

JARDINAGE

JEAN-LUC PASQUIER

Les graines qui se croyaient céréales

Petits rats des rues d'un bidonville péruvien, Nick et Noah sont d'inséparables scélérats sud-américains. Les méfaits de ces adorables orphelins se limitent à de menus larcins. A Lima, ils ne volent que dans les grands magasins et ne prennent que ce qu'il leur faut pour se nourrir, rien de plus. Dès lors, on ne peut pas vraiment les traiter de voleurs, mais plutôt de maraudeurs. En effet, ces Robins des bois citadins pratiquent le brigandage durable parce que c'est tendance. Surfant sur la vague de l'écoresponsabilité, Nick et Noah revendiquent de chaparder local, ce qui améliore encore leur bilan carbone. Ils évitent les emballages et n'utilisent pas de cornets en plastique. Ainsi, ils préfèrent le vrac en évitant de mettre les rayons à sac.

Ces deux compères se biddonnent de leur statut et pensent faire labelliser leur concept de voleur bio. Noah y croit, pas Nick. Ce dernier préfère se lancer dans la formation car il est convaincu que le savoir, c'est le pouvoir. Nick veut monter une école du vol. Incrédule et hilare, Noah attend pour voir. Cependant, Nick a de la suite dans les idées et ce petit génie fonde une académie du délit. Pendant ce temps, Noah peaufine son idée de Robin des bois bio. Il se demande même si les quelques graines trouvées au fond de ses poches auraient un bon rendement. Alors Noah sème fissa ses graines. Quelques semaines plus tard, il récolte quelques kilos de grains bien gras. Fier comme un coq,



Surnommé «riz des Incas», le quinoa est une espèce de chénopode productive en grains et surtout décorative au jardin avec ses magnifiques couleurs automnales. Jean-Luc Pasquier

il se rend chez son copain Nick et lui présente son butin fait main. Il dit à Nick: «Alors, le roi de la graine de chia, c'est qui?... Noah!»

Délices des Amériques

Les voyageurs partis jadis à la découverte de nouvelles terres sont tous revenus avec des tas de trucs inutiles comme de l'or, des perles, des bijoux et autres breloques sans valeur. Surtout si on se place du côté du peuple qui a faim. Heureusement, les botanistes gourmands ne se sont pas laissés impressionner par le clinquant des dorures. Des Amériques, ils ont préféré ramener des trucs à manger comme les fraises, les pommes de terre, les tomates, les haricots ou le maïs. Par leur manie de ramasser toutes sortes de plantules, ces marins à la main verte ont également rapporté des graines sans gluten.

Désormais, chia et quinoa apportent le salut à tous les intolérants car ces espèces végétales possèdent autant d'avantages que les céréales conventionnelles sans les «effets gluten». Riches en oméga 3, acides aminés et plein d'autres bonnes choses, les graines de chia ou de quinoa ont le vent en poupe. Tellement en poupe qu'elles sont souvent en rupture de stock...

C'est moi qui l'ai fait

Si vous êtes fan des graines et de leurs innombrables bienfaits, cultivez-les vous-même! Vous aurez l'avantage de découvrir deux plantes faciles à faire germer et de bénéficier des avantages de ces saines bombes nutritionnelles. Pour cela, rien

de plus simple: il suffit de s'équiper d'un germinateur, ou d'en construire avec ses mains, et de suivre les instructions sur l'emballage des graines. Mais il y a mieux! En effet, on peut cultiver soi-même des plantes de chia (*Salvia hispanica*) et de quinoa (*Chenopodium quinoa*) dans son jardin. A ce sujet, sachez que les graines sont difficiles à obtenir en jardinerie. Par contre, vous pouvez en acheter en ligne ou sous forme de graines à germer dans les magasins diététiques.

Si vous êtes fan des graines et de leurs bienfaits, cultivez-les vous-même!

Compte tenu de leurs origines, il convient de commencer maintenant les semis en terrine, au chaud, et de les recouvrir d'une fine couche de terreau. Repiquez-les en pot à l'abri des gelées dès que les plantules ont deux feuilles. Plantez-les ensuite au soleil du mois de mai à une distance de 50 cm en tous sens. Surveillez les limaces voraces et les mauvaises herbes concurrentes durant les premières semaines. Résistantes à la sécheresse, ces plantes ne demandent pas d'entretien durant la période estivale. Dès la fin de l'été, récoltez au moment où les grains deviennent secs et se détachent facilement. Bon appétit! >>

> Rita Galchus, *Faire pousser ses graines germées*, Ed. Larousse, 160 pp.

JEUX

Tirages du 15 avril 2019

MAGIC 3 4 6 9
ORDRE EXACT: Fr. 589.70
TOUS LES ORDRES: Fr. 98.30
MILIEU: Fr. 5.90

MAGIC 4 1 5 0 2
ORDRE EXACT: Aucun gagnant
TOUS LES ORDRES: Fr. 156.90
1er CHIFFRE: Fr. 3.80

BANCO 1 15 36
1 7 10 11 12 19 20
23 24 30 33 34 38
39 43 49 52 59 67 69

Seule la liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi.
www.loro.ch

Envie de comprendre? Abonnez-vous!

LA LIBERTÉ

SUDOKU

5	6					7	3	
		2	7		9	5		
8								9
		1	3		4	2		
9								4
		3	2		5	6		
1								2
		6	8		2	9		
2	7					8	6	

N° 3968 Difficile

La règle du SUDOKU est on ne peut plus simple. Le but est de compléter la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9 et en tenant compte que chaque ligne, colonne et carré contient tous les chiffres une seule fois.

Retrouvez la solution avec une nouvelle grille dans la prochaine édition de *La Liberté*

Grilles de fabrication Suisse
WWW.EX-PERIENCE.CH

5	9	8	3	4	1	2	7	6
1	4	6	2	9	7	8	3	5
3	2	7	8	6	5	4	9	1
9	3	2	5	7	8	1	6	4
6	5	1	4	3	2	9	8	7
8	7	4	9	1	6	3	5	2
2	6	3	1	5	9	7	4	8
7	8	9	6	2	4	5	1	3
4	1	5	7	8	3	6	2	9

MOTS CROISÉS

- Horizontalement**
- La place du mort n'y est pas à côté du chauffeur.
 - Il a souvent du mal à se faire obéir. Volcan philippin.
 - Bon quand on a de la chance. C'est tout un poème.
 - Bêcher en profondeur.
 - Ebauche de l'euro. Jauger question essence.
 - Il tourne dans un western. Arrivé à grands cris.
 - Diligente ouvrière. Prénom féminin entendu.
 - Le brome. Suivie avec attention.
 - Pour les 4 heures du Mans. Ses serveurs sont légion.

- Verticalement**
- Pour y voir plus clair.
 - Scène internationale. Biquets souvent biquets.
 - Ses pieds lui causent des soucis. La moitié du fils.
 - Etre large ouvert. TCS ou CFF.
 - Restées sans réponse.
 - Organisme qui régit le monde du travail. Saut dans le filet.
 - Indication de lieu. Elle se casse pour réfléchir.
 - Dans la compagnie de Jésus. Nouvel-An vietnamien.
 - Mise progressivement au point. Fit au moins un mécontent.
 - Qui mérite une bonne correction.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

SOLUTION DU LUNDI 15 AVRIL

- Horizontalement**
- Personnage. 2. Ure. Cie. Ex. 3. Lump. Epela. 4. Scélérat.
 - Atres. Lare. 6. Tacite. Mer. 7. Itinéraire. 8. Oie. Rein.
 - Norme. Rets. 10. Sn. Ulysse.
- Verticalement**
- Pulsations. 2. Eructation. 3. Remercier. 4. Plein. Mu.
 - Oc. Esterel. 6. Nier. Ere. 7. Népal. Airs. 8. Etamines.
 - Gel. RER. Te. 10. Exagérées.