

# Les Trois sœurs / The Three Sisters



**Préservation des semences**  
**Seed Preservation**

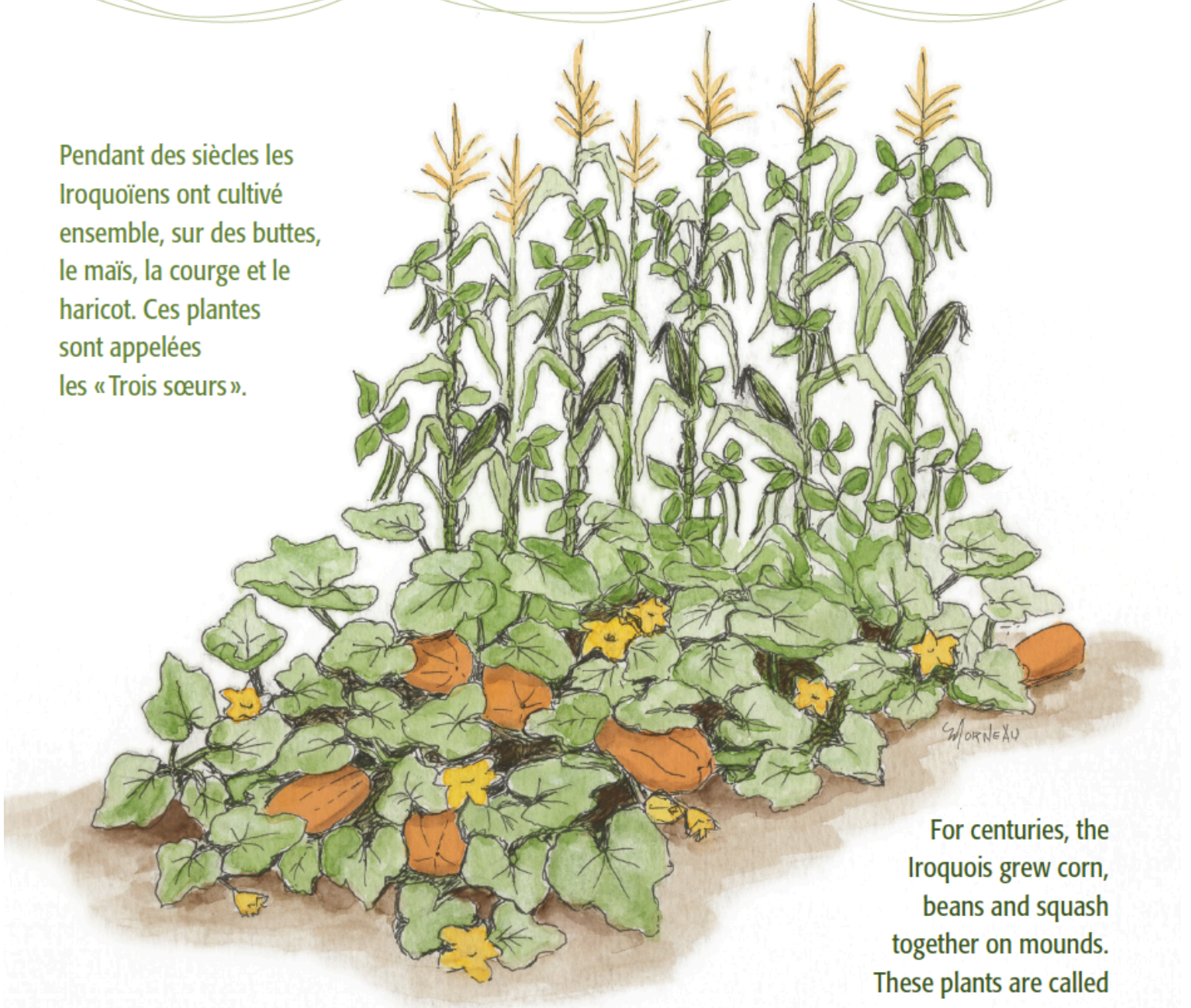


**Façons de cultiver**  
**Growing Methods**



**Utilisation alimentaire**  
**Food Use**

Pendant des siècles les Iroquoiens ont cultivé ensemble, sur des buttes, le maïs, la courge et le haricot. Ces plantes sont appelées les « Trois sœurs ».



For centuries, the Iroquois grew corn, beans and squash together on mounds. These plants are called the Three Sisters.

Le maïs, la courge et le haricot servent à la préparation de divers ingrédients et aliments : maïs lessivé, farine, galette, tarte, soupe.

Corn, beans and squash are used to prepare various ingredients and foods, such as hominy, flour, pancakes, pies and soups..



Dans les communautés iroquoiennes, les gardiens des semences se transmettent de génération en génération les variétés ancestrales de maïs, de courges et de haricots.

In Iroquois communities, seed keepers pass ancestral varieties of corn, beans and squash from generation to generation.



Préservation des semences / Seed Preservation

Les Trois sœurs sont encore cultivées ensemble aujourd'hui dans des jardins communautaires ou familiaux. Certaines variétés ancestrales sont disponibles sur le marché pour les jardiniers : maïs Iroquois white, maïs Mohawk Red, courge Crookneck, citrouille Algonquin, haricot Early Mohawk, haricot nain Hopi Black...

The Three Sisters are still grown together today in community or family gardens. Some ancestral varieties are available on the market to gardeners: Iroquois white corn, Mohawk red corn, Crookneck squash, Algonquin pumpkins, Early Mohawk beans and Hopi Black beans.

