes aromatiques, fruits, noix... voire une combinaison de toutes celles-ci !

Un peu de recherche peut vous aider à réaliser vos rêves...

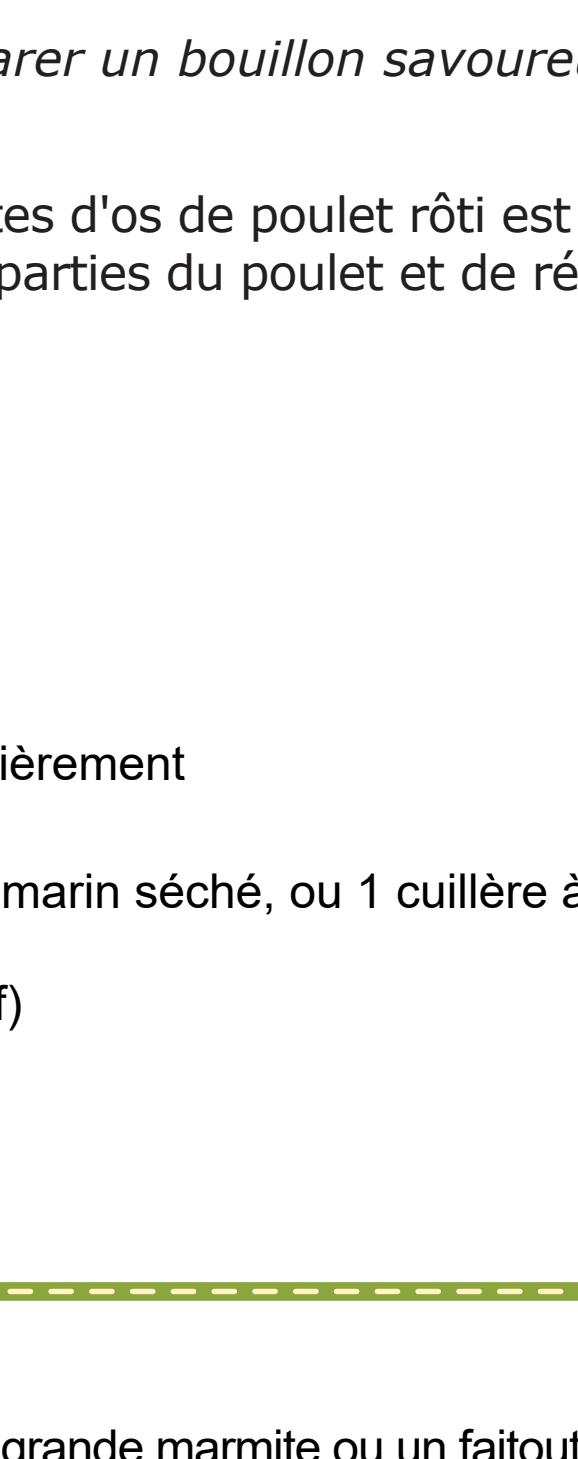
Commencez par vous renseigner sur les différentes plantes comestibles et sur ce dont elles ont besoin pour pousser. Votre bibliothèque locale, les recherches sur Internet et les excellents catalogues de semences vous aideront à réaliser vos rêves et vos espoirs en matière de jardinage.

Jardiner, c'est apprendre, apprendre et encore apprendre. C'est ce qui rend cette activité si agréable... On apprend sans cesse.

Helen Mirren

AMUSEZ-VOUS BIEN !

Que vos samedis (et dimanches) soient semés de graines !



L'esprit d'anticipation a un magnifique compagnon dans le monde du jardinage : SEEDY Saturday. Bravo à l'organisation inspirante, caritative et associative Seeds of Diversity pour ses 42 années d'engagement en faveur de la biodiversité, qui ne cesse de se renforcer www.seeds.ca

Seeds of Diversity est un groupe de conservateurs de semences répartis d'un océan à l'autre qui protègent la biodiversité des semences au Canada en les cultivant eux-mêmes et en les partageant avec d'autres. S'efforçant de multiplier autant que possible les variétés de semences les plus vulnérables, le réseau de visionnaires et de sympathisants échange des semences entre ses membres et préserve ces variétés afin que les futurs jardiniers puissent en profiter.

Découvrez leurs fournisseurs de semences : **Index du catalogue canadien des semences – Seeds of Diversity**

L'un des événements phares de Seeds of Diversity est le Seedy Saturday, qui a lieu chaque année. Organisés et tenus localement dans de nombreuses communautés (on compte aujourd'hui plus de 170 événements Seedy Saturday et Seedy Sunday à travers le Canada), les Seedy Saturdays sont des événements amusants et peu coûteux où vous pouvez échanger des semences, obtenir des variétés intéressantes que d'autres conservateurs de semences partagent (ainsi que les histoires qui les accompagnent), assister à des ateliers et à des conférences, rencontrer des vendeurs et acheter des semences auprès de sociétés semencières. Que vous soyez novice ou expert en jardinage, amateur de semences ou conservateur de semences chevronné, il y en a vraiment pour tous les goûts.

Trouvez-en un près de chez vous sur la **page Événements Seeds of Diversity** et revenez régulièrement, car d'autres sont ajoutés fréquemment, car cette période de rêves et de projets bat son plein.



Bravo à nos amis @ HARROWSMITH

Nous sommes très heureux de souhaiter un très joyeux 50e anniversaire au merveilleux magazine canadien Harrowsmith, qui nous soutient depuis toujours.

Harrowsmith est le magazine n° 1 au Canada pour vivre simplement et durablement. C'est une voix de confiance. Avec son approche « de la ferme à la table », nous considérons Harrowsmith comme le Canada et tout ce que cela signifie, d'un océan à l'autre. -- du jardinage à la cuisine maison, en passant par le bricolage, la protection de l'environnement, l'art de bien vivre, les voyages écologiques, et bien plus encore.

Nous nous réjouissons à l'idée de passer une année riche en célébrations avec Harrowsmith, à partager et à apprendre ensemble.

En tant qu'abonné à ce bulletin, nous vous offrons une réduction de 32 % sur l'abonnement d'un an à Harrowsmith, au prix de 29,95 \$.

Cliquez ici pour en savoir plus

Dans l'esprit du partage, nous sommes ravis de pouvoir vous proposer les recettes suivantes tirées de HARROWSMITH. Bon appétit !

Harrowsmith

MAKE. GROW. SUSTAIN. SHARE.

Bouillon de poulet zéro déchet

Voici une recette simple pour préparer un bouillon savoureux. Par la chef Ilona Daniel

Préparer un bouillon à partir des restes d'os de poulet rôti est un excellent moyen d'utiliser toutes les parties du poulet et de réduire le gaspillage.

INGRÉDIENTS :

- Restes d'os de poulet rôti (y compris les restes de viande)
- 1 oignon, grossièrement haché
- 2 carottes, coupées grossièrement
- 2 branches de céleri, hachées grossièrement
- 2-3 gousses d'ail, coupées en deux
- 2 cuillères à soupe de thym ou de romarin séché, ou 1 cuillère à soupe de thym ou de romarin *frais*
- Une poignée de persil frais (facultatif)
- 2 feuilles de laurier
- 10 grains de poivre noir entiers
- eau

INSTRUCTIONS :
Placez les os de poulet rôtis dans une grande marmite ou un faitout. Ajoutez l'oignon haché, les carottes, le céleri, l'ail, le persil, les feuilles de laurier, les graines d'eau, en veillant à ce qu'ils soient complètement immergés.

- Placez la marmite sur feu vif et portez le mélange à ébullition. Laissez mijoter le bouillon à feu doux pendant au moins 2 à 3 heures.
- Filtrez le bouillon pour éliminer tous les solides, ne laissant que le liquide clair.
- Laissez refroidir à température ambiante avant de le transférer dans des récipients pour le conserver.
- Conservez le bouillon au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours maximum ou congelez-le en portions pour une conservation plus longue.

Nous sommes très heureux de souhaiter un très joyeux 50e anniversaire au merveilleux magazine canadien Harrowsmith, qui nous soutient depuis toujours.

Harrowsmith est le magazine n° 1 au Canada pour vivre simplement et durablement. C'est une voix de confiance. Avec son approche « de la ferme à la table », nous considérons Harrowsmith comme le Canada et tout ce que cela signifie, d'un océan à l'autre. -- du jardinage à la cuisine maison, en passant par le bricolage, la protection de l'environnement, l'art de bien vivre, les voyages écologiques, et bien plus encore.

Nous nous réjouissons à l'idée de passer une année riche en célébrations avec Harrowsmith, à partager et à apprendre ensemble.

En tant qu'abonné à ce bulletin, nous vous offrons une réduction de 32 % sur l'abonnement d'un an à Harrowsmith, au prix de 29,95 \$.

Cliquez ici pour en savoir plus

Dans l'esprit du partage, nous sommes ravis de pouvoir vous proposer les recettes suivantes tirées de HARROWSMITH. Bon appétit !

Harrowsmith

MAKE. GROW. SUSTAIN. SHARE.

Bouillon végétarien facile

Le bouillon est bien plus qu'une simple base pour soupe. Si vous avez un peu de temps libre, préparer votre propre bouillon de légumes maison est non seulement délicieux, mais cela vous évite également d'avoir à l'acheter dans les supermarchés ou sous forme de petits cubes. Bien que le compostage des déchets végétaux soit un excellent moyen de restituer judicieusement les déchets végétaux matières organiques à nos sols, certains déchets tels que les pelures d'orange, les épluchures de carottes et de pommes de terre, les tiges de céleri et d'autres peuvent être transformés en un bouillon de légumes savoureux et nutritif.

Si vous n'êtes pas prêt à le préparer immédiatement, pas de souci ! Il suffit de rassembler tous les légumes dans un récipient et de les congeler. Continuez à les ajouter jusqu'à ce que vous ayez l'occasion de les faire mijoter pour obtenir un délicieux bouillon.

N'oubliez pas que le bouillon de légumes ne se limite pas à la soupe ; il peut être ajouté aux currys, aux risottos, aux sauces pour la pâtes, etc.

Partagé par Cary Elizabeth Marshall Thunder Bay, Ontario

Source: THE COMPLETE HARROWSMITH COOKBOOK

INSTRUCTIONS :
Mélanger tous les ingrédients sauf la sauce Tabasco et le jus de citron dans une grande casserole et laisser mijoter pendant 1 heure et demie à 2 heures.

- Filtrer les légumes pour obtenir un bouillon clair (note de l'éditeur : les restes de légumes peuvent être recyclés dans votre bac à compost).
- Passer au tamis ou mixer pour obtenir un bouillon plus épais, en retirant l'ail et la feuille de laurier.

Ajoutez quelques cuillères de sauce Tabasco et de jus de citron pour donner 6 tasses.

Partagé par Cary Elizabeth Marshall Thunder Bay, Ontario

Source: THE COMPLETE HARROWSMITH COOKBOOK

Dans l'esprit du partage, nous sommes ravis de pouvoir vous proposer les recettes suivantes tirées de HARROWSMITH. Bon appétit !

Harrowsmith

MAKE. GROW. SUSTAIN. SHARE.

Bouillon de pelures de pommes de terre

Voici une recette simple pour préparer un bouillon savoureux. Par la chef Ilona Daniel

Préparer un bouillon à partir des restes d'os de poulet rôti est un excellent moyen d'utiliser toutes les parties du poulet et de réduire le gaspillage.

INGRÉDIENTS :

- Épluchures de 6 à 7 grosses pommes de terre (propres)
- 1 gros oignon pelé
- 2 carottes, brosées mais non pelées
- 1 branche de céleri
- 2 litres d'eau
- 1 grosse branche de persil
- 1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une petite feuille de laurier
- ¼ cuillère à café de thym
- Une pincée de sauge
- 1 gousse d'ail
- Sauce Tabasco
- 1 cuillère à café de jus de citron

INSTRUCTIONS :
Placez les os de poulet rôtis dans une grande marmite ou un faitout. Ajoutez l'oignon pelé, les carottes, le céleri, l'ail, le persil, les feuilles de laurier, les graines d'eau, en veillant à ce qu'ils soient complètement immergés.

- Placez la marmite sur feu vif et portez le mélange à ébullition. Laissez mijoter le bouillon à feu doux pendant au moins 2 à 3 heures.
- Filtrez le bouillon pour éliminer tous les solides, ne laissant que le liquide clair.
- Laissez refroidir à température ambiante avant de le transférer dans des récipients pour le conserver.
- Conservez le bouillon au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours maximum ou congelez-le en portions pour une conservation plus longue.

Nous nous réjouissons à l'idée de passer une année riche en célébrations avec Harrowsmith, à partager et à apprendre ensemble.

En tant qu'abonné à ce bulletin, nous vous offrons une réduction de 32 % sur l'abonnement d'un an à Harrowsmith, au prix de 29,95 \$.

Cliquez ici pour en savoir plus

Dans l'esprit du partage, nous sommes ravis de pouvoir vous proposer les recettes suivantes tirées de HARROWSMITH. Bon appétit !

Harrowsmith

MAKE. GROW. SUSTAIN. SHARE.

Bouillon de pelures de pommes de terre

Voici une recette simple pour préparer un bouillon savoureux. Par la chef Ilona Daniel

Préparer un bouillon à partir des restes d'os de poulet rôti est un excellent moyen d'utiliser toutes les parties du poulet et de réduire le gaspillage.

INGRÉDIENTS :

- Épluchures de 6 à 7 grosses pommes de terre (propres)
- 1 gros oignon pelé
- 2 carottes, brosées mais non pelées
- 1 branche de céleri
- 2 litres d'eau
- 1 grosse branche de persil
- 1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une petite feuille de laurier
- ¼ cuillère à café de thym
- Une pincée de sauge
- 1 gousse d'ail
- Sauce Tabasco
- 1 cuillère à café de jus de citron

INSTRUCTIONS :
Placez les os de poulet rôtis dans une grande marmite ou un faitout. Ajoutez l'oignon pelé, les carottes, le céleri, l'ail, le persil, les feuilles de laurier, les graines d'eau, en veillant à ce qu'ils soient complètement immergés.

- Placez la marmite sur feu vif et portez le mélange à ébullition. Laissez mijoter le bouillon à feu doux pendant au moins 2 à 3 heures.
- Filtrez le bouillon pour éliminer tous les solides, ne laissant que le liquide clair.
- Laissez refroidir à température ambiante avant de le transférer dans des récipients pour le conserver.
- Conservez le bouillon au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours maximum ou congelez-le en portions pour une conservation plus longue.

Nous nous réjouissons à l'idée de passer une année riche en célébrations avec Harrowsmith, à partager et à apprendre ensemble.

En tant qu'abonné à ce bulletin, nous vous offrons une réduction de 32 % sur l'abonnement d'un an à Harrowsmith, au prix de 29,95 \$.

Cliquez ici pour en savoir plus

Dans l'esprit du partage, nous sommes ravis de pouvoir vous proposer les recettes suivantes tirées de HARROWSMITH. Bon appétit !

Harrowsmith

MAKE. GROW. SUSTAIN. SHARE.

Bouillon de pelures de pommes de terre

Voici une recette simple pour préparer un bouillon savoureux. Par la chef Ilona Daniel

Préparer un bouillon à partir des restes d'os de poulet rôti est un excellent moyen d'utiliser toutes les parties du poulet et de réduire le gaspillage.

INGRÉDIENTS :

- Épluchures de 6 à 7 grosses pommes de terre (propres)
- 1 gros oignon pelé
- 2 carottes, brosées mais non pelées
- 1 branche de céleri
- 2 litres d'eau
- 1 grosse branche de persil
- 1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une petite feuille de laurier
- ¼ cuillère à café de thym
- Une pincée de sauge
- 1 gousse d'ail
- Sauce Tabasco
- 1 cuillère à café de jus de citron

INSTRUCTIONS :
Placez les os de poulet rôtis dans une grande marmite ou un faitout. Ajoutez l'oignon pelé, les carottes, le céleri, l'ail, le persil, les feuilles de laurier, les graines d'eau, en veillant à ce qu'ils soient complètement immergés.

- Placez la marmite sur feu vif et portez le mélange à ébullition. Laissez mijoter le bouillon à feu doux pendant au moins 2 à 3 heures.
- Filtrez le bouillon pour éliminer tous les solides, ne laissant que le liquide clair.
- Laissez refroidir à température ambiante avant de le transférer dans des récipients pour le conserver.
- Conservez le bouillon au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours maximum ou congelez-le en portions pour une conservation plus longue.

Nous nous réjouissons à l'idée de passer une année riche en célébrations avec Harrowsmith, à partager et à apprendre ensemble.

En tant qu'abonné à ce bulletin, nous vous offrons une réduction de 32 % sur l'abonnement d'un an à Harrowsmith, au prix de 29,95 \$.

Cliquez ici pour en savoir plus

Dans l'esprit du partage, nous sommes ravis de pouvoir vous proposer