

LÉGUMES ASIATIQUES

JARDINER CUISINER RACONTER



Les sœurs Wang 黃
Caroline, Stéphanie et Patricia

LÉGUMES ASIATIQUES

JARDINER CUISINER RACONTER

Les sœurs Wang 黃
Caroline, Stéphanie et Patricia

*L'alimentation est porteuse
de poésie et de changement.*

— Elisabeth Cardin

*À notre mère,
qui nous accompagne depuis toujours*

Tout autour de la maison où nous avons grandi, notre mère avait aménagé un véritable havre de paix grâce aux plates-bandes qu'elle entretenait comme elle prenait soin des gens autour d'elle : avec patience et bienveillance.

De mai à octobre, des vivaces embellissaient le jardin à tour de rôle. Les hémérocailles orange s'emparaient de l'escalier à l'arrière et c'était une douce bataille colorée à chaque fois qu'on l'empruntait. Des gloires du matin d'un violet éclatant grimpaient langoureusement le long d'un treillis en bois posé derrière la maison, des grandes pivoines blanches faisaient la cour aux fourmis près de la porte de côté, et des muguetts au parfum délicat tapissaient le parterre à l'avant.

Chaque hiver, notre mère feuilletait les catalogues de semences à la recherche de fleurs annuelles qui ajouteraient encore plus de couleurs au jardin. Au printemps, elle démarrait ses semis de tomates cerises devant la fenêtre de la cuisine. Puis, toutes les fins de semaine, dès qu'il commençait à faire chaud et jusqu'à l'arrivée de l'automne, elle enfilait son pantalon de sport bleu pâle, un t-shirt « Florida » ainsi qu'un chapeau de paille et sortait s'occuper de son jardin.

Nous avons appris tôt à aider au jardin : arroser, désherber, ramasser les feuilles... Si ces tâches nous paraissaient comme des corvées, nous prenions toutefois grand plaisir à récolter les tomates cerises bien sucrées !

Tout comme pour son jardin, notre mère planifiait les repas avec soin. Elle cherchait constamment à essayer de nouvelles recettes et s'assurait que nos repas soient toujours équilibrés et savoureux.

Notre mère s'intéressait aussi à l'histoire de notre famille. Elle aimait échanger avec l'un de ses grands frères qui travaillait sur leur arbre généalogique et cherchait également à compléter celui de la famille de notre père, s'intéressant tout particulièrement à l'histoire fascinante de notre grand-père paternel. Meticuleuse, elle prenait soin de classer et dater les photos de famille, de son enfance à Madagascar, où sa famille avait émigré de Chine, jusqu'à sa vie au Québec.

Nous portons certainement en nous l'intérêt de notre mère pour le jardinage, la cuisine et les histoires de notre famille et poursuivons à notre manière le chemin qu'elle a tracé.

En 2007, notre mère est décédée du cancer. Dans son jardin, la nature sauvage a peu à peu repris le dessus, côtoyant les talles de vivaces qui, ici et là, s'entêtent encore à fleurir année après année à l'endroit où notre mère les avait soigneusement plantées.

Dix ans plus tard, à la suite de son engagement auprès de mouvements paysans, attirée par un mode de vie près de la nature et motivée à mettre sur pied un projet à son image, Stéphanie s'oriente vers la production de légumes asiatiques et fonde la ferme Le Rizen à Frelighsburg. En 2017, lorsqu'elle rédige une infolettre pour la clientèle abonnée à ses paniers de légumes, elle ressent rapidement le besoin de présenter ces légumes méconnus. Caroline, avec sa formation en nutrition et son intérêt pour l'alimentation, collabore alors aux infolettres en rédigeant des fiches d'information pour apprivoiser et cuisiner ces végétaux.

L'intérêt pour les légumes asiatiques est grandissant et pourtant, très peu de ressources en français existent sur le sujet. L'idée d'un livre naît pour les faire connaître davantage, et ce, à travers notre histoire familiale. Patricia, qui avait déjà amorcé un processus de collecte de témoignages familiaux, se joint au projet afin de mettre en valeur les histoires de cuisine et de jardin de notre famille, tissant ensemble tous les moments de vie qu'elles portent en elles.

C'est donc entre sœurs que nous avons élaboré cet ouvrage, où jardinage, cuisine et histoires familiales se conjuguent pour rendre hommage à notre amour de la nourriture et à notre famille, dans le but de faire découvrir et apprécier les légumes asiatiques cultivés ici.

TABLE DES MATIÈRES

NOTRE FAMILLE 10

De la Chine au Québec en passant par Madagascar 13

Un héritage culinaire 18

Les sœurs Wang 21

Quelques mots sur la ferme Le Rizen 22

Une invitation à voyager... 23

LES LÉGUMES ASIATIQUES 24

De l'Asie au Québec: pour une plus grande
souveraineté alimentaire 30

Les légumes, bons pour le corps et dans l'assiette! 35

La médecine chinoise et nous 36

Notre sélection de légumes asiatiques 38

Comprendre le cantonnais: la langue de notre famille 42

QUELQUES BASES DE LA CUISINE CHINOISE ET ASIATIQUE 44

Un terrain de jeu 47

Ingrédients incontournables 49

Aromates et épices 50

Fécule de maïs 51

Sauces 51

Pâtes et haricots fermentés 51

Huiles 52

Vins et vinaigres 52

Ustensiles utiles 55

Techniques et préparations élémentaires 56

HIVER 70

Profiter de la dormance pour planifier son jardin 74

Concevoir le plan du jardin 76

Planifier la production 78

Commander les semences 79

Les premiers semis intérieurs 82

PRINTEMPS 88

Stéphanie raconte son histoire d'épuisement à la ferme 94

Au travail! Les premières transplantations, les mains dans la terre 96

Bien nourrir son sol 96

L'acclimatation 96

Les transplantations 96

Équipements clés pour protéger les cultures 97

L'arrosage 97

Le paillis 98

Les maladies 98

Particularités des légumes qui aiment la fraîcheur 99

La chasse aux insectes 100

BOK CHOY 110

Bok choy grillé au four 119

Turbot de la Gaspésie, homard et tatsoi à la sauce XO 121

Jérémy Bastien, Restaurant Monarque 122

Ah, les poissons et les fruits de mer de Madagascar... 123

Riz collant au bok choy à la paysanne 125

Yamei Zhao, Rendez-vous café 125

CHOY SUM 126

Choy sum vapeur express 133
Riz frit cantonnais au choy sum 135
Tofu mariné 135
De Marie-Thé à Marie Wang 136

GAILAN 138

Gai lan grillé au barbecue 145
Gai lan braisé éclair au miso et à la pancetta 147
Dana Cooper, Fraîche! 147
Gai lan à l'huile grésillante (*Biang biang gai lan*) 149
Félix Antoine Parenteau, Sauce Prune 149

MOUTARDE FEUILLE 150

Salade japonaise au sésame (*Goma-ae*) 159
Rébecca Brilvicas-Pinsonnault 159
Nabe au miso et au beurre 161

CHRYSANTHÈME COMESTIBLE 162

Crêpes farcies (*Bings*) au chrysanthème 169
Anita Feng, Épicerie J'AI FENG 169
Chrysanthème sauté à l'érable 171
Nouilles au pesto de chrysanthème et aux edamames 173
Il n'est jamais trop tard (pour commencer à cuisiner) 175

CELTUCE 176

Crabe Dungeness, celtuce, menthe, yogourt de chèvre, oxalis 181
Celtuce marinée 185
Salade aux feuilles de celtuce et aux canneberges séchées 185

ÉTÉ 186

Les récoltes 194
Techniques de récolte 196
Préserver la fraîcheur des légumes 200
Particularités des légumes qui aiment la chaleur 202

AMARANTE 208

De soupes et de fruits 213
Soupe d'amarante 215
Yvonne Yau 215
Dhal aux lentilles et à l'amarante (*Thotakura pappu*) 217
Guillaume Lozeau, Restaurant Le Super Qualité 217
Amarante façon romazava 219
Jean-Louis Thémis, Parti culinaire du Québec 219
Rougail de tomates 219

ÉPINARD DE MALABAR 220

Épinard de Malabar sauté au gingembre et à l'huile de poivre du Sichuan 227
Mong Chi Chong 227
Curry à l'épinard de Malabar et aux haricots à œil noir (*Valchebaji ani gule*) 229

SHISO 230

Salade de viande laotienne (*Laap*) 237
Maxime Chanhda-Tremblay, Épicerie Chanhda 237
Rouleaux de printemps au shiso et au canard 239
Sorbet au shiso et au litchi 241
La vision d'un chef cuisinier 243

OKRA 244

Okras croustillants au four (*Kurkuri bhindi*) 251
Okras lactofermentés 253
Jean-Philippe Villemure 253
Okras aux champignons 255
Iskra Nicolov 255

AUBERGINE ASIATIQUE 256

Achards d'aubergine asiatique 261
Aubergine asiatique grillée à l'ail 263
Omble de l'Arctique, aubergine au miso, lie de saké 265
Aubergine asiatique farcie au porc et cuite à la vapeur 269
Danielle Laou, infatigable cuisinière 270

CONCOMBRE ASIATIQUE 272

Nouilles froides (*Liáng miàn*) 279
Maxime Robert-Lachaine, Checkmonwok 279
Cocktail au concombre asiatique et au shiso 281
Chloé Ostiguy, Restaurant L'Archipel 281

LUFFA 282

Tartinade de luffa 289
Sauté de luffa au poulet 291
Chocs culinaires 293

CITRONNELLE 294

Soupe Tom kha gai 299
Poulet grillé à la citronnelle et au piment de la forêt (*Gà nướng sả ớt*) 301
Alexandre Vovan, Les Vovans 301
Panna cotta à la citronnelle 303

AUTOMNE 304

Le dernier sprint 312
Fermer le jardin 313
Prolonger la vie des légumes : congélation, fermentation... et quelques méthodes chinoises 316
Congélation 317
Déshydratation 317
Lactofermentation 318
Mise en conserve 318
Quelques produits de conservation chinois 319
Renouer avec ces produits de conservation 321

CHOU CHINOIS 322

Kimchi 327
Baluchoux laqués à la sauce teriyaki 329
Amandine Chen et Nirina Raharison 329
Sauté de chou chinois au bacon et au chili 333
Stanislas Pettigrew, Ferme Stanislas Pettigrew 333
Le 1^{er} janvier à Nosy Be 335

MOT DE LA FIN 336

INDEX 342

RÉFÉRENCES 344

ANNEXES 346

PRÉFACE DE JEAN-MARTIN FORTIER

Le livre que vous tenez entre vos mains est un trésor. Non seulement parce qu'il célèbre la saisonnalité des légumes et du métier de maraîcher qui l'accompagne, mais aussi parce que pour la première fois en langue française, il nous invite dans l'univers aussi nouveau que fabuleux des légumes asiatiques ; ces « nouvelles » cultures, qui pourtant sont millénaires en Asie.

À mes premiers pas en maraîchage, la rencontre avec les légumes asiatiques comme le bok choy, le tatsoi et le chou chinois, pour ne nommer qu'eux, fut une réelle découverte. Aujourd'hui des classiques bien connus, ces cultures étaient à la fois faciles à cultiver et piquaient la curiosité de la clientèle les samedis matin au marché fermier.

Une des belles révélations au sujet de cette « branche » de légumes, si je peux m'exprimer ainsi, est que plusieurs parmi eux résistent très bien aux chaleurs de l'été, alors que d'autres sont extrêmement résistants au froid du printemps, de l'automne et même de l'hiver.

Les légumes asiatiques d'été comme les différents cultivars d'aubergines, de concombres et de luffas laissent place, en saison fraîche, aux légumes asiatiques qui tolèrent le froid comme le chrysanthème comestible et la celtuce. Tous ces légumes peuvent tout autant apporter de la diversité dans nos assiettes, que nous aider à atteindre une visée encore plus large : l'atteinte de l'autonomie alimentaire hors saison.

En effet, les légumes asiatiques de climat froid sont très bien adaptés à la culture nordique qu'on voit se déployer au Québec. Grâce à la biologie de ces plantes qui ont la capacité de résister au gel et de pousser dans des conditions de froid et de faible luminosité, combinée à des solutions de basse technologie (abris simples, serres froides, serres non chauffées ou minimalement chauffées), on voit de plus en plus de maraîchers et maraîchères cultiver des légumes frais toute l'année au Québec. Les légumes asiatiques font partie de cette révolution et c'est pourquoi je m'intéresse à leur culture depuis toujours.

Malgré mes expérimentations, j'ai été épaté de voir tous ces autres légumes asiatiques aux formes, textures et saveurs inusitées qui poussaient avec vigueur au Rizen. Je n'avais jamais vu, jamais entendu parler, jamais mangé et encore moins pensé commercialiser plusieurs de ces légumes. Et c'est dire en quoi ce livre est si intéressant.

En fournissant des itinéraires détaillés pour la culture de 15 légumes asiatiques, ce livre nous épargne certainement plusieurs années d'expérimentations en nous permettant d'espérer réussir ces cultures du premier coup. Cela fait de ce livre une vraie mine d'or, autant pour les projets de potagers, de fermes maraîchères commerciales que de jardins ornementaux.

Mais ce livre est encore plus qu'un manuel de production horticole, car à travers les recettes et les histoires familiales qui accompagnent les légumes asiatiques présentés, on découvre à quel point ces derniers sont ancrés dans une manière de vivre. À mesure qu'on lit comment les cultiver, les cuisiner et les manger, on s'imprègne d'une harmonie inspirée de la sagesse traditionnelle chinoise, qui s'accorde avec le rythme naturel des saisons.

Merci, Stéphanie, Caroline et Patricia, d'avoir pris le temps de partager vos secrets et votre enthousiasme. Je nous encourage collectivement à poursuivre la découverte de toute cette richesse encore largement inexploree.

PRÉFACE D'ELISABETH CARDIN

Nous sommes à l'aube d'une révolution agricole douce et nécessaire. Une révolution pleine de bienveillance et de culture, de diversité et de connaissances millénaires. Ce livre s'inscrit dans un mouvement sensé et sensible qui nous rappelle l'importance de faire renaître l'harmonie au cœur de nos activités alimentaires et de nos écosystèmes — naturels et humains.

Voyez-vous, c'est que malgré ses bonnes intentions de départ, l'alimentation industrielle — et conséquemment, les mégaproductions et les supermarchés — est venue chambarder l'équilibre naturel qui régnait avant, quand les humains vivaient au rythme de la nature et des saisons. Liés, aussi, les uns aux autres. Heureusement, nous avons rapidement pris conscience de la gravité des ravages de l'industrialisation sur la santé des sols, des eaux, des animaux et des communautés humaines (sans parler de la disparition de tellement de variétés végétales et animales). Nous savons maintenant qu'il est urgent de revenir à des méthodes de production locales, à échelle humaine, diversifiées, écologiques et souveraines.

L'alimentation est le lien ultime qui nous unit à la terre et aux autres. Ne serait-elle donc pas le chemin le plus direct vers la guérison de tout ce qui s'est brisé lorsque nous avons baissé la garde ?

La cuisine, elle, est la rencontre entre la nature et la culture ; entre la ressource et le savoir-faire. Si on s'intéresse un tant soit peu à l'histoire culinaire du Québec, on se rend vite compte qu'elle ne se résume pas aux fèves et au lard, ou aux patates et au sirop d'érable. La cuisine québécoise est multiple et métissée : elle reflète la diversité inouïe des cultures qui se sont rencontrées sur ce vaste et fertile territoire. Les familles ne racontent-elles pas leur histoire avec des recettes ? L'arrivée d'immigrants cantonnais dès la fin du XIX^e siècle, ainsi que celle des familles asiatiques qui a par la suite suivi, a grandement contribué à enrichir notre culture à coup de saveurs et de connaissances. Et leur histoire devint un peu la nôtre.

Des légumes asiatiques biologiques et adaptés à nos climats ? Quelle excellente idée. Les légumes sont de véritables témoins de l'histoire, des porteurs de souvenirs et des maîtres de l'adaptation. Ils sont à la cuisine ce que les mots sont à la poésie. Ils véhiculent une certaine mémoire ancestrale. Ils chuchotent des histoires de labeur et de misère, mais surtout, d'amour et d'espoir. Ils racontent la manière dont nous avons choisi de faire usage du monde : la diversité maraîchère est à l'image de la diversité culinaire et culturelle.

En choisissant d'inviter dans nos cuisines des variétés de légumes consommées dans différentes parties du monde, et cultivées à même notre territoire, nous choisissons d'écrire notre histoire commune et de définir une cuisine de l'avenir pour le Québec. Une cuisine riche en saveurs et en couleurs. Une cuisine, aussi, adaptée à notre nordicité et soucieuse du bien-être des communautés humaines et naturelles.

Au fond, le travail des sœurs Wang, c'est ça : la rencontre entre la nature et la culture, le passé et le futur.

Et tout ça, dans le plus émouvant et savoureux des équilibres.

NOTRE FAMILLE

我們一家

Le parcours migratoire de notre famille sur trois générations



DE LA CHINE AU QUÉBEC EN PASSANT PAR MADAGASCAR

Notre famille vient de loin. Comme bien des générations avant eux, nos grands-parents sont nés dans la campagne chinoise de la province du Guangdong. Appelée « Canton » en français, cette province située au sud de la Chine est le berceau de la culture cantonaise. Les conditions de vie y étaient dures au début du xx^e siècle et plusieurs ont quitté le pays, notamment en direction de l'île de Madagascar, dans le sud de l'Afrique, pour y faire du commerce. Le père de notre mère n'avait que 12 ans lorsqu'il a entrepris ce long voyage en bateau par-delà l'océan Indien. Il est par la suite retourné brièvement en Chine pour se marier avant de refaire le chemin inverse, et sa femme l'a rejoint plus tard. Quant à notre grand-père paternel, son parcours diffère : il était général dans l'armée nationaliste chinoise, s'est exilé à Taïwan puis à Hong Kong, et s'est installé à Madagascar pour sa retraite avec notre grand-mère. Celle-ci est notre seule aïeule à ne pas avoir vu le jour au Guangdong ; elle est née à Hong Kong, comme notre père.

Madagascar, c'est donc là où nos parents, tantes et oncles ont grandi, côtoyant une population métissée au large de la côte africaine. Cette île, où la population indigène est d'ascendance afro-asiatique, était à l'époque une colonie française. Notre mère a grandi à Nosy Be, une île paradisiaque sur la côte nord-ouest du pays, et notre père à Ambatondrazaka, une ville située à 300 km au nord de la capitale. Nos parents ont été élevés en cantonais, mais ils ont rapidement adopté la langue française sur les bancs des écoles où ils étaient envoyés, notamment à Antananarivo, la capitale. Jeunes adultes, ils ont quitté l'île pour poursuivre leurs études : notre mère a étudié en langue chinoise à Paris et notre père, en administration à Sherbrooke, où sa mère et sa sœur Marie l'ont rejoint plus tard. Éventuellement, nos tantes et oncles ont tous fini par quitter Madagascar pour s'installer en France ou au Canada.

Après avoir correspondu à distance et s'être mariés à Paris, nos parents se sont installés à Montréal où nous avons grandi avec tout ce bagage culturel qui nous précède. Si nous maîtrisons peu la langue cantonaise, il y a tout de même un trait de la culture chinoise que nous partageons profondément avec notre famille : l'amour de la nourriture.



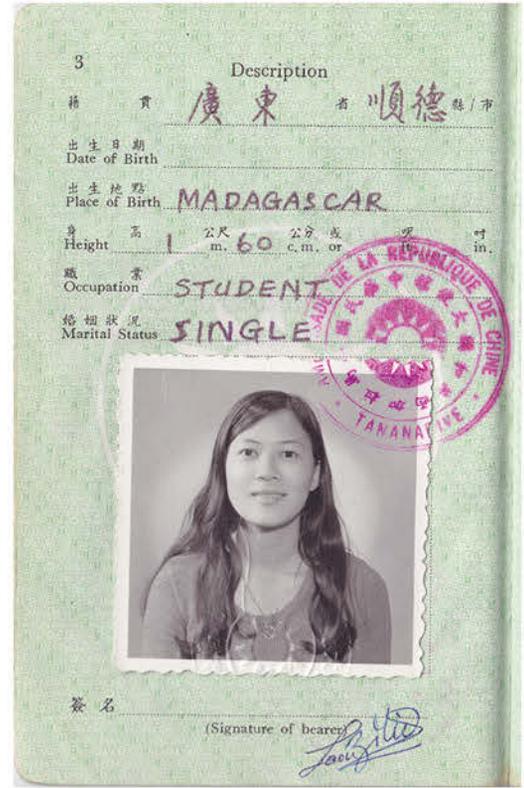
*Nos grands-parents Laou et leurs enfants,
dont notre mère, Nicole, dans les bras de sa mère.*



*Nos grands-parents Wang et leurs enfants :
notre tante Marie à gauche et notre père, Henri, à droite.*



Notre mère sous les palmiers de Nosy Be.



Le passeport chinois de notre mère.



Notre père et ses parents à Madagascar.



Le mariage de nos parents à Paris.



Notre père à Antsirabe.

1. Nom **Mme HUYNH née KHONG**
Anarana

2. Prénoms **Linh**
Fanan'jirin' anarana

3. Date et lieu de naissance
Taorana sy fotoana nahaterahana
à Hong Kong (Chine)

4. Domicile **Commerçants**
Fononana
Ambatondrazaka
Si l'adresse du titulaire (Sonia)

5. Délivré par le Chef du centre immatriculateur
(Nomen' ny lehiben' ny taorana fanomezana nomerata)
Tananarive

le **30 Avril 1964** Signature et sceau de l'autorité
Andriany (Sonia sy fitombo-razan' ny mianam-pahefana)

N° **12.01-T.**
Filaharana faha

Le permis de conduire malgache de notre grand-mère Monique.

UN HÉRITAGE CULINAIRE

La nourriture est centrale dans la culture chinoise. Les repas se partagent en famille ou entre amis, et les célébrations s'accompagnent d'un festin. Le peuple cantonais aime particulièrement manger et est reconnu au sein même de la Chine pour sa capacité à cuisiner « presque tout ce qui vole dans le ciel, ce qui nage dans l'eau et ce qui a quatre pattes », selon une expression populaire. Comme dans plusieurs cultures asiatiques, quand on croise un visage familier ou qu'on reçoit quelqu'un en visite, la première chose qu'on fait est de demander à cette personne si elle a déjà mangé. Ça va comme suit en cantonais : *Sik djo faann mēi aa ?*, « As-tu déjà mangé ? ».

À la maison, notre mère cuisinait quelques recettes cantonaises et beaucoup de recettes du magazine *Coup de Pouce*, soit des recettes d'influences française et québécoise. Nous avons appris à cuisiner avec elle, surtout des pâtisseries comme des muffins et des crêpes. En hiver, on aimait l'aider à préparer des wontons : c'était toute une séance de production le dimanche après-midi ! On jasait tout en enveloppant un mélange de viande hachée dans des feuilles de pâte carrées. Le soir venu, on se délectait de ces bouchées avec un bouillon de poulet maison et une sauce unique à notre famille, faite de sauce soya... et de ketchup !

Notre intérêt et notre appréciation pour les légumes ne datent pas d'hier. Chez nous, il y avait toujours un légume dans l'assiette, que ce soit dans nos lunchs à l'école, aux repas à la maison ou lors des rassemblements familiaux. Les légumes sont au cœur de la cuisine chinoise. Si « manger » en chinois veut littéralement dire « manger riz », le caractère chinois utilisé pour « légume » est aussi utilisé pour signifier « plat ». Quant à la viande, elle est moins présente dans l'assiette ; la consommation de protéines animales serait d'ailleurs environ 10 fois moindre en Chine que dans les pays occidentaux !

Notre mère cuisinait certains légumes asiatiques : le bok choy, le gai lan et l'aubergine asiatique qu'elle ramenait de ses courses occasionnelles au quartier chinois, et le cresson qu'elle cultivait dans son jardin et ajoutait à la soupe de riz qu'on mangeait tous les dimanches midi. On se souvient de la voir à la table de la cuisine, séparer les feuilles des tiges d'une grande botte de cresson posée sur du papier journal.

Nous avons aussi eu la chance de grandir en présence de deux tantes très généreuses, Dany et Marie, qui encore aujourd'hui, nous préparent de vrais festins lorsqu'on leur rend visite. Quand on se retrouve avec notre tante Marie et nos cousines, que ce soit en visite ou au chalet, on peut passer des journées presque entières à cuisiner et à manger... tout en parlant de nourriture ! On se raconte des anecdotes de mets qu'on a goûtés, on fait des séances de dégustation spontanées, et on planifie les prochains repas du séjour. Chez notre tante Dany, la table déborde toujours de plats maisons succulents, incluant des classiques cantonais dont on raffole : porc croustillant, porc barbecue (char siu), soupe sucrée aux haricots rouges adzuki... Et à chaque fois, nous repartons de chez nos tantes avec des repas ou pâtisseries, comme des baos (petits pains farcis et cuits à la vapeur) ou des gâteaux de lune.





Caroline, Stéphanie et Patricia.

LES SŒURS WANG

Ces lieux lointains où notre famille a vécu, inconnus de nos yeux d'enfants, ont investi nos papilles et nos oreilles sous forme de saveurs et de fragments de mémoires qui nous sont parvenus au fil des années. À notre tour, nos intérêts respectifs nous ont amenées à développer des projets dans différentes régions du Québec, dans des domaines distincts. Ce livre combine les couleurs, l'expertise et le vécu de chacune, afin de retracer et d'explorer notre héritage familial, culturel et culinaire.

CAROLINE est l'aînée des trois sœurs. Elle s'intéresse à la nourriture et à la cuisine depuis toujours, en particulier à la pâtisserie et aux spécialités culinaires locales.

Au cours de ses études en nutrition, elle voyage à Madagascar pour effectuer un stage de recherche et de volontariat, tout en découvrant la terre où ses parents ont grandi. Puis, lors de sa maîtrise en sciences de la santé (santé communautaire), elle réalise un projet de recherche sur les déterminants sociaux et psychosociaux de la santé.

Au terme de ses études, elle met sur pied une pratique privée en nutrition, s'intéressant aux habitudes et comportements alimentaires. Œuvrant à Gatineau et desservant le Québec à distance comme diététiste/nutritionniste, elle partage avec sa clientèle de l'information et des outils pour mieux manger et être bien.

Caroline aime la nature, ainsi que voyager et relaxer.

Depuis qu'elle est jeune, **STÉPHANIE** est inspirée par la vie à la ferme comme concrétisation d'un mode de vie en harmonie avec la nature.

À 20 ans, un an après le décès de sa mère, elle part en solo avec son sac à dos pour un périple de neuf mois à travers la Chine, voyage durant lequel elle reprend contact avec la richesse de son patrimoine culturel et familial. À 23 ans, un stage de dix mois auprès d'organisations paysannes indiennes change sa vie en lui ouvrant les yeux sur le rôle fondamental de la paysannerie dans la souveraineté alimentaire des communautés à travers le monde.

De retour au Canada, elle continue de s'investir dans le mouvement international La Via Campesina en travaillant avec l'Union paysanne et l'Union nationale des fermiers. Parallèlement, elle complète une maîtrise en sociologie de l'agriculture portant sur le cadre légal et administratif agricole québécois. Elle travaille et réalise des stages sur différentes fermes maraîchères biologiques, notamment aux Jardins de la Grelinette où elle découvre la magnifique région de Brome-Missisquoi.

Depuis le démarrage de la ferme Le Rizen en 2016, elle réalise son rêve d'avoir une influence positive sur le monde à travers un métier essentiel qui nourrit sainement son corps, son esprit, son cœur et sa communauté.

PATRICIA, la plus jeune des sœurs, œuvre dans le milieu musical et culturel. Bien que la nourriture ne soit pas au cœur de son travail, elle adore manger et cuisiner à ses heures.

Après avoir étudié le violon puis en animation et recherches culturelles, elle travaille durant quelques années comme chargée de projets au Regroupement du conte au Québec, où elle s'éprend de la puissance de la parole. Elle prend conscience du peu qu'elle sait sur la vie de ses parents et grands-parents, puisque les histoires ont été peu racontées au fil des générations. En 2019, munie d'une petite enregistreuse, elle va à la rencontre de sa famille. Cela la fait voyager jusqu'en France et l'amène à se réapproprier la langue maternelle de sa famille, le cantonais.

Désormais établie à Rimouski, elle est violoniste, podorythmiste et chanteuse au sein de plusieurs formations, notamment en musiques traditionnelles et avec le groupe Germaine. Elle travaille également sur plusieurs projets de création solo, dont HOYI, où elle explore les musiques traditionnelles chinoise et malgache en résonance avec les récits de vie de sa famille. Patricia est également engagée dans divers projets culturels touchant de près ou de loin au patrimoine vivant.

Son travail vise à rassembler les gens, à réfléchir musicalement au métissage culturel, et à faire entendre de belles histoires.

QUELQUES MOTS SUR LA FERME LE RIZEN

Le Rizen a démarré sa production de légumes asiatiques biologiques dans le charmant village de Frelighsburg, situé au sud du Québec, tout près de la frontière avec les États-Unis. Ce village fait partie de la région de Brome-Missisquoi, elle-même située dans la région touristique des Cantons-de-l'Est.

Durant les premières années de la ferme, tout le travail était fait à la main ! Le Rizen a ensuite migré vers un système de production où le sol est travaillé au tracteur ou au minitracteur à deux roues*, et où les transplantations* et les récoltes sont faites à la main. Avec l'aide de quelques personnes employées ainsi que celle, ponctuelle, de bénévoles, ce système a permis de cultiver près d'un acre (c'est-à-dire l'équivalent de la superficie de deux piscines olympiques, soit 100 m par 50 m) en légumes asiatiques chaque saison.

En plus de cultiver annuellement plus d'une vingtaine de légumes asiatiques et plants, tous biologiques, Le Rizen fabrique artisanalement une gamme de produits transformés à partir des légumes de la ferme, comme des sauces, kimchis et autres lactofermentations. Les produits sont destinés à la vente de proximité : marchés publics, boutiques en ligne, épiceries et restaurants situés principalement dans un rayon de 100 km ou moins de la ferme.

Climat et zone de rusticité au Rizen

S'étendant au sud de la plaine du fleuve Saint-Laurent, Brome-Missisquoi jouit d'un été plus long et chaud, ce qui lui vaut le surnom de « Floride du Québec ». Plus largement, cette région se situe dans la zone de climat et de végétation nommée « zone tempérée nordique ». Dans cette zone, les températures froides des longs hivers peuvent plonger vers les -30 °C, mais ils cèdent heureusement la place à un été assez chaud, plus ou moins long en fonction de l'emplacement géographique, pour faire pousser une belle diversité de légumes, en particulier ceux à croissance rapide et qui aiment la fraîcheur.

À Frelighsburg, le site de culture du Rizen se situe dans la zone de rusticité 5a. La saison de culture en plein champ peut se dérouler du début de mai à la mi-novembre, incluant une période sans risque de gel du début de juin à la mi-septembre. Un grand nombre de légumes peuvent être cultivés en zone 5a, dont certains qu'on associe généralement aux climats tropicaux. À titre indicatif, Frelighsburg se situe au 45° parallèle, à la même latitude que le nord-est de la Chine ; on peut donc espérer cultiver ici les mêmes légumes que ceux qu'on retrouve là-bas !

** Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le lexique page 341*

UNE INVITATION À VOYAGER...

Deux océans nous séparent de la terre de nos ancêtres, et les souvenirs gustatifs de notre famille permettent de parcourir ces kilomètres de migration pour remonter jusqu'à eux. À travers ces pages, nous allons ainsi retracer des arômes, des histoires et des traditions qui nous ont marqués, notre famille et nous-mêmes.

Nous avons puisé dans nos expériences, épluché la littérature et interrogé notre entourage pour vous présenter de nombreuses façons 15 légumes asiatiques qui sont adaptés à notre climat et qui poussent aussi bien au champ qu'au potager ou sur le balcon.

Nous avons réuni le talent de chefs qui font le choix conscient de s'approvisionner en légumes asiatiques bio et locaux, et de membres de notre entourage qui se passionnent également pour la cuisine, afin d'élaborer un menu aussi original que diversifié. Il vous fera voyager dans leurs univers et découvrir de nouvelles techniques de cuisine et d'autres combinaisons de saveurs.

Nous avons réfléchi aux défis du démarrage en agriculture et partagé des pistes pour atteindre l'équilibre qui permet d'accomplir chaque jour le métier de nourrir sa communauté, et ce, sans s'épuiser, afin d'atteindre collectivement une souveraineté alimentaire.

Ensemble, nous allons traverser les quatre saisons qui rythment le maraîchage en climat tempéré nordique. De la planification hivernale aux semis printaniers, des récoltes d'été à la conservation automnale, se déploie un cycle d'activités porteur de sens pour quiconque souhaite s'intégrer avec humilité et respect à son milieu naturel. Dans son essence, l'agriculture suit le rythme naturel de l'environnement, avec ses caprices et son abondance.

Nous vous invitons donc dans un voyage au cœur de notre univers familial, culinaire et culturel, qui traverse 4 continents, 3 générations, 15 légumes, 4 saisons et 40 recettes.

Nous espérons que vous aimerez feuilleter cet ouvrage au rythme des saisons ou selon vos besoins et intérêts, et que vous aurez autant de plaisir à découvrir, célébrer et partager les légumes asiatiques d'ici que nous en avons eu à écrire ce livre !

LES
LÉGUMES
ASIATIQUES

亞洲蔬菜





UN LÉGUME ASIATIQUE, C'EST QUOI ?

Ce sont les végétaux cultivés et consommés comme légumes en Asie. Dans ce livre, nous nous intéressons plus particulièrement à ceux d'Asie de l'Est (Chine, Japon, Corée...), d'Asie du Sud (Inde) et d'Asie du Sud-Est (Thaïlande, Vietnam, Laos...).

Ce n'est donc pas l'origine de la plante qui importe, mais plutôt son importance dans la tradition culinaire asiatique. D'ailleurs, certains de ces légumes proviennent initialement d'Europe ou d'Afrique.

Aimés et recherchés, particulièrement par la diaspora asiatique, on les retrouve dans les épiceries asiatiques de toutes les grandes villes du monde.

UNE PERCÉE DIFFICILE...

D'année en année, on voit de nouveaux légumes asiatiques apparaître dans les catalogues de semences, sur les tablettes des supermarchés, sur les étals des fermes maraîchères, dans les émissions de cuisine, aux menus des restaurants locavores et dans les potagers. Il faut toutefois avouer que leur percée est assez lente et que c'est au compte-goutte qu'on fait leur connaissance.

Pourquoi ces légumes si délicieux, nutritifs, et ayant un potentiel énorme dans le climat tempéré nordique des pays comme le nôtre tardent-ils tant à faire leur apparition dans nos épiceries, nos jardins et nos assiettes ? Sûrement parce qu'ils sont méconnus, d'aspect original et parfois dotés d'une texture ou d'une saveur pour le moins déconcertante. Mais ce ne seraient pas les seules raisons...

Selon la maraîchère anglaise Joy Larkom, pionnière qui publiait en 1991 un ouvrage de référence dédié à la culture légumière asiatique dans un contexte occidental, le mystère du retard de l'Occident à découvrir le potentiel des légumes asiatiques résiderait, entre autres, dans l'ampleur des défis entourant leurs appellations. D'abord, il y a la difficulté à prononcer leurs noms, qui sont dans bien des cas des romanisations (ou transcriptions) de leurs noms asiatiques. Ensuite, il y a la confusion liée au fait qu'il n'est pas rare qu'un même légume soit identifié par différents noms ; c'est le cas du bok choy, qu'on nomme aussi pak choi. Or, il s'agit simplement d'une romanisation différente renvoyant au même légume ! Il arrive aussi qu'un même nom soit attribué à plusieurs légumes à la fois : les caractères chinois utilisés en cantonais pour le bok choy sont les mêmes que ceux utilisés en mandarin pour désigner le chou nappa, par exemple. Nous avons d'ailleurs nous-mêmes expérimenté cette confusion lors des discussions avec notre famille pendant la rédaction de ce livre !

Avec cet ouvrage, qui est à notre connaissance le premier rédigé en langue française portant sur les légumes asiatiques, nous sommes honorées de mettre à contribution notre héritage culturel, nos expériences sur le terrain et nos recherches afin de faire avancer le travail de défrichage amorcé par tous ceux et celles qui ont cru et qui croient toujours au potentiel des légumes asiatiques de la graine jusqu'à la fourchette — ou jusqu'aux baguettes !

DE L'ASIE AU QUÉBEC POUR UNE PLUS GRANDE SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE

*Sans agroécologie, la souveraineté alimentaire est un slogan.
Sans souveraineté alimentaire, l'agroécologie n'est qu'une technologie.*

— La Via Campesina

Le droit à l'alimentation est un droit fondamental reconnu par tous les pays du monde. La sécurité alimentaire désigne un accès en quantité suffisante à de la nourriture qui répond aux besoins nutritionnels et culturels de toute personne. Or, c'est pour « nourrir le monde » qu'on a vu les monocultures de plantes génétiquement modifiées s'imposer dans le paysage agricole mondial, la privatisation des ressources naturelles et l'inclusion des denrées alimentaires dans les accords commerciaux minant les systèmes alimentaires locaux.

Le concept de souveraineté alimentaire a été développé par le mouvement paysan international La Via Campesina. Il propose un objectif planétaire qui tient compte des relations de pouvoir au sein du système alimentaire et qui vise à les transformer, de sorte à redonner la propriété et le contrôle des ressources à ceux et celles qui produisent de la nourriture. Concrètement, cela se traduit par le droit des communautés de cultiver la terre et de décider : de ce qui est cultivé et en quelle quantité, de la manière dont les aliments sont produits et avec quelles ressources, et de ce qui se retrouve dans leurs assiettes.

Pour atteindre la souveraineté alimentaire, nous avons plus que jamais besoin d'une agriculture agroécologique telle que nous la décrivons dans ces pages : une agriculture fondée sur une communauté paysanne ; une agriculture réalignée sur un mode de vie et de production qui est en harmonie avec la nature ; une agriculture s'inscrivant dans des systèmes politiques et culturels profondément transformés dans une perspective de justice sociale et de viabilité économique.

Nous croyons fermement que le fait d'accroître la présence des légumes asiatiques agroécologiques dans les jardins et les assiettes ainsi que dans notre imaginaire collectif contribue à notre souveraineté alimentaire, et ce, pour plusieurs raisons.

Se nourrir au rythme des saisons

Depuis les dernières années, on observe un engouement et une prise de conscience collective des avantages à consommer des aliments biologiques, de saison et de provenance locale. C'est une bonne chose, car cela permet d'assurer un haut niveau de qualité, de fraîcheur et de traçabilité des aliments.

Le moyen le plus efficace de soutenir l'agriculture locale, à notre avis, est d'acheter directement d'une ferme ou d'un regroupement agricole de confiance en fréquentant les marchés publics de sa région, en se rendant directement aux kiosques à la ferme ou en commandant en ligne. Ce faisant, on adopte naturellement une alimentation saisonnière, mieux adaptée à nos corps selon la médecine traditionnelle chinoise.

Faciliter l'accès aux légumes de qualité

En épicerie spécialisée comme en supermarché, les légumes asiatiques sont généralement importés et cultivés de façon conventionnelle. Leur fraîcheur est aussi très variable d'un endroit à l'autre.

Certaines fermes maraîchères agissent toutefois comme pionnières en se spécialisant dans la production de légumes asiatiques. Elles comblent alors le besoin criant des diverses communautés d'accéder à ces légumes locaux, de qualité et cultivés de façon agroécologique.

Célébrer la diversité culturelle, culturelle et alimentaire

La culture et la consommation de légumes asiatiques agroécologiques s'inscrivent dans un mouvement d'ouverture et de respect de la diversité, et ce, à trois niveaux.

D'abord, l'intérêt pour les traditions culinaires d'ailleurs s'accompagne généralement d'une curiosité et d'un sentiment de proximité, ce qui contribue à briser des barrières culturelles encore présentes. Ensuite, le fait de fréquenter des sources d'approvisionnement alternatives comme les kiosques à la ferme et les marchés fermiers nous rapproche des fermes qui ont une histoire et un visage. Enfin, les aliments agroécologiques qu'on retrouve en circuits courts sont différents et produits autrement, dans le respect des humains et de l'environnement. On est donc bien loin de ce qu'on retrouve souvent dans les réseaux de distribution conventionnels : de la nourriture industrialisée, uniformisée et déshumanisée.

La diversité à tous les niveaux constitue, à notre avis, le présent et l'avenir d'un système fondé sur la souveraineté alimentaire.

Cultiver et manger plus vert à longueur d'année

Les légumes asiatiques offrent un grand potentiel de diversification de la production et donc de notre alimentation en climat tempéré nordique. Au-delà du chou frisé, de la bette à carde, de l'épinard et des laitues, il existe une diversité foisonnante de légumes asiatiques. Ces dernières sont délicieuses, nutritives, polyvalentes en cuisine, et poussent facilement dans un climat frais, ce qui nous permet de les cultiver de mai à novembre en plein champ. Cela nécessite l'ajout de simples couvertures

flottantes* posées en début et fin de saison. Il s'agit d'une méthode accessible, peu dispendieuse et à faible empreinte écologique.

Parmi ces légumes asiatiques, celles de la famille botanique* des brassicacées* (anciennement la famille des crucifères), comme le bok choy et le tatsoi, figurent parmi les légumes qui offrent les meilleurs rendements lorsqu'elles sont cultivées en hiver dans des serres chauffées minimalement ou pas du tout. Alors que de plus en plus de fermes maraîchères utilisent des serres pour allonger leur saison de production, il est à parier que les légumes asiatiques auront une place de choix dans nos assiettes en plein hiver !

De plus, comme la plupart des légumes plus classiques que l'on connaît montent rapidement en fleurs sous la chaleur, leur disponibilité en plein été est souvent limitée. La culture locale de légumes-feuilles poussant traditionnellement dans des pays chauds, comme les légumes asiatiques, est donc une avenue à explorer davantage pour bonifier l'offre de légumes en saison estivale.

Accroître notre autonomie alimentaire par l'agroécologie

L'autonomie alimentaire correspond à la proportion d'aliments produits qui sont effectivement consommés dans une même communauté. Au Québec, nous produisons l'équivalent de 90 % des légumes frais et de conservation consommés annuellement dans la province. Par contre, cette production étant saisonnière, une bonne partie est exportée l'été et on se retrouve à importer la majorité des légumes qu'on consomme l'hiver.

Plusieurs avenues existent pour augmenter notre autonomie alimentaire, et la culture de légumes asiatiques en est une à considérer. En appliquant des techniques d'agriculture biologique ou d'agroécologie, en sélectionnant des variétés* et cultivars* adaptés au climat et en approfondissant ses connaissances sur les particularités des légumes asiatiques, il devient possible d'en cultiver un grand nombre avec succès, été comme hiver !

Nous souhaitons voir la production de ces légumes prendre de l'ampleur dans les prochaines années, quoique pas à n'importe quel prix. Nous croyons que des fermes à échelle humaine, s'installant en grand nombre à travers le territoire agricole et favorisant une agriculture agroécologique destinée aux marchés locaux, seraient plus résilientes et nourricières qu'une poignée de grandes fermes orientées vers l'exportation.

Ici comme ailleurs, l'émergence de petites fermes est en plein essor. Un nombre grandissant de personnes passées par la ville et les bancs d'école choisissent finalement de vivre de la terre, à la campagne. Car c'est là où la production agricole doit prendre place, selon nous.





Savoureux, attrayants et nutritifs, les légumes asiatiques demeurent inhabituels sur les tables occidentales. Pourtant, ces derniers sont très faciles à cuisiner et se cultivent aisément chez nous !

Trois sœurs d'origine cantonaise révèlent ici les délicieux secrets de 15 légumes asiatiques. Pour les faire découvrir, elles livrent des conseils de culture et de récolte biologiques, destinés tant au jardinage amateur qu'au maraîchage commercial, et proposent une foule d'idées pour les conserver et les apprêter, dont une quarantaine de recettes.

Les sœurs Wang racontent aussi la place que ces légumes ont occupée dans leurs propres vies et dans celle de leur famille, dont une partie a quitté la Chine pour émigrer à Madagascar avant de s'établir au Québec.

**Jardiner, cuisiner et raconter les légumes asiatiques :
un voyage culinaire fascinant !**

亞
洲
蔬
菜

Caroline, Stéphanie et Patricia Ho-Yi Wang sont respectivement nutritionniste, paysanne et musicienne. Les trois sœurs se sont donné pour mission de faire connaître et aimer les légumes asiatiques dans cet ouvrage unique, au carrefour du guide de jardinage, du livre de cuisine et du récit familial. Les légumes qu'elles ont sélectionnés sont tous cultivés au Rizen, la ferme en agriculture biologique que Stéphanie a fondée à Frelighsburg, dans les Cantons-de-l'Est.