



Les trois sœurs :

Maïs,
haricots,
& courges

Que sont les Trois Sœurs ?

Les communautés indigènes appellent traditionnellement la plantation du maïs, de la courge et des haricots "les trois sœurs".

Comme dans une famille, ces légumes s'aident mutuellement à grandir ! Ces trois plantes se protègent et se nourrissent mutuellement :

- Le maïs pousse droit et haut afin de fournir une tige pour soutenir les lianes des haricots.
- Les haricots poussent sur le maïs et aident à stabiliser les stocks en cas de vents violents.
- La courge protège des parasites et recouvre le sol de ses feuilles pour augmenter l'humidité et servir de paillis.

Regardez cette courte histoire sur Les trois sœurs :

<https://www.youtube.com/watch?v=Egqq8kpX2vc>

Cuisiner avec les trois sœurs

Les trois sœurs ne se contentent pas de pousser ensemble, elles se complètent également en cuisine ! Le maïs, les haricots et les courges se retrouvent ensemble dans les soupes, les ragoûts et les salades. Découvrez cette recette de ragoût : <https://www.allrecipes.com/recipe/64681/three-sisters-soup/>



photo: www.tasteantigua.com

Les trois sœurs en Amérique du Nord

Cultiver ces trois légumes ensemble était autrefois une pratique courante dans toute l'Amérique du Nord, du sud du Canada jusqu'au Panama ! La pratique consistant à cultiver les trois sœurs ensemble remonterait à 5000-6000 Il est connu sous le nom de "plantation d'accompagnement".

Activity

Votre école dispose-t-elle d'un jardin scolaire ? Plantez les trois sœurs en mai et elles seront prêtes à être récoltées à l'automne !