

La Feuille de chou

Mai - juin 2007



Poursuite de l'étude des sols des jardins communautaires

La Ville de Montréal poursuit présentement l'étude globale des sols des jardins communautaires entreprise depuis 2005.

Actuellement, six jardins communautaires sont aménagés sur des terrains décontaminés. Des études de caractérisation pour vérifier la présence de contaminants sont déjà réalisées dans 41 jardins communautaires sur les 98 existants. Les jardins les plus à risques sont généralement ciblés en premier.

Les jardins communautaires sont gérés par les arrondissements et ces derniers élaborent présentement un plan d'action pour finaliser l'étude des sols des jardins communautaires et définir des solutions pour la décontamination des sols jugés problématiques.

Des procédés économiques de réhabilitation des sols et des solutions alternatives à court et à moyen terme sont évalués en collaboration avec la Direction de santé publique de Montréal et le ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs afin de continuer à offrir cette activité très populaire chez les Montréalais.

Nous souhaitons aux anciens et aux nouveaux jardiniers une belle et fructueuse saison de jardinage 2007.

Le tour du jardin

Dans la corbeille

La bette à carde 2

Méli-mélo

La couleur des tomates 5

Jardiner à la campagne 6

Aux petits oignons

Semis intérieurs de dernière minute 6

Le savon herbicide 7

Vie communautaire

Les Jardins-jeunes 7

Les soins du Dr Desjardins 8

Les conseils terre à terre 8

Dans la corbeille

La bette à carde

Beta vulgaris var. cycla

Origine

Originnaire d'Europe, la bette à carde, appelée blette et poirée en France, est issue d'une plante sauvage que l'on trouve de la Manche jusqu'en Inde. Les Celtes la cultivaient 2 000 ans avant J.-C. Durant l'Antiquité, les Grecs et les Romains consommaient une forme à cardes rouges.

Les variétés à côtes blanches sont encore les plus populaires même si les attrayantes variétés aux cardes colorées intéressent de plus en plus les jardiniers d'ici.

Description

Cousine de la betterave, la bette à carde est cultivée pour ses grandes feuilles disposées en rosette dont on consomme le limbe (partie verte) et les pétioles (cardes et côtes). Le pétiole correspond à la nervure centrale comme chez le céleri.

Les feuilles peuvent atteindre plus de 60 cm de hauteur. Elles sont plus épaisses que celles de l'épinard et leur goût de terre est plus prononcé. La partie vert pâle à vert foncé est ondulée, lisse ou cloquée. Le pétiole est large et croustillant.

Cette plante bisannuelle de la famille des chénopodiacées est cultivée comme une annuelle quoique des fleurs émergent parfois la première année chez certaines variétés.

Les jeunes plants résistent bien aux températures fraîches et les plants matures supportent les premières gelées. Les plants produisent abondamment de juillet jusqu'aux fortes gelées de la fin de l'automne.



Variétés

La sélection de variétés porte surtout sur le développement du limbe, sa grosseur, sa tendreté, la couleur des cardes et leur saveur.

Le limbe est plus développé chez la variété "Green". La couleur du limbe oscille entre le vert jaunâtre de la "Lucullus" (Les Semences Solana, Vesey's, William Dam Seeds), le vert pourpré pour la "Ruby Red" (William Dam Seeds) et le cuivré pour la "Bright Lights" (Stokes, Les Semences Solana, OSC Seeds).

Les cardes de plusieurs variétés présentent une palette de couleurs très diversifiée : blanche, jaune, orange, rose, rouge. Elles ornent aussi bien le jardin que l'assiette.

Les variétés "Lucullus", "Bright Lights" et "Large White Ribbed" (Stokes) possèdent une saveur plus douce. Les variétés "Fordhook Giant" (Horticultub, Vesey's, McFayden) et "Perpetual" démontrent quant à elles une bonne résistance à la chaleur et au froid.

Culture

La poirée est semée ou transplantée dès l'éclatement des bourgeons des arbres jusqu'en juin. Les plants sont éclaircis progressivement jusqu'à ce qu'il y ait une distance de 30 à 40 cm entre eux. Cette opération peut débuter dès que les plants atteignent 7,5 cm de haut.

Une application d'environ 2,5 cm de compost suffit. Il est recommandé d'éviter le compost jeune et l'engrais azoté, car la plante peut accumuler un excès de nitrates. La fertilisation organique permet de fournir suffisamment de bore pour empêcher l'apparition de nécroses à l'intérieur des cardes.

Il est conseillé de faire des rotations de trois à quatre ans sans chénopodiacée. La laitue, l'ail, le navet et les autres crucifères constituent de bons compagnons de culture.

La bette à cardes tolère l'ombrage. Son développement optimal se manifeste entre 16,1 et 12,2 C°. Elle supporte mieux les chaleurs d'été que les épinards, mais déteste la sécheresse. Il faut donc, au besoin, arroser en profondeur.

Les plants peuvent être buttés pour favoriser l'épanouissement des cardes et, si désiré, leur blanchiment.

Ravageurs et maladies

Le principal problème des ravageurs apparaît surtout en début de saison. Il est causé par les larves de la pégomye de la betterave. L'adulte pond ses œufs sous les feuilles. Les larves pénètrent dans les feuilles dès leur éclosion et creusent des sillons durant environ trois semaines. Il y a trois générations par année.

La méthode de contrôle la plus facile consiste à enlever les feuilles atteintes ou écraser les larves des parties atteintes avec les doigts.

La pose d'une toile flottante sur les jeunes plants permet d'éviter ce type d'infestation de même que les attaques éventuelles des altises et l'arrachage de feuilles ou de plants entiers par les oiseaux. Un simple filet anti-oiseaux peut toutefois contrecarrer l'action de ces derniers.

Des maladies comme la cercosporiose et le mildiou peuvent aussi se déclarer à l'occasion.



Récolte et conservation

Les récoltes s'échelonnent de juillet jusqu'aux gelées. Pour récolter nos bettes à cardes, il suffit d'enlever les feuilles extérieures au fur et à mesure des besoins. Les feuilles se conservent au moins une dizaine de jours dans un sac de plastique troué au réfrigérateur. Il est judicieux de séparer les cardes de la partie feuillée. Le limbe se congèle facilement une fois blanchi (environ deux minutes).

Utilisation

Il est recommandé de bien rincer les feuilles en les plongeant dans l'eau avant de s'en servir. Le limbe de la feuille se consomme frais ou cuit comme les épinards alors que les cardes s'utilisent comme le céleri.

Il est préférable de cuire les feuilles matures, car leur goût s'adoucit.

Valeur nutritive et propriétés

La bette à carde représente une bonne source de vitamines C, A, B1, B2, de fer, de magnésium et de potassium (tableau 1). Ce légume possède des propriétés diurétiques, émoullientes et laxatives reconnues.

Valeur nutritive de la bette à carde par 100 g

| | Crue | Cuite |
|------------------|---------|---------|
| Eau | .92,7 % | .92,7 % |
| Glucides | .3,7 g | .4,1 g |
| Protéines | .1,8 g | .1,9 g |
| Lipides | .0,2 g | .0,1 g |
| Fibres | .1,6 g | .2,1 g |
| Sodium | .213 mg | |
| Calcium | .51 mg | |
| Fer | .1,8 mg | |
| Vitamine C | .30 mg | |
| Vitamine A | .330 ER | |
| Énergie | .19 cal | .20 cal |



Recette

Soupe à la bette et aux lentilles

| | |
|------------------------|---------|
| Bette à carde | 0,5 kg |
| Lentilles précuites | 0,5 kg |
| Oignons | 3 |
| Ail (gousse) | 2 |
| Huile d'olive | 15 ml |
| Bouillon de poulet | 2 l |
| Piment rouge (flocons) | 5 ml |
| Sel et poivre | au goût |

Bien laver les feuilles de bette à carde et les couper en morceaux d'environ 0,5 cm.

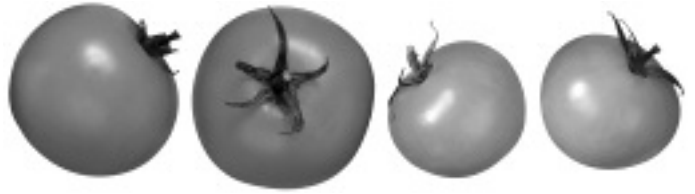
Faire sauter l'ail et les oignons dans l'huile d'olive durant trois à quatre minutes.

Ajouter les lentilles égouttées, les bettes à cardes et les autres ingrédients.

Laisser mijoter jusqu'à ce que les morceaux de bettes soient tendres.

Saler et poivrer au goût.

Variantes : remplacer les lentilles par des fèves ou des gourganés et ajouter le jus d'un demi-citron.



La couleur des tomates

La grande diversité de couleur des tomates est due à la présence de plusieurs pigments dans la chair et dans l'épiderme du fruit. Ces pigments sont produits par certains gènes provenant du bagage génétique de la plante.

Les pigments les plus communs

Les principaux pigments responsables de la couleur sont les carotènes et la chlorophylle. Cette dernière se retrouve surtout dans les jeunes fruits et les fruits matures de quelques variétés.

Les carotènes les plus fréquents sont le lycopène, de couleur rouge, et le bêta-carotène de couleur orange. La chlorophylle est verte. D'autres pigments mineurs participent à la coloration des fruits.

Ces pigments teintent la chair et l'épiderme du fruit. Les gènes spécifiques sont absents ou présents et, dans ce cas, plus ou moins activés ou inhibés pour donner la coloration particulière d'une variété. La peau, incolore ou jaune, joue également un rôle dans la coloration du fruit.

Tomates rouges et roses

Chez les tomates rouges, la coloration de la chair est issue d'un mélange constitué d'environ 50 % de lycopènes, 43 % de carotènes incolores et 7 % de bêta-carotènes. La peau est de couleur jaune.

La chair des tomates roses est également rouge, mais son épiderme incolore lui confère sa couleur rosé.

Tomates pourpres

La coloration pourpre est produite notamment par un autre pigment appelé OGC. Chez ces variétés, la chair devient rouge pourpré ou rouge violacé et la peau est jaune. La peau peut également être incolore et la chair de la tomate est alors plus violacée.

Tomates orange

Trois gènes sont responsables de la couleur orange, soit les gènes B, Mob et Del. Les variétés possédant les deux premiers gènes contiennent environ 10 à 12 fois plus de bêta-carotènes

que les tomates rouges et les lycopènes sont absents. Les variétés qui possèdent seulement le gène B sont de couleur orange rougeâtre. Elles renferment des lycopènes et deux fois moins de bêta-carotènes.

Les fruits porteurs du gène Del renferment surtout des delta-carotènes et un peu de lycopènes.

Tomates jaunes et blanches

Les tomates jaunes ne possèdent pas de lycopènes et seulement une faible quantité de bêta-carotènes. La couleur jaune de la chair provient d'un gène spécifique appelé gène R. La couleur jaune devient plus ou moins intense selon le mélange particulier de pigments. La peau est jaune.

La peau est cependant blanche chez les variétés à fruits blancs et ivoires.

D'autres gènes influents

La coloration des jeunes fruits, la différence de couleur entre les fruits matures et immatures, la présence de zébrures et le mûrissement plus ou moins inégal du fruit dépendent également des gènes.

Étant donné le nombre de gènes impliqués, les hybridations effectuées aussi bien par les jardiniers amateurs que par les spécialistes peuvent encore produire de nouvelles couleurs.

Référence : Dominique Guillet, 2005. *Semences de Kokopelli*, 5^e édition, France, 644 p.

Jardiner à la campagne

De la plaine à la montagne, du bord du fleuve aux confins de la région de Lanaudière, des lopins de terre, petits ou grands, attendent les jardiniers intéressés pour un prix modique de location.

Réaliser un rêve

Pour environ un sou le pied carré, l'organisme *Regroupement pour la Saine Revalorisation des terres en friche de Lanaudière* permet à toute personne de cultiver un potager pour s'autosuffire en denrées alimentaires, d'acquérir une expérience de culture sur une grande surface ou de démarrer un petit commerce maraîcher pour réaliser son rêve.

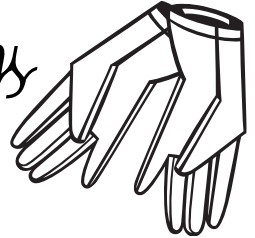
Des conditions avantageuses

Les sols des parcelles louées ne sont plus en friche. La location peut se faire à court et à moyen terme. Certains sites facilitent l'hébergement, le covoiturage et même l'entreposage d'hiver. Le travail peut même devenir une monnaie d'échange. Toutes les activités de production doivent être conformes aux exigences de l'agriculture biologique.

Pour en savoir plus : **450 886-2624**

Aux petits oignons

Semis intérieurs de dernière minute



Les semis intérieurs permettent de hâter les récoltes des plantes qui ne supporteraient pas les températures printanières trop basses.

Il est encore temps, à la fin d'avril ou au début de mai, de produire de jeunes plants à repiquer.

Quoi semer ?

Cette technique est avantageuse pour les choux, les choux-fleurs, les brocolis, les choux de Bruxelles, les choux chinois, les laitues, les concombres, les courges et les cantaloups. Les choux et autres crucifères germent rapidement et peuvent être repiqués facilement à quatre ou cinq semaines. Les concombres sont repiqués à trois ou quatre semaines vu leur croissance rapide. Les jeunes plants reprennent mieux.

À surveiller

Les légumes doivent être plantés dans de petits pots ou des caissettes à cellules individuelles afin de réduire le choc de la transplantation qui retarde les plants d'une quinzaine de jours.

Un bon mélange de terre à jardin suffit, car les plants demeureront peu de temps dans leur pot. Cependant, il peut s'avérer nécessaire de fertiliser le sol pour les courges et les cantaloups qui grossissent très rapidement.

Il s'avère prudent de semer deux ou trois graines par pot et de sélectionner le plus beau plant par la suite.

Les plants doivent recevoir suffisamment de luminosité pour ne pas s'étioler, car la reprise sera alors plus difficile. Il faut utiliser au besoin un ventilateur pour simuler l'effet d'un léger vent afin que les tiges acquièrent plus de rigidité.

Aux petits oignons

Le savon herbicide

| | |
|---------------------------------------|---|
| Nom anglais | <i>herbicidal soap</i> |
| Principes actifs | sels de potassium d'acides gras (acide aprique et pélargonique); concentration variable selon le produit commercialisé |
| Mode d'action | destruction des membranes |
| Toxicité | non sélectif; brunissement des plantes un ou deux jours après l'application; répéter le traitement toutes les deux ou trois semaines au besoin; attendre trois jours avant de planter après un traitement. |
| Forme | liquide prêt à pulvériser (3 % d'acides gras); concentré à diluer (18 % d'acides gras). |
| Plantes ciblées | herbes indésirables annuelles principalement; amarante réfléchie, chou gras, moutarde, plantain, stellaire moyenne, etc. |
| Remarques | faire des applications localisées sur les plantes non désirées et ne pas appliquer sur celles à conserver; appliquer de préférence sur les plants de moins de 13 cm de hauteur; appliquer au moins deux heures avant la pluie; produit pouvant causer une irritation des yeux et de la peau; conserver le produit dans un endroit frais et sec; |
| Noms commerciaux (exemples) | Safer's Weed Killer (18 %) Safer's Superfast Patio Weed Killer (3 %) Safer's Topgun Weed Killer Herbicide (18 %) |



Vie communautaire

Les Jardins-jeunes

Depuis sa création, le Jardin botanique de Montréal offre des espaces de jardinage aux jeunes Montréalais. Les **Jardins-jeunes** sont la version moderne des « Jardinettes d'écoliers », mis sur pied par le frère Marie-Victorin.

Le programme Jardins-jeunes

Les **Jardins-jeunes** est un programme de jardinage qui met à la disposition des jeunes montréalais de 7 à 15 ans environ 200 parcelles de jardins. Des groupes de 7 à 11 ans et de 12 à 15 ans sont formés.

Chaque jeune se voit attribuer un jardinet d'environ 8 m dans lequel il sème et plante des légumes et des fines herbes sélectionnées par l'horticultrice responsable de l'activité.

Les semis en serre se font en avril et en mai. Les semis et les plantations dans le jardinet se font durant les fins de semaine de mai.

Chaque jeune cultive son jardinet et en récolte les légumes durant tout l'été, accompagné de son groupe.

Les camps de jour du Jardin botanique

Des camps de jour thématiques d'une durée de deux semaines sont aussi offerts au cours de l'été.

Pour en savoir plus :

514 872-0956
ville.montreal.qc.ca/jardin

Les soins du Dr Desjardins

À surveiller en mai et en juin

Des ravageurs et des maladies peuvent nuire aux cultures dès le début de la saison.

Ravageurs

Altises (radis, navet, chou, betterave), chrysomèle rayée et chrysomèle maculée du concombre, perce-oreille européen, pégomyes (betterave, bette à cardé, épinard), piéride du chou, fausse teigne des crucifères et fausse arpeuteuse du chou, mouche du chou, vers gris.

Limaces, millipèdes.

Oiseaux, écureuils : semences et jeunes plants dévorés.

Maladies parasitaires

Fonte des semis, pourriture de la tige et des racines chez les plants transplantés, gale commune (navet, radis, rutabaga), racine noire (radis).

Gel

Consultez votre animateur horticole et le document

« **Contrôle écologique des ravageurs et des maladies** » pour déceler le problème et connaître les méthodes de prévention et de contrôle.

Les conseils terre à terre

Attendre environ sept ans avant de replanter des fraisiers au même endroit. Un plant de fraises atteint sa production maximale au cours de sa deuxième et de sa troisième année.

Pensez-y à deux fois avant de cultiver des asperges. Il faut attendre deux ans avant de commencer à récolter à peine quelques asperges lorsque des griffes de deux ans sont transplantées. De plus, les griffes ou les plants doivent être très espacés, car leur diamètre croît chaque année.

Rédaction : André Pedneault

Révision : Marie-Eve Humbert

Conception graphique et révision :

Studio de design graphique, Ville de Montréal

Site Internet :

ville.montreal.qc.ca/jardinscommunautaires

La Feuille de chou

est une publication des directions de la culture, des sports, des loisirs et du développement social d'arrondissements à l'intention des membres des jardins communautaires de la Ville de Montréal.



Jardins
communautaires

Montréal 