



DES POUSSÉS DANS NOS  
ASSIETTES  
DÉCOUVREZ MANO VERDE

L'expression "avoir le pouce vert" (la main verte) est pour moi un mythe, une mauvaise conception de ce que signifie prendre soin des plantes.

Avoir le pouce vert, c'est avoir envie de le faire, c'est un intérêt pour la verdure, c'est un choix d'activité de la même façon que l'on peut préférer dessiner, cuisiner ou restaurer des meubles. Le nom *mano verde* réfère donc plutôt à l'amour pour les plantes, les faire pousser soi-même tout en portant attention à notre empreinte environnementale. Avoir la main verte c'est faire notre part pour la planète, tout en s'amusant.

C'est une activité qui peut être très thérapeutique également.

C'est une forme de médiation en quelque sorte. Je laisse mes soucis de côté le temps de jeter un oeil sur mes plantes, de voir si de nouvelles feuilles apparaissent. C'est une façon de bien commencer mes journées et de prendre un moment pour moi. Quant à nos mini jardiniers, leur faire découvrir d'où viennent nos aliments est fascinant pour eux. Leur confier une plante peut également leur apprendre beaucoup sur la responsabilité, la patience et la persévérance.



Faire pousser soi-même ses fines herbes, ses fleurs, ses légumes, etc. J'adore cette tendance de l'agriculture urbaine.

Même en ville, plusieurs possibilités s'offrent à nous: un rebord de fenêtre, un balcon, une cour arrière, etc. Joindre l'utile à l'agréable : faire pousser ses aliments tout en embellissant nos espaces.

Mettre un peu de verdure dans nos vies ne peut qu'être un avantage. Justement les produits manoverde sont pensés pour ces espaces. Le design et les matériaux sont choisis dans une optique de durabilité tout en restant joli et coloré. Je prône d'ailleurs le réutilisable et le biodégradable. Je préfère un contenant fait de fibres végétales qui se dégrade facilement plutôt qu'un contenant en carton recyclable.

Sachant que beaucoup de notre recyclage se retrouvent aux poubelles, autant que ce soit biodégradable. Pour faire mes semis en début de saison, j'utilise des pots en coquille de riz (disponibles sur le site web [www.manoverde.ca](http://www.manoverde.ca)). Ils sont très pratiques parce qu'ils sont réutilisables. Je m'en sers même parfois pour mettre mes boutures de plantes d'intérieur.



En plus ils sont super mignons !

Bien sûr on peut acheter nos semis préparés dans les centres jardin, mais personnellement, le moment que je préfère est celui où la pousse émerge de terre, où la plante se transforme lentement. Il y a quelque chose de vraiment gratifiant dans le fait de voir prendre vie les plantes qu'on a nous-même semé.

Ça ne fonctionne pas toujours à la perfection mais on apprend avec le temps et en étant persévérant. Un problème que l'on rencontre souvent est le manque de lumière. Si vos plantes ont des tiges fines et trop longues, c'est qu'elles cherchent la lumière. Optez alors pour une lampe horticole d'appoint.

Une autre activité que j'aime beaucoup est la germination. C'est si facile et peu dispendieux de les faire soi-même, pourquoi s'en passer? L'avantage est qu'on peut les cultiver toute l'année !

Le terme "germination" désigne le processus général de la semence en éveil, mais on peut le confondre avec les "germinations" que l'on utilise pour agrémenter nos repas. Je leur ai donné un petit nom pour les différencier : les germigourmandes. Ça aide à faire la nuance entre le terme générique et celles qu'on mange.

D'ailleurs les micro-pousses font partie des germigourmandes. La différence est simplement que la plante a atteint le stade suivant celui du germe et quelle a été cultivée de façon à ce qu'elle se développe en hauteur. On peut entre autres les cultiver sur terreau ou en germoir plat. Ceci dit, plusieurs variétés permettent de pratiquer les deux méthodes selon notre envie du moment, comme le radis, le brocoli, etc.

J'ai pour ma part souvent plusieurs variétés qui poussent simultanément. J'aime mélanger les saveurs et les textures. Par exemple, la coriandre est délicieuse et se mange au stade de pousses seulement, alors j'ai toujours un pot avec du terreau juste pour elle et un germoir à portée de main pour d'autres variétés.



Le contexte social et  
environnemental actuel,  
aussi inquiétant soit-il,  
aura tout de même créé  
un enthousiasme collectif  
incroyable pour  
l'agriculture urbaine.

C'est magnifique de voir  
opérer ce changement et  
d'être au coeur de cette  
vague d'amour pour la  
verdure. Les gens ont pris  
conscience de  
l'importance d'acheter  
chez nous et de produire  
ici autant que possible.  
C'est une bonne idée de  
commencer maintenant,  
un balcon à la fois, un  
haricot à la fois.

Où trouver nos produits :  
[www.manoverde.ca](http://www.manoverde.ca)  
Atelier à Montréal ouvert  
au public sur rendez-vous:  
2019 rue Moreau # 104

