

# Les trois soeurs

Les haricots, le blé d'Inde et la courge sont connus sous le nom des trois sœurs.



## Origine

La technique agricole des trois sœurs est un **savoir-faire agricole ancestral** issu des **Haudenosaunee**, également connus sous le nom d'Iroquois, qui occupaient la région des Grands Lacs aux États-Unis et au Canada.



Crédit photo: Le Jardin Paresseux

## Le saviez-vous ?

### Qu'est-ce que le maïs lessivé ?

Le procédé de **nixtamalization** permet d'obtenir du blé d'inde lessivé.

L'ethnobotaniste Jacques Rousseau écrivait que « d'après Robert Paquette [un Aln8ba d'Odanak], pour obtenir du blé d'inde lessivé, faire bouillir des grains secs dans de l'eau. Quand les grains sont assez tendres, jeter l'eau et arroser de **endre de bois**, puis recouvrir d'eau. Laisser reposer jusqu'à ce que les grains soient « **lessivés** », soit environ 3 heures. Ce blé d'inde sert notamment à la préparation de la « soupe de blé d'Inde lessivé ». Pour cela on fait bouillir les grains lessivés avec du lard. »

Cette technique permettait de rendre les vitamines et minéraux du blé d'inde **disponibles**, notamment la **vitamine B3**, et a ainsi permis d'éviter les carences alimentaires.

D'après Joseph Laurent, le nom w8banakiak du mois de **septembre**, *okamonkaà*, signifie « Indian corn reaping month » (le mois de la récolte du blé d'inde).

## La technique des trois sœurs

Elle consiste à **cultiver en symbiose** ces 3 cultures. Ces plantes sont des plantes «compagnes»: elles s'apportent mutuellement des **bienfaits** pour une **croissance optimale** et **garantir des récoltes abondantes**.



Les feuilles de courges couvrent le sol, le gardant **humide** tout en **limitant** les mauvaises herbes.

Le **blé d'Inde** est un tuteur pour les haricots: il fournit de hautes tiges sur lesquels ils grimperont.



Les **haricots** fertilisent les sols en produisant de l'**azote**, garantissant ainsi la **croissance des 2 autres plantes**. Les haricots stabilisent aussi le blé d'Inde en cas de vents violents.



## Avantages



Limite les besoins en arrosage



Gain de place dans le potager



Limite l'utilisation de produits agrochimiques



Bons rendements



## Comment cuisiner les trois sœurs ensemble?

La **sagamité** («mélange liquide» en algonquin ancien, *sagamitew*), est une soupe épaisse traditionnelle préparée avec des **haricots**, du **maïs lessivé** et des **légumes** dont la courge. On peut également rajouter de la viande de gibier pour un ajout en protéines !

(Cardin, E. et Lambert, M. (2021). *L'érable et la perdrix*, p. 289)