



PLANTATION AMÉRINDIENNE SIWI

Au plaisir de vous offrir la nature, comme rituel!

Qualité équilibre biologique garantie écologique; pollinisation libre sans produit chimique
 Johanne Sioui Paquet, Wendate Semencière Artisane, 581-998-4809
 Wendake, Qc. plantationsiwi@gmail.com

Kwé! Je suis de la nation wendate. La Plantation amérindienne SIWI existe depuis 2008. Elle est écologique, respecte et protège l'écosystème, son environnement et la laïcité. Les produits SIWI sont garantis écologiques, pollinisés librement, sans agent chimique, ni d'OGM ou d'herbicide glyphosate. J'ai choisi d'orienter la mission de Plantation amérindienne SIWI non pas vers les plantes indigènes, mais les plantes potagères santé antioxydantes avec beaucoup de fibres et d'autres nutriments bénéfiques aux personnes qui sont atteintes du diabète, ou qui ont des problèmes de contrôle de la glycémie. Pourquoi? Parce que plus de 45% des personnes des Premières Nations sont atteintes de diabète et 20% sont dénutries. Dans mes familles wendate et québécoise il y a des personnes diabétiques. En plus des critères de santé recherchés, les plantes doivent être faciles à jardiner, esthétiques, colorées et délicieuses. À chaque année j'expérimente de nouveaux légumes pour offrir ce qui est de plus simple et merveilleux. Si la variété santé vous intéresse, découvrez ce catalogue! Portez-vous bien et merci.
 Johanne Paquet Sioui

Note

Dans les 2 enveloppes JARDIN SANTÉ, un feuillet explique les bénéfiques et valeurs de chaque plante et comment la cultiver.

JARDIN SANTÉ ANTIOXYDANTS & FIBRES
Bénéfiques pour diabétiques
9 VARIÉTÉS FACILES À JARDINER



CONCOMBRE MARCHÉ PLUS + 4 TYPES DE TOMATES MÉLANGÉES

	+		+		+	
ÉPINARD MONSTRUEUX		RADIS RACINE		MORELLE SUNBERRY		COURGE KAKAI

20\$
 PLANTATION AMÉRINDIENNE SIWI
 Qualité équilibre biologique garantie écologique. Pollinisation libre sans produit chimique
 Johanne Paquet Sioui, Semencière Artisane Wendate, Wendake, Qc. 581-998-4809 plantationsiwi@gmail.com

JARDIN SANTÉ ANTIOXYDANTS & FIBRES
Bénéfiques pour diabétiques
9 VARIÉTÉS FACILES À JARDINER



3 LAITUES MÉLANGÉES + 2 FÈVES MÉLANGÉES

	+		+		+	
BETTE À CARDE RHUBARBE		CHOU FRISE RUSSE ROUGE		RADIS NOIR ESPAGNOL		TAH TSAI

20\$
 PLANTATION AMÉRINDIENNE SIWI
 Qualité équilibre biologique garantie écologique. Pollinisation libre sans produit chimique
 Johanne Paquet Sioui, Semencière Artisane Wendate, Wendake, Qc. 581-998-4809 plantationsiwi@gmail.com



2 BASILICS AUX ARÔMES TRÈS PRONONCÉS VERT & POURPRE Ces merveilleux basilics sont délicieux frais. En revanche séchés à l'air ventilé et sec, ils conservent durant des années leurs parfums intenses d'huiles essentielles si vous séchez les feuilles sur les branches. Frais : congeler haché dans des cubes à glaçons. Semis. Transplanter, sol riche bien drainé. Pincer pour les rendre touffus. Chaleur ☀️ Buon appetito! 55/60jrs **1g +-500 graines 3,97\$**



CÉLERI D'AMSTERDAM *Apium graveolens secalinum 'Amsterdam'* Excellent céleri compact à feuilles dentelées brillantes vert foncé, sans grosse tige. Riche saveur mixte de céleri et de persil. Semis 4/6 sem. Semez dans un mélange de sol léger. Couvrir deux fois leur épaisseur avec du terreau. Appuyez fermement et arrosez. Garder humide. H 10"/20". D 12-36". Sol : humide, limoneux - argileux. Récolter au ciseau les feuilles externes. Soleil /mi-ombre. 80jrs **1g / 2 300 grains 3,97\$**



ÉPAZOTE *Dysphania ambrosioides* Fine herbe. Tout le plant s'utilise sauf les racines. Très facile. Semis ou semer directement c'est plus simple. Se ressème. Les grains sont gros comme la pointe d'une aiguille. Planter partout, c'est joli et les animaux à fourrure s'en éloignent. Peut remplacer l'origan. Très odorant. Parfum de sarriette, origan, un peu camphré. Parfumer 1 mi. avant de servir. Contre les flatulences. Cuisine mexicaine, fève, lentilles, riz. En thé ou en cuisinant, l'épazote contre le ballonnement, les flatulences liées aux légumineuses et certains légumes. À éviter pour les femmes enceintes et personnes fragiles. Croissance lente, attention au désherbage. Ht 3', soleil, semi ensoleillé. **3g 3,97\$**



MITSUBA *Cryptotaenia japonica* Persil japonais vert pomme. Une saveur fine du persil. La tige non ligneuse et ses feuilles se dégustent. Assaisonner les soupes, salades, sandwichs, etc. Culture facile. Sol humide, mi-ombragé. Parfois vivace, H. 12"/18". Semis à la chaleur et lumière. Après le gel, transplanter. D : 8"/12". 25jrs. Supporte le frais et le 3^{ème} gel. **1g = 400 grains 3,97\$**



TAH TSAI ou Tatsoi Une rosette japonaise de 12" à 20" appréciée pour sa texture tendre, savoureuse juteuse (crue, sauté, salade). Aide à équilibrer le taux de glycémie; riche en minéraux et multivitaminées. Pour conserver sa fraîcheur et le croquant placer le plant avec sa racine et un peu de sa terre dans un bol d'eau sur le comptoir. Conservation: 8 à 15 jrs. Culture facile. Semer après le dernier gel. Très longue période de récolte parce qu'il se déguste à n'importe quelle grandeur. À l'aise jusqu'à 3 gelées au sol. Semer. Sans maladie. 21 /45 jrs **2g +-835 graines 3,97\$**



GRANDE ORTIE *Urtica dioica* Vivace.
Plante tonifiante et reminéralisante en jus, frappé ou soupe. Excellent apport en protéines, vit. A, C. Riche en calcium, fer, silice, magnésium, potassium et zinc. Propriétés: diurétique, anti-inflammatoire, dépurative et stimulante. Soulage l'arthrite et les rhumatismes, source de fer. Plante engrais : fertilisant et insecticide. Hauteur 4' à 8', PH : 6 à 7. Sol : riche en azote, humide, bien drainé, nettoyé des plantes adventives. Plein soleil, tolère un peu d'ombre. Taux de germination + ou - 50%. Semis en plateau, non pas en sol, fin de mars début d'avril, transplanter en mai-juin avec des gants. Ne pas recouvrir les semences. Terreau : 60% compost tourbe et crevette, 30% vermiculite, 10% sable. Garder les plateaux humides, non pas détremés. **4.97\$**



KAKAI *Cucurbita pepo* ANCESTRALE MAYA La graine verte sans écale est très riche en protéines avec ses bons lipides, ses nombreux minéraux et vitamines est un excellent aliment pour diabétique. Verte sa chair est croustillante, jaune elle remplace les patates. Les vertes mûrissent à l'intérieur et deviendront orange striée verte. C'est une vigne courante. Sur un monticule de compost et de fumier, faites des trous 4 fois votre poing; enfouir la graine au milieu du trou, de côté, non pas à plat. Ce trou servira de réservoir d'eau. Lorsque 2 à 3 courges sont formées, couper le reste de la vigne, la plante sera plus forte. Pour éviter que les insectes mangent la peau de la courge, placer une toile noire sous les courges. La récolte se fait avant la première gelée. Les graines fraîches goûtent la noisette et sont huileuses. Un délice! 85jrs.

25 graines 3,97\$



CUSHAW *Cucurbita mixta* ANCESTRALE IROQUOISIENNE Vigoureuse. Se pèle avec un couteau à patate. Délicieuse et bien meilleure que la doubeurre (butternut). Chair jaune pâle et douce. Pâtisserie, soupe, ajouter aux patates en purées. Cuire au micro-ondes qq minutes. Conserver entière jusqu'en mai. Se congèle. Facile, longue vigne rampante, 6 à 12 fruits; 8 à 12lbs. La culture de la cushaw est semblable à la Kakai. 100jrs. 8 graines 3,97\$



PERSIL RACINE HAMBOURG *Petroselinum crispum*

FEUILLAGE. Goûte le persil. Réduit l'appétit, rassasie. Extra pour lutter contre l'obésité. Soutient, stimule le système rénal. Il purifie le sang et l'urine; aide à neutraliser les processus inflammatoires, soulage les douleurs articulaires. Sa teneur en Vit K améliore la santé des os. L'acide folique et le fer dans les légumes verts aident à améliorer le bien-être général.

RACINE Goût doux de noisette, carotte, céleri. Comprend des huiles essentielles, acides organiques, fibres, flavonoïde; du phosphore, magnésium, manganèse, calcium et du potassium. Diurétique. Assiste la pression artérielle, améliore l'action des organes urinaires, la digestion. Antibactérien. Stabilise le foie et la vésicule biliaire. Anti-inflammatoire. Tonifiant. Renforce le corps et augmente la résistance aux maladies. Il combat le surpoids en activant le métabolisme et en nettoyant les

intestins. Référence: garden desiguspro

Contre-indications. En raison de son effet tonique, le persil est interdit aux femmes enceintes. Les feuilles peuvent provoquer le rejet du fœtus ou une naissance prématurée. Il n'est pas conseillé aux personnes atteintes de maladie rénale de prendre des infusions à base de plantes. Il contient des oxalates, qui contribuent à l'apparition de pierres dans le corps. Les personnes souffrant de cystite devraient limiter leur consommation de persil. L'une des principales propriétés des feuilles de persil est un effet diurétique.

CULTURE

Racine mi-longue en forme de cône 15cm (6"). Germination lente 5 -6 semaines. De préférence faites des semis. Avril, démarrer à l'intérieur dans un pot de tourbe, transplanter à l'extérieur en juin. Se cultive comme des carottes. Semer les graines en rangées espacées de 15"/38 cm, de 1/4"/6 mm de profondeur. Elles se sèment 5 à la fois. SOL: un bon terreau qui ne sèche pas trop vite. Récolte : couper le feuillage il refeuillira. Récolter les racines en oct. - nov. ou laisser au jardin jusqu'au printemps. Garder quelques plantes à l'intérieur pour une utilisation hivernale. Les plants sont bisannuels et survivent à l'hiver. Ils feront des semences l'été suivant. 85 jrs 3g - 1 605 grains 4,97\$



MAÏS BLANC ANCESTRAL IROQUOISIEN PUR. Goût du beurre. Ce maïs-grain ne contient aucun insecticide, OGM ni glyphosate. Un aliment complet et très nourrissant. Peu sucré, excellente source de fibres, riche d'antioxydants et surtout très protéiné, parfait pour les personnes diabétiques. Grain à mastiquer. Cuisson plus longue. Un seul maïs : vous êtes rassasié. Longueur de l'épi: 12-14" (33 à 36 cm). H. 15". Le feuillage est vert, ou rose ou pourpre. Un plant produit de 1 à 2 épis. D : 12/15". Regrouper pour une meilleure pollinisation. Un épi bien séché des maïs-grains avec et sans point noir. 90jrs.

24 semences 5,97\$



2 TOMATES MISTES MINIES & PETITES Poire jaune, tomate cerise à grappe parfois orangée.

Prolifique. Sucrée et juteuse. La Jasper violette, magnifique, fraîche, douce. Tuteur de 3'/4'. Semis, profondeur de la graine 1/8". Espacement 24". Semis 6 à 8 semaines avant le dernier gel. Cueillir régulièrement 60-78jrs. +- 70 graines 3,97\$



3 TOMATES MISTES MOYENNES & GROSSES Belle du Collège, Noire de Crimée et Orange juillet. Tomates non acidulées faciles à cultiver. Très riches en saveurs et en antioxydants. Excellentes crues, pour des jus ou des sauces. Tuteurs: 3'-4', sauf la Noire de Crimée 5'-6'. Profondeur de la graine 1/8". Espacement 24". Semis 6 à 8 semaines avant le dernier gel. 65-75jrs. +- 80 graines 3,97\$



L'ITALIENNE SAN MARZANO LAMPADINA 2 (La vraie!). Ce n'est pas une tomate Roma. Petite en grappe, très prolifique. Goûteuse, peu acide mais non sucrée, d'une saveur incroyable. Brillante, charnue, une pulpe ferme et une peau épaisse. Ayant une faible teneur en eau les fruits se conservent longtemps sur le comptoir. Extra pour la mise en conserve, les sauces et les coulis. Cueillir régulièrement que les rouges pompiers. Petit plant qui a besoin d'un tuteur. 75-85jrs. Soleil. 20 semences 4,97\$



TOMATE CERISE SUNGOLD Tomato cerise charnue au goût épatant, riche, fruité, peu acidulé. Lauréate du prix du mérite du jardin de la British Horticultural Society (RHS). À cueillir à maturité complète : orange très foncée prête à tomber de la vigne, elle sera meilleure si vous la laissez mûrir. Soyez patiente et patient. Elle deviendra plus orangée et si elle débute à être ridée, elle goûtera un réel plaisir ! Très hâtive, indéterminée, des tomates jusqu'au gel. Résistante à différentes maladies et aux nématodes. Graines hybrides, H : 6-8 pieds, 65jrs. 10 semences 5\$



TOMATILLES (*Tomatillos*) Naturalisée Indigène d'Amérique du Sud Santé (diabète, estomac). Le mélange SIWI de fruits jaunes, verts, blancs, violacés, bicolores donne une saveur lime fraîche moins acidulée que les tomatilles vertes foncées. Calibre moyen à petit, remplie d'une multitude de fibres insolubles et flexibles, pectine et protéines. (Salsa, frappé, épaissie une soupe). Cueillir régulièrement, qu'importe la couleur. Mais tâtez-la. Elle doit être ferme et molle à la fois. Pas dure, ni molasse. Mi-août élaguer toutes les fleurs et les très petits fruits. Enlever son sachet. Laver le fruit entre 2 débarbouillettes pour enlever son huile. C'est sa défense contre des prédateurs. Se conserve congeler. H 3' à 4' Larg. 25" à 30". Semis tels les tomates 5 à 8 sem. +- 500 graines 3,97\$



TABAC INDIGÈNE *Nicotiana rustiqua* Rituel autochtone de fumigation. Plante utilitaire. Fleurs jaunâtres, odorantes. Attirent les insectes ravageurs et pollinisateurs jusqu'en fin sept. Hauteur 3'. Belles en platebande ou en haie au jardin. Faites un purin insecticide ou engrais avec ses tiges et feuilles. Lente croissance. Faites des semis il y aura moins de perte de semences. Ou semer avec du sable fin. .5g +-1 500 grains \$5,97



TORTUE NOIRE Splendide et savoureux haricot ancien noir bleuté, cultivé dans toute l'Amérique latine. Une texture charnue et généreuse, très protéiné avec beaucoup de fibres. Sa coloration foncée offre une haute teneur d'antioxydant. Semer lorsque la terre sera chaude. Lorsque les cosses commencent à se colorer brunâtre récoltez et séchez-les. Laissez-les brunir complètement, sinon la cosse s'ouvre et projette les haricots.

HARICOT FRITS CRÉMEUX : haricots cuits et égouttés. Faites revenir de l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent, ajouter de l'ail, coriandre, origan grec, sel, poivre, au goût épazote, du piment, cuire 2 mi. Augmenter la température du feu, verser les haricots, les écraser. Chauffer la purée, mélanger constamment et finissez d'assaisonner. Faire de la trempette protéinée sur des craquelins.

BURRITOS : ajouter à la recette haricots frites crémeux : du maïs en grain, coriandre, cumin, origan ; déposer dans une tortilla avec du fromage, des poivrons, des piments. Un excellent repas complet et économique !

Plan nain adapté pour le Québec. Hâtif, production constante. 2' à 4'; 55 jours 60 grains 4.97\$



MIZUNA STRIÉE ROUGE La fascinante Mizuna, cette douce, délicate moutarde japonaise se délecte avec les yeux. Une vraie dentelle dans une salade, un sukiyaki, en garniture. Semis : profondeur de la graine 1/8", 6 à 8 semaines avant le dernier gel. D : 24". Couper régulièrement à 3" à 5" ou plus. Elle repoussera. 65jrs. 5g +- 425 graines 3,97\$

Je vous informerai lorsqu'il y aura d'autres légumes.

J'offre des ateliers de légumes lactofermentés, ainsi que des conférences sur différents thèmes liés aux Premières Nations.

J'ai des forfaits yacons. Ils se cultivent en serre et sa gestion se fait sur 12 mois. Ils ne sont pas vendus à l'unité mais par 10 semis fin février, ou selon la grosseur et le poids de la couronne en novembre. La récolte se fait en novembre.

2 forfaits :

10 semis sans explication de la culture;

10 semis avec un accompagnement durant 12 mois, soit à partir du semis en février à la conservation des propagules de novembre à février; ou à partir de la récolte de propagules en novembre jusqu'au semis en février. Les semis ne sont pas livrés, vous devrez venir les chercher à Wendake, Qc.

Pour la consommation, les tubercules de yacon 17,50\$/kg ne seront pas livrés, vous devrez venir les chercher à Wendake, Qc. Pourquoi? Parce que le tubercule résistera avec peine à une température de 3C.

Pour la ville de Québec et ses environs.

L'ail que je sème est certifié sans nématode ni virus. Il est semé au printemps et récolté à l'automne.

Si vous êtes un restaurateur, vous pouvez vous inscrire pour récolter vous-même votre fleur d'ail et peut-être votre ail.

J'aurai en juin-juillet des petits plants d'angéliques naturels, i.e. qui se sont développés près du plant mère en nature.

Pour les gens de la région de Québec s'ajoutent des pots de ketchup de tomates lactofermentées; des sacs de feuilles de maïs pour faire 2 à 3 poupées avec de faciles instructions 20\$ et; en sept. des épis de maïs blanc ancestral iroquoien pour cuisiner.

Certaines cueillettes forestières peuvent être négociées : 20\$/h + le transport.

ACHAT DES SEMENCES DURANT LA FÊTE DES SEMENCES.

L'achat se fait par interact. Par courriel, vous me transmettez votre liste et je vous ferais part des consignes.

Du 23 février au dimanche 15 mars 2022, les frais de transport seront de 1\$, par la suite : 5\$

Aucun frais de transport, si vous indiquez que vous venez cueillir votre commande au Grand Marché de Québec, au kiosque du Regroupement de l'agriculture urbaine de Québec (RAUQ), samedi 20 mars ou dimanche 21 mars de 9h à 17h.

Aussi, vous pourrez participer à un jeu amusant et faire une jasette jardinage avec nous les membres du RAUQ. Des sachets de semences seront distribués. Nous vous attendons!

Je vous remercie et au plaisir de vous offrir la nature, comme rituel!

Johanne Paquet Sioui, propriétaire, semencière wendake de la Plantation amérindienne SIWI.

plantationsiwi@gmail.com