



# Leçon de jardinage 6: Qu'en est-il des herbes?

LIENS AVEC LE PROGRAMME D'ÉTUDES

## SCIENCES

Questionner, observer, identifier



## ARTS LANGAGIERS

Comprendre, lire, écrire



## ARTS VISUELS

Dessiner, colorier



## ALIMENTS ET NUTRITION

Préparer des aliments sains, planifier un repas



## 6.1 INTRODUCTION

À part les insectes nuisibles, les herbes peuvent être les pires ennemies du jardinier. Elles sont en compétition avec les plantes du jardin pour obtenir de l'eau, du soleil et des nutriments dans le sol. Parfois, il peut sembler impossible de se débarrasser des herbes!

La leçon 6 permettra d'identifier certaines des herbes les plus communes dans les jardins de la Nouvelle-Écosse, et comment s'en débarrasser de façon sécuritaire. Nous étudierons aussi un des avantages des herbes : plusieurs sont comestibles, et sont délicieuses dans une salade.

### Herbes communes dans les jardins :



Oxalis /oseille des bois



Plantain majeur



Pissenlit



Marguerite



Pourpier



Cirse commun



Trèfle rouge



Tussilage

## ✓ CONSEILS ET OUTILS

Plusieurs herbes se trouvent au mauvais endroit au mauvais moment; elles sont parfois indésirables à cause des effets négatifs qu'elles ont sur d'autres plantes dans un jardin, même si elles sont jolies ou ont d'autres usages.

Les herbes comme le trèfle, les pissenlits et les marguerites sont des aliments importants pour les pollinisateurs, alors envisage de les laisser là où elles sont si elles n'interfèrent pas avec le jardin.

## 6.2 SALADE DE PISSENLITS DANS UN POT

Savais-tu que les pissenlits sont complètement comestibles, de la racine jusqu'à la fleur? Au lieu de jeter les pissenlits quand tu les retires du jardin, essaie de les intégrer dans un dîner prêt à emporter avec cette recette de salade de pissenlits dans un pot.

1. Lave, sèche et hache tous les fruits, les légumes et les feuilles de pissenlit avant d'assembler la salade.
2. Ajoute une c. à s. de votre vinaigrette santé préférée au fond du pot.
3. Ajoute les fruits et les légumes qui ont une haute teneur en humidité.
4. Ajoute les fruits et les légumes qui ont une plus faible teneur en humidité.
5. Ajoute une source de protéine, comme du poulet, du saumon, du thon, des pois chiches, du quinoa, des graines ou des noix.
6. Ajoute les pissenlits sur le dessus.  
*Optionnel: Ajoute d'autres légumes pour varier, comme de la laitue, des épinards ou de la roquette.*
7. Laisse au réfrigérateur pour deux jours au maximum. Lorsque tu es prêt à manger, secoue le pot jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés ensemble et déguste!



### 6.2 MATÉRIEL:

- Pot Mason (ou pot de verre recyclé propre)
- Vinaigrette au choix
- Fruits et/ou légumes\*
- Protéine au choix
- Pissenlits

### FACULTATIF:

- Autres feuilles de verdure

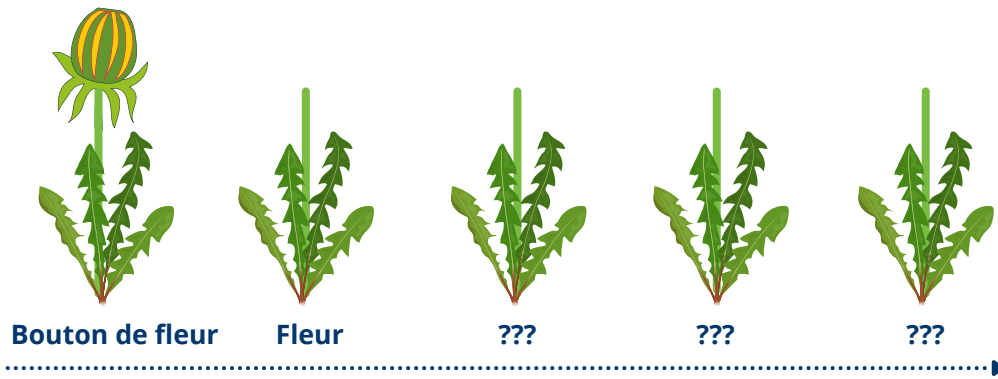
\* **Haute teneur en humidité:** tomates, concombres, oranges, clémentines, pommes, ananas ou baies.

**Faible teneur en humidité:** carottes, brocoli, chou-fleur, poivrons, oignons, avocats, chou ou pois mange-tout.



### 6.3 CYCLE DE VIE DES PISSENLITS

1. Cherche un jeune pissenlit dans le jardin, ta cour ou un espace communautaire extérieur. Les jeunes pissenlits ont quelques feuilles minces et dentelées, mais pas encore de bouton ni de fleur.
2. Avec une truelle, déterre entièrement le pissenlit. Assure-toi de creuser suffisamment pour enlever entièrement la racine pivot, qui est la grande racine centrale.
3. Remplis au trois-quarts de terre un petit pot ou un contenant recyclé. Place le jeune pissenlit sur le dessus et ajoute assez de terre pour recouvrir les racines. Appuie délicatement sur la terre pour la compresser.
4. Place le pot sur le rebord d'une fenêtre ensoleillée et arrose régulièrement. Observe ton pissenlit pousser!
5. Sur le diagramme ci-dessous, dessine les différentes étapes de croissance du pissenlit, à partir du bouton. Peux-tu trouver quelles sont les autres étapes?



### 6.4 ACTIVITÉ DE COLORIAGE

Colorie les images d'herbes communes et écris le nom de chacune dans les espaces fournis.  
*Indice: Réfère-toi aux images de la page précédente pour t'aider à identifier les herbes.*



### 6.3 MATÉRIEL:

- Outil de jardinage (ex.: truelle)
- Petit pot ou contenant recyclé
- Terre ou mélange de rempotage
- Crayons à colorier, stylos ou marqueurs

### ✓ CONSEILS ET OUTILS

Contrôler les herbes peut être un défi pour les jardiniers, alors voici quelques stratégies pour s'occuper des herbes dans le jardin.

#### Enlève les herbes à la main:

Utilise tes mains ou un outil de jardinage (comme une truelle) pour enlever les herbes. Assure-toi que l'herbe est enlevée en entier, incluant la racine.

#### Enlève les fleurs et les graines:

Coupe les fleurs aussitôt qu'elles apparaissent ou enlève les graines avant qu'elles puissent se répandre.

#### Utilise du paillis:

Le paillis est une couche de retailles de gazon, d'écorce d'arbre ou de mousse qui améliore la santé de la terre, retient l'humidité et aide à prévenir l'apparition des herbes. Arrose le jardin d'abord et assure-toi que toutes les herbes sont enlevées. Couvre la terre de papier journal et recouvre d'une épaisse couche de paillis.

#### Couvre et prive de nourriture:

Pour les herbes persistantes, couvre le secteur avec du carton ou une bâche pour affamer les racines des herbes. Cela peut prendre jusqu'à un an avant d'être efficace, mais on peut utiliser cette technique en dernier recours.

### ✓ CONSEILS ET OUTILS

Les pissenlits ne sont pas les seules herbes comestibles. Cependant, les herbes devraient toujours être lavées soigneusement avant d'être mangées, et être consommées avec modération. Ne mange pas les herbes qui ont été exposées à des pesticides.

Parmi les herbes comestibles, il y a le trèfle rouge (les pousses et les racines), le plantain majeur (particulièrement les jeunes feuilles), et les oxalis (les fleurs et les feuilles).

