

# Cultiver, Cuisiner, Partager



## Récolte de remerciements pour la plantation, la croissance et le partage.



### A partir de petites graines, la grandeur grandit

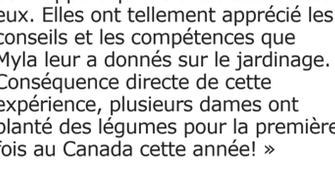
Les minuscules graines partagées au début de la saison de croissance de cette année sont devenues des récoltes pour beaucoup, nourrie par les soins généreux et affectueux des jardiniers et des bâtisseurs communautaires. Voici quelques mises à jour de certains des destinataires des graines de légumes gratuites partagées par le Programme UN RANG POUR CEUX QUI ONT FAIM, grâce au soutien du Conseil canadien du compost et Scotts Canada.



### Interfaith Food Bank Society of Lethbridge

Une variété de groupes ont participé à notre jardin cette année et des années comme celle-ci, vous réalisez que c'est plus que du jardinage, c'est une question de communauté et d'être ensemble.

Tout d'abord, un groupe de jeunes est venu et a commencé notre jardin. Certains de ces enfants n'ont jamais eu d'expérience dans le jardinage, alors nous les avons renvoyés chez eux avec de la terre et un sac de graines. Ils étaient ravis de voir ce qui prenait vie et venaient chaque semaine pour partager comment se portait leurs plantes. Ils nous ont créé un nouvel épouvantail et sont fiers de notre jardin.



Un groupe de femmes nouvellement arrivées au Canada a également participé, qui a commenté :

« Les dames ont vraiment apprécié l'expérience et comme moi, elles sont tristes de voir l'été et le jardinage se terminer. Myla était super avec les dames. Ils pensaient qu'elle possédait une mine de connaissances et je pouvais voir le bon rapport qu'elle avait établi avec eux. Elles ont tellement apprécié les conseils et les compétences que Myla leur a donnés sur le jardinage. Conséquence directe de cette expérience, plusieurs dames ont planté des légumes pour la première fois au Canada cette année! »



### Calgary Veterans Thrift Store partage des graines

Ces graines ont été envoyées au Twin Views Communal Garden à Calgary et les paquets supplémentaires ont été distribués dans toute la communauté. Ici, Dave du Calgary Veterans Thrift Store présente les graines qui ont été partagées. Les clients étaient très heureux d'avoir l'opportunité de planter, de cultiver et de partager.

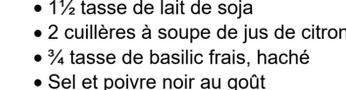
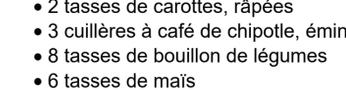


Félicitations à tous les récipiendaires de la subvention Cultivez le Bonheur de cette année, soutenue par Scotts Canada. Chacune des six initiatives communautaires reçoit une subvention de 2500 \$ pour les aider à continuer à développer des jardins durables au sein de leurs communautés. Ce numéro comprend :

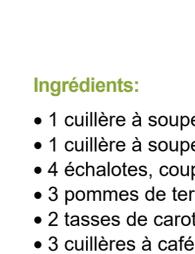
### Serre aquaponique et espace vert communautaire de l'école Forest Hills

École Forest Hills, Saint John, N.-B.

Forest Hills School est une école de la maternelle à la 8e année située à Saint John, au Nouveau-Brunswick. En 2019, elle a rejoint le réseau des écoles associées de l'UNESCO et est également devenue une EcoSchool certifiée. Ils se sont engagés à réaliser une variété d'actions et de campagnes environnementales tout au long de chaque année scolaire. Ils sont en train de planifier la construction d'une serre aquaponique hors réseau de 1 500 pieds carrés, d'un jardin communautaire qui comprendra 20 lits de jardin surélevés et d'un jardin de médecine traditionnelle des Premières Nations. Cet espace sera utilisée comme ressource pratique pour les étudiants. L'école s'est associée à la banque alimentaire East Saint John Food Bank et lui fera don des produits récoltés. Grâce à ce projet, les élèves continueront à apprendre et à réfléchir sur les défis mondiaux tels que la faim, la pauvreté, le développement durable et la citoyenneté mondiale, tout en contribuant à leur communauté locale.

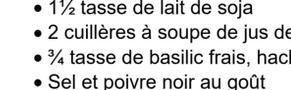


## Jeu de mots de jardinage



Qu'est-ce que la Dinde a dit au chasseur de Dinde le jour de Thanksgiving ?

Voir réponse à la fin du bulletin



## Chaudrée de maïs chipotle et basilic

### Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 échalote, coupée en petits dés
- 3 pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en cubes
- 2 tasses de carottes, râpées
- 3 cuillères à café de chipotle, émincé (en conserve)
- 8 tasses de bouillon de légumes
- 6 tasses de maïs
- 1½ tasse de lait de soja
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- ¾ tasse de basilic frais, haché
- Sel et poivre noir au goût

### Instructions:

1. Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajouter les échalotes et faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajouter les pommes de terre, le jus de carotte et le melange pour épaissir. Laissez-les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils commencent à coller au fond.
2. Ajouter le bouillon de légumes et gratter ce qui colle au fond de la casserole.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu et couvrir, cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Transférer la moitié du mélange dans le mélangeur et ajouter la moitié du maïs, le lait de soja, le sel, le jus de citron vert et mélanger jusqu'à consistance lisse. Remettre dans la casserole et mélanger le reste du maïs, le basilic et le poivre noir. Remettre à bouillir.
5. Goûter et ajouter un assaisonnement supplémentaire si nécessaire.
6. Versez la soupe dans des bols et décorez de feuilles de basilic et servez.

Donne 8 portions



Recette gracieuseté de nos artisans soupe-er de la communauté SOUTHERN ACCENT  
www.southernaccent.com

## Jeu de mots de jardinage

La réponse est :

# Coin coin.

MERCI POUR CETTE BELLE SAISON DE JARDINAGE. PROFITEZ DE LA MISE EN CHANTIER DE VOTRE JARDIN (ET RÉPANDRE LE COMPOST !). PROFITEZ DE L'HIVER AVEC DE SUPERBES VISIONS DE PLANS DE JARDINAGE DES VÉGÉTAUX POUR LE PRINTEMPS 2022. MERCI ENCORE POUR VOTRE EXCELLENT TRAVAIL.

# PLANT-GROW SHARE A ROW



# UN RANG POUR CEUX QUI ONT FAIM

www.growarow.org • 1-877-571-GROW(4769)

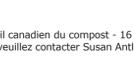
As part of your garden this year, plant and grow an extra row of your favourite veggies and donate the harvest to your local food bank. Help us help all those in need.

Cette année, dans votre jardin, votre terre, votre parterre, semez un rang pour ceux qui ont faim et donnez-en la récolte à la banque alimentaire de votre région : on saura bien à qui l'offrir.

Lorsque vous ferez votre jardin cette année, plantez et cultivez un rang supplémentaire de vos légumes préférés et donnez votre récolte à votre banque alimentaire locale. <https://www.planterunrang.ca>

Relish Yo' Mama est un site permettant pour partager de véritables recettes familiales, pour les transmettre aux autres et pour suivre les pas de nos mères et de celles qui les ont précédées. Relish Yo' Mama fait par ailleurs référence à notre mère la Terre, qui nous procure non seulement une abondance de fruits et légumes, mais que nous essayons de protéger par des efforts de préservation et de conservation.

[www.relishyomama.org](http://www.relishyomama.org)



Le Conseil canadien du compost - 16 rue Northumberland Toronto ON M6H 1P7 [www.compost.org](http://www.compost.org) [www.growarow.org](http://www.growarow.org)  
Pour plus d'informations, veuillez contacter Susan Antler, directrice exécutive, ou Danielle Buklis, gestionnaire de programmes @ 877-571-GROW (4769)

