



# QUOI FAIRE PENDANT LA RELÂCHE?

LES 7 SUGGESTIONS  
VÉGÉTALES DE LA FERME  
COOPÉRATIVE TOURNE-SOL



FERME COOPÉRATIVE  
**Tourne-sol**  
CO-OPERATIVE FARM



# 1. Peinture végétale

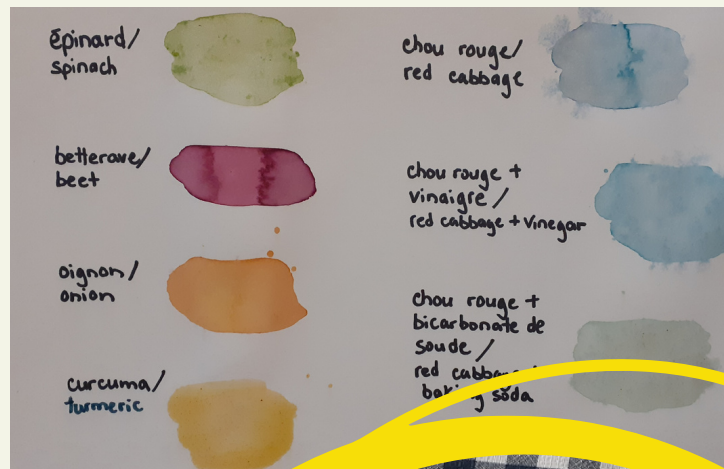
Occuper les enfants avec de la peinture à base de légumes, c'était un prétexte. Parce qu'en réalité, j'avais toujours rêvé de le faire! Amusez-vous à créer des pigments à base de légumes et faites aller votre créativité.

## Préparer les pigments:

- Pour le vert, broyez des épinards et égouttez-les pour utiliser le jus.
- Pour le rouge, faites cuire quelques betteraves dans l'eau et égouttez.
- Pour l'orangé, faites bouillir des pelures d'oignon pendant 15 minutes et égouttez.
- Pour le jaune, mélanger de la poudre de curcuma à l'eau.
- Créer 3 teintes avec le chou rouge:
  1. Broyez le chou rouge avec de l'eau et égouttez. Utilisez tel quel pour du mauve.
  2. Ajoutez un peu de bicarbonate de soude au jus obtenu pour avoir du bleu.
  3. Ajoutez un peu de vinaigre blanc au jus pour obtenir un rose. Le rose redeviendra bleu en séchant, mais c'est quand même fascinant de faire un peu de magie!

## Créer:

- Tracez d'abord la forme au crayon de plomb puis ajoutez la couleur. Laissez sécher et tracez le dessin à l'aide d'un crayon noir de type Sharpie.



## 2. Couronne glacée

### et son coulis de betterave

#### Comment faire:

Avez-vous conservé le jus de betterave de l'activité précédente? Si oui, tant mieux! Sinon, faites simplement cuire quelques betteraves, réservez le jus et n'oubliez pas de manger vos betteraves!

- Utilisez un moule à cheminée. Les moules en silicones fonctionnent à merveille.
- Mettez de l'eau dans le moule et ajoutez un peu de jus de betterave. Mettre au congélateur.

1. Le lendemain, démoulez votre couronne. Pour en profiter plus longtemps, je vous suggère de la suspendre à l'extérieur, à condition que la température soit sous zéro. Évitez de la suspendre au soleil.
2. Faites aller votre créativité et ajoutez des retailles de papier construction, des épluchures de légumes ou encore des plantes séchées à votre mélange.



# 3. Fabriquer du papier ensemencé

Bon d'accord. Ce n'est pas un projet qui se fait en 2 minutes. Mais le résultat est tellement joli et en plus, ça fait de beaux cadeaux à offrir!

## Matériel:

- Retailles de papier
- Cadre de bois avec tamis (mini moustiquaire)
- Éponge
- Semences
- Mélangeur
- Eau

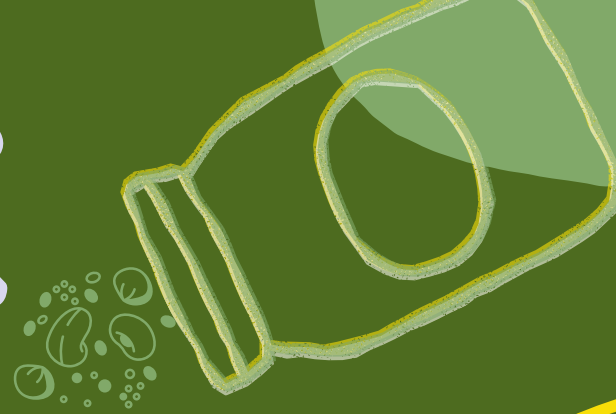
## Les étapes:

1. Déchirez de petits morceaux de retailles de papier et mixez avec de l'eau pour faire une sorte de bouillie de papier. La couleur du papier réalisé dépendra de la couleur des retailles.
2. Ajoutez des semences de fleurs ou plantes indigènes à votre mélange. Pour vous procurer des semences, visitez notre boutique à [boutique.fermetournesol.qc.ca](http://boutique.fermetournesol.qc.ca).
3. Déposez la bouillie dans le bac.
4. Plongez le tamis dans le bac et retirez-le en attendant que l'eau s'égoutte.
5. Renversez le tamis sur un tissu et épongez pour retirer l'excédent d'eau.
6. Enlevez le tamis et laissez sécher pendant 1 à 2 jours.
7. Mettez votre papier sous une pile de livres pour l'aplatir et taillez selon vos besoins.



# 4. Germinations

## à la maison



### Matériel:

- Un pot Mason et un morceau de coton fromage avec un élastique
- Semences pour germinations (radis, roquette, coriandre, luzerne, haricots, lentilles, etc.)

### Comment faire:

1. Déposez vos graines dans l'eau.
2. Faites tremper vos graines environ 8h.
3. Retirez le couvercle du pot Mason et recouvrir le pot avec le coton fromage en le maintenant avec un élastique.
4. Tournez le pot à l'envers pour que l'eau s'égoutte.
5. Rincez les graines et égouttez à tous les jours.
6. Vous pourrez observer tous les jours le processus de germination de vos semences.
7. Vos germinations seront prêtes dans 4-5 jours.
8. Rincez-les bien avant de consommer et garnissez vos sandwiches pour ajouter un petit croquant avant que la vraie saison de jardinage ne débute!



# 5. Planifier son jardin

## Pourquoi faire ça en famille?

- Pour que chaque membre de la famille se sente impliqué dans le projet.
- Parce que les légumes ont plus de chance de se faire manger.
- Parce que ça permet la prise de décision en groupe: l'espace au jardin est quand même limité!

## Les questions à se poser:

1. De quel espace bénéficions-nous?
2. Quelles sont les cultures que chaque membre de la famille aimerait cultiver? C'est à cette étape qu'on peut déléguer des tâches en avance...la réalité sera peut-être différente mais c'est permis de rêver!
3. Quelle quantité de chaque légume souhaitons-nous?
4. De quel espace chaque culture a-t-elle besoin?
5. Est-ce possible de cultiver certaines cultures en hauteur pour gagner de l'espace?
6. Veut-on un jardin pour manger frais? pour faire des provisions pour l'hiver? pour attirer les pollinisateurs?

Maintenant, tracez un plan du potager et négociez!

Un jardinier ou une jardinière, ça se prépare! Ça tombe bien, le printemps n'est pas encore commencé et c'est en plein le temps de commander ses semences pour le jardin. Une activité à faire en famille pour que chacun y trouve son compte!



**Trouvez des semences biologiques  
dans notre boutique en ligne:  
[boutique.fermetournesol.qc.ca](http://boutique.fermetournesol.qc.ca)**

FERME COOPÉRATIVE  
**Tourne-sol**  
CO-OPERATIVE FARM

# 6. Semer des pavots

## Le saviez-vous?

Les pavots sont des fleurs magnifiques qui ont besoin d'une température fraîche pour germer. Il faut les semer très tôt au printemps. Il arrive que le soleil réchauffe le sol très rapidement et que les semis ne réussissent pas très bien.

L'alternative, si on veut être certain de ne pas manquer le bateau, est de les semer à l'automne ou même à l'hiver sur un couvert de neige.

Au printemps, la neige fondera et les graines de pavots seront déjà en place pour germer.

Magasinez des semences de pavots avec les enfants et décidez ensemble de l'endroit parfait pour les implanter.

On saupoudre légèrement, comme de la poudre de fée!



# 7. Sucré ou salé?

Maintenant, c'est le temps de montrer à vos enfants que les légumes, ce n'est pas plate du tout! Voici 2 recettes faciles à réaliser qui feront le bonheur de toute la famille.

Pssst! Vous pouvez vous lâcher lousse dans les gâteaux! Cachez-y toutes sortes de légumes comme des courgettes, des courges, des betteraves et des carottes!

## Chips de kale

1. Utilisez une botte de kale que vous aurez préalablement lavée.
2. Coupez le kale de façon à utiliser la partie feuille en gardant la tige centrale pour une autre recette (ajoutez les tiges à une soupe ou à un sauté par exemple)
3. Déchirez les feuilles en morceaux de taille moyenne.
4. Mélangez les feuilles avec un filet d'huile d'olive et assaisonnez au goût avec du sel et/ou des épices au choix.
5. Cuire au four à 275C pendant environ 25 minutes jusqu'à ce que le kale soit croustillant.
6. Amusez-vous à faire différentes versions en ajoutant du parmesan, du tamari, du zeste de citron, des graines de sésame, etc.!



## Pain à la citrouille

**Préchauffer le four à 350 C.**

**Mélanger la partie A:**

- 2 oeufs
- 1 tasse de purée de citrouille ou de courge
- 1/3 tasse d'huile
- 1/3 tasse d'eau froide
- 1 tasse de sucre

**avec la partie B:**

- 1 2/3 tasse de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/4 c. à thé de gingembre
- 1/2 c. à thé de muscade

**Cuire au four pendant 60 à 75 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.**

Ajoutez 1/4 tasse de noix, de graines ou encore de fruits séchés si vous le voulez!



# À PROPOS DE TOURNE-SOL ...

FERME COOPÉRATIVE  
**Tourne-SOL**  
CO-OPERATIVE FARM



La ferme Tourne-Sol est une coopérative de travail. En travaillant ensemble et en suivant des principes agro-écologiques, nous avons réussi à créer une entreprise démocratique, diversifiée et durable.

La Ferme Coopérative Tourne-Sol est située aux Cèdres, Québec, environ 60 km à l'ouest de Montréal.

Notre mission est de générer des produits agricoles de la plus grande qualité qui respectent les standards de l'agriculture biologique et les principes de l'agro-écologie; de bâtir des liens communautaires forts dans notre région; et de promouvoir l'agriculture biologique en tant que système de production alimentaire viable.

Découvrez nos semences biologiques:

[boutique.fermetournesol.qc.ca](http://boutique.fermetournesol.qc.ca)

Et nos paniers de légumes bio:

<https://www.fermetournesol.qc.ca/pages/paniers-de-legumes-bio>

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux!**

