

# La Feuille de chou

Août • septembre 1999

## Honneur à tous les magiciens de la terre

**A**près des semaines de soins et de patience, nous voici enfin arrivés au moment excitant de la récolte, où l'on cueille à pleines mains les fruits de nos efforts. Pour ce dernier numéro de l'année, La Feuille de chou vous propose donc un spécial « récolte et conservation » qui vous permettra de tirer profit de vos récoltes.

Nous savions déjà que vous étiez très nombreux à partager la passion du jardinage; maintenant, nous savons que vous ne vous lassez pas d'en entendre parler! La première parution de La Feuille de chou a reçu un accueil si chaleureux qu'il laisse présager longue vie au bulletin. Nous demeurons d'ailleurs à l'écoute de vos commentaires et suggestions.

Avant de se quitter, le Service des sports, des loisirs et du développement social de la Ville

de Montréal aimerait remercier tous ceux qui font en sorte que les jardins communautaires soient, année après année, des lieux toujours aussi « vivants ».

Nous vous invitons à surveiller les Soirées du mérite horticole qui rendront hommage aux jardiniers méritants (voir page 8). Bonne récolte à tous; soyez des nôtres l'an prochain!



<b>L'aubergine</b>	
Notre recette .....	3
<b>Aux petits oignons</b>	
Les légumes : récolte et conservation .....	4
<b>Les soins du Dr Desjardins</b>	
Les maladies à champignons .....	7
<b>Ail, ail, ail !</b> .....	8
<b>Conseils terre-à-terre</b> .....	8



Ville de Montréal

# Dans la corbeille L'aubergine

(Solanum melongena)

## Origine

L'aubergine est originaire de l'Inde et fait partie, comme la tomate, le piment et la pomme de terre, de la famille des solanacées. Sa culture s'est répandue très lentement. En effet, parce qu'elle est la cousine de la mandragore utilisée en sorcellerie, on a cru longtemps qu'elle faisait perdre la raison à ceux qui en mangeaient!

## Culture

Les fruits de l'aubergine peuvent être de forme ronde, ovale ou oblongue; ils sont de couleur pourpre, violette, jaune, verte, rose ou blanche, parfois panachés ou encore rayés de pourpre et de blanc. L'aubergine exige beaucoup de chaleur, de soleil, d'humidité et d'eau. Le sol doit être léger, riche, bien drainé et chaud.

- Comme les tomates, les plants doivent être partis à l'intérieur tôt au printemps et transplantés quand le sol est bien réchauffé (16°C).
- Distance de transplantation : 35-50 cm entre les plants.

- Compagnons des aubergines : les artichauts, la famille des concombres, les poireaux, les poivrons, les tomates.
- Maturité : 80-150 jours, selon les variétés.
- Soins : le sol doit être biné régulièrement. Il est conseillé de mettre un paillis pendant la canicule pour conserver l'humidité.
- Lorsque la température descend à 10°C la nuit, il est préférable de recouvrir les jeunes plants pour accélérer leur reprise ainsi que les plants en floraison pour éviter que les fleurs soient infertiles. L'aubergine exige une longue saison sans gel.
- Afin de s'assurer que les variétés à gros fruits atteignent leur maturité, il est conseillé de ne conserver que de 5 à 7 fleurs par plant.
- Une fertilisation à l'émulsion de poisson ou au « jus » de compost une fois par mois leur est particulièrement bénéfique.
- L'arrosage doit être régulier, surtout au moment de la floraison.

## Problèmes

- Peut développer la verticilliose (les feuilles jaunissent et sèchent) et également la pourriture apicale qui se manifeste par une tache brune sous le fruit.
- Peut être attaquée par le doryphore de la pomme de terre. Comme nous n'avons que quelques plants d'aubergine dans notre jardin, il est facile de les contrôler à la main, en détruisant les adultes et en écrasant les œufs orangés sur le revers des feuilles.

## Récolte

Les aubergines sont récoltées avant leur maturité complète, au moment où leur peau est lustrée et où une pression des doigts laisse une marque dans la chair. Si les graines à l'intérieur de l'aubergine sont brunes, c'est qu'elle a été cueillie un peu tard, le meilleur est passé. Il est préférable de couper le pédoncule avec un outil tranchant afin d'éviter de blesser le plant. L'aubergine se conserve de deux à trois semaines au réfrigérateur.

## Utilisation

Contrairement à la coutume, il n'est pas nécessaire de toujours faire dégorger les aubergines dans du sel. Les jeunes fruits frais, par exemple, ne sont pas amers. Toutefois les fruits matures plus amers peuvent être simplement trempés dans l'eau 15-20 minutes ou pelés, puisque la substance responsable de ce goût amer est logée sous la pelure et est soluble dans l'eau. La chair de l'aubergine noircit au contact de l'air, un peu de jus de citron retardera ce processus.

L'aubergine se consomme toujours cuite, chaude ou refroidie. Elle peut être cuite à l'eau, à la vapeur ou au four. Elle peut être farcie, frite, grillée, gratinée ou encore préparée en casserole, en brochettes, en purée.

## Recette de Russie

### CAVIAR D'AUBERGINE

**3 aubergines**

**1 oignon haché**

**1 gousse d'ail hachée**

**3 c. à soupe d'huile**

**3 c. à soupe de jus de citron**

**1 c. à soupe d'aneth haché**

**Sel et poivre**

Piquer les aubergines avec une fourchette et les cuire au four à 175°C (350°F) pendant 30 minutes en les retournant souvent. Laisser tiédir au four quelques minutes. À l'aide d'une cuillère, retirer la chair et la mettre dans une passoire. Presser avec une fourchette pour extraire le maximum de liquide. Passer quelques secondes dans le mélangeur. Ajouter les autres ingrédients et mélanger avec une fourchette. Laisser reposer une (1) heure au réfrigérateur. Servir comme légume d'accompagnement, sur des blinis ou du pain.

### Valeur nutritive de l'aubergine crue par 100 grammes

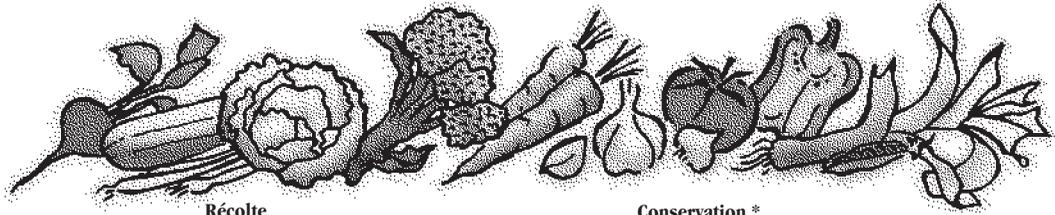


<b>Eau</b>	<b>92%</b>	L'aubergine est une source de potassium, de calcium, de magnésium et de fer, elle contient également de l'acide folique, du cuivre, du phosphore, ainsi que les vitamines A, B1-2-3-5, et C. L'aubergine est aussi diurétique, laxative et calmante.
<b>Protéines</b>	<b>1,2 g</b>	
<b>Calories</b>	<b>27</b>	
<b>Glucides</b>	<b>6,3 g</b>	
<b>Fibres</b>	<b>1,5 g</b>	

**Aux petits oignons !**



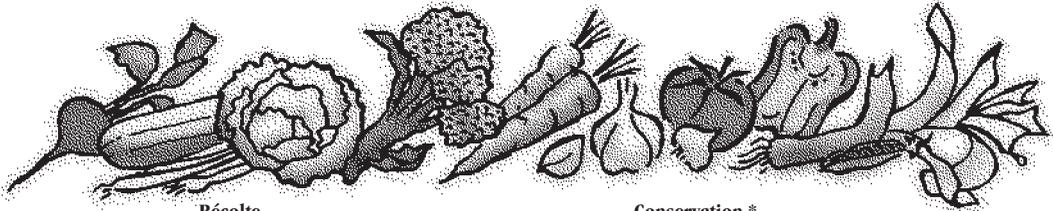
**Les légumes ont tous, pendant la saison de jardinage, un moment où ils sont à leur meilleur. Certains se conservent longtemps, d'autres moins. Voici des recommandations pour les légumes les plus souvent cultivés.**



Récolte

Conservation \*

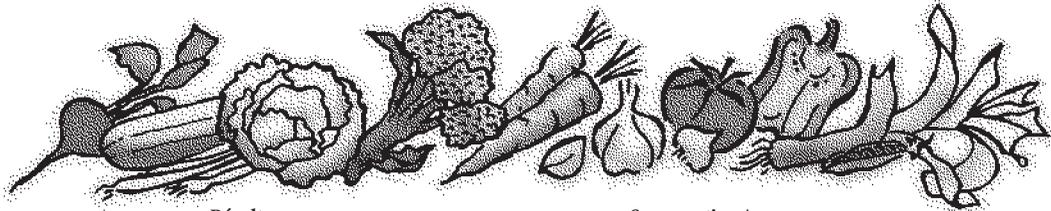
<b><i>Ail</i></b>	Arracher les bulbes vers la fin de juillet, dès que le feuillage est jauni aux 3/4. Ne pas trop attendre, la qualité diminue.	Entreposer dans une pièce sombre, fraîche, sèche et bien ventilée. Peut être congelé. Perd beaucoup de goût au réfrigérateur.
<b><i>Aubergine</i></b>	Voir la rubrique « Dans la corbeille »	
<b><i>Betterave</i></b>	Les feuilles et les racines se récoltent tout au long de la saison. Les récoltes destinées à l'entreposage se font un peu avant que leur taille maximum soit atteinte. La tige est coupée en laissant un bout près de la racine afin d'éviter de faire une blessure qui pourrait permettre l'entrée de champignons ou de bactéries.	Ne pas les laver. Conserver au réfrigérateur dans des sacs de plastique troués ou en chambre froide, dans du sable ou tout autre matière conservant assez d'humidité pour les empêcher de sécher sans les faire pourrir. Les betteraves sont cuites entières et pelées ensuite. Peuvent être marinées. Les feuilles se conservent et s'apprêtent comme les épinards.
<b><i>Brocoli</i></b>	Dès que la tête a atteint sa taille maximum, avant que les fleurs ouvrent. De nouvelles têtes plus petites se formeront.	Se congèle facilement. Se conserve dans la partie la moins froide du réfrigérateur, généralement le bas.
<b><i>Carotte</i></b>	Dès que la racine est couleur carotte. Les récoltes destinées à l'entreposage se font aussitôt que la taille maximum est atteinte, avant les gelées d'automne.	Pour une conservation de courte et de longue durée, suivre la même méthode que pour la betterave. Peuvent être congelées ou mises en conserve, mais perdent beaucoup de saveur.
<b><i>Céleri</i></b>	Pendant la saison, prélever les tiges extérieures au besoin. À l'automne, couper le plant juste au-dessus des racines. Résiste aux petites gelées. Les tiges sont blanchies en les protégeant du soleil à l'aide d'un paillis, de terre ou autre.	Se conserve dans un sac de plastique troué quelques semaines au réfrigérateur dans le tiroir à légumes. Pour conserver en chambre froide, arracher le plant en entier et enterrer les racines comme pour les betteraves. Se congèle.
<b><i>Chou, variétés hâtives</i></b>	Couper les pommes au besoin. De nouveaux petits choux se formeront; n'en conserver qu'un, il atteindra une bonne taille.	Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.



Récolte

Conservation \*

	Récolte	Conservation *
<b>Chou, variétés à entreposer</b>	Récolter la plante entière avec ses racines avant les grands froids. Résiste aux premières gelées.	Conserver dans un endroit frais.
<b>Chou-fleur</b>	Couper les têtes fermes. Pour conserver en chambre froide, arracher les plants en entier.	Suspendre les plants en chambre foide ou réfrigérer les têtes dans un sac de plastique troué. Mariner ou congeler.
<b>Chou de Bruxelles</b>	Couper les feuilles d'abord et les petits choux ensuite en commençant par le bas. Couper la tête du plant à la fin de l'été. Résiste aux premières gelées.	Se conservent au réfrigérateur dans un sac de plastique troué. Pour la chambre froide, arracher le plant en entier et le suspendre. Les choux de Bruxelles se congèlent bien.
<b>Concombre</b>	Cueillir avant sa maturité. Lorsque le bout jaunit, le concombre a déjà perdu du goût. Quand les graines commencent à mûrir dans un fruit, tout le plant cesse de croître.	Cueilli juste avant d'être consommé, il est beaucoup plus digeste. Il perd beaucoup de goût au réfrigérateur. Se conserve en chambre froide quelques jours. Se prépare en marinade.
<b>Courgette</b>	Cueillir avant leur maturité. Récolter souvent pour favoriser la croissance des nouveaux fruits.	Se conservent plusieurs jours au réfrigérateur dans un sac de plastique troué. Se congèlent.
<b>Épinard</b>	Le feuillage est plus croustillant le matin. Cueillir les feuilles les plus larges. Des repousses se formeront à partir du centre de la rosette.	Se conservent quelques jours au réfrigérateur dans un sac de plastique. Se congèlent bien.
<b>Haricot</b>	Par temps sec, alors que la gousse est encore petite. Lorsque les grains se développent, la gousse durcit et devient coriace.	Se conservent quelques jours au réfrigérateur. Peuvent être congelés, mis en conserve ou en marinade.
<b>Laitue en feuilles</b>	Le feuillage est plus croustillant le matin. Cueillir les feuilles les plus larges ou tailler avec des ciseaux; des repousses se formeront.	Cueillir juste avant de la consommer, car elle perd beaucoup de goût au réfrigérateur. Ne se congèle pas.
<b>Laitue en pomme</b>	Ne pas pincer la pomme mais toucher délicatement avec le dos de la main pour juger de sa fermeté. Couper la tige à la base; des repousses se formeront autour.	Se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un sac de plastique. Ne se congèle pas.



	Récolte	Conservation *
<b>Oignon</b>	Tout au long de la saison, dès que les bulbes sont assez gros. Pour entreposer, récolter dès que le feuillage est jauni à moitié; coucher les tiges au sol pour permettre aux bulbes d'en emmagasiner les réserves. Quand le feuillage est sec, les arracher.	Laisser sécher quelques semaines sur un treillis dans un endroit aéré. Attacher ou tresser le feuillage et entreposer dans une pièce sombre, fraîche, sèche et bien ventilée. Peut être congelé. Perd beaucoup de goût au réfrigérateur, la température y est trop froide.
<b>Poireau</b>	Prélever les jeunes plants au besoin tout au long de la saison. Pour la conservation, arracher le plant en entier. Résiste aux gelées. Les tiges sont blanchies en les protégeant de la lumière, à l'aide d'un paillis, de terre ou autre.	Se conserve dans un sac de plastique troué plusieurs semaines au réfrigérateur. En chambre froide, enterrer les racines dans du sable ou autre substrat humide. Se conserve sous la neige en hiver; récolter avant que la croissance débute au printemps. Se congèle.
<b>Pois</b>	Cueillir dès que les gousses sont rondes et les pois bien formés. Les variétés mange-tout et des neiges; dès que la gousse est formée.	Se conservent quelques jours au réfrigérateur. Peuvent être congelés, mis en conserve.
<b>Poivron</b>	Cueillir les jeunes fruits verts tout au long de la saison. Laisser quelques fruits mûrir et prendre leur couleur et leur bon goût sucré. Très sensible au froid.	Se conservent quelques jours au réfrigérateur mais perdent beaucoup de goût. Peuvent être congelés. Les petits piments piquants peuvent être séchés ou marinés.
<b>Radis</b>	Dès qu'ils sont assez gros pour être mangés. Deviennent durs et se fendillent rapidement. Jeter ceux qui montent en graines.	Consommé dans les heures qui suivent sa récolte, le radis est beaucoup plus digeste. Perd son goût au réfrigérateur.
<b>Rutabaga</b>	Au besoin, dès que les racines sont assez grosses. Pour l'entreposage, récolter après les premiers gels et avant les grands froids, leur saveur en est améliorée.	Pour une conservation de courte et de longue durée, suivre la même méthode que pour la betterave. Peuvent être recouverts de cire pour prolonger leur conservation.
<b>Tomate</b>	Cueillir lorsque le fruit est mûr, encore ferme et que sa couleur est bien répartie sur toute la surface.	Perd son goût au réfrigérateur. Avant les premiers gels, arracher le plant en entier, suspendre et laisser mûrir. Congeler ou mettre en conserve.

\* En plus de l'entreposage dans un milieu adéquat, beaucoup de légumes peuvent être séchés ou préparés en lacto-fermentation comme la choucroute qui est produite par la fermentation du chou.



### **Produits pour combattre les maladies à champignons**

Les fongicides commerciaux acceptés dans les jardins communautaires sont uniquement ceux composés de soufre et de cuivre. La bouillie soufrée, la bouillie bordelaise, la chaux soufrée, le soufre microfin et le sulfate de cuivre agissent comme agent préventif en empêchant le développement des spores des champignons ou en augmentant la résistance des plantes.

Ils peuvent aider à prévenir une infestation mais ne peuvent l'enrayer lorsqu'elle est trop développée. Même sous une forme pure et simple, ces produits sont des poisons qui doivent être utilisés avec précaution. Suivre les indications sur le contenant.

Des produits maison peuvent être appliqués à titre préventif et même curatif sur certains organismes, comme les produits suivants :

#### **Bicarbonat de soude**

Le bicarbonat de soude protège et contrôle certaines maladies à champignons comme le mildiou et la tache noire des rosiers (pourrait diminuer la floraison). Dans un litre d'eau, mélangez 15 ml (1 c. à s.) de soda et 15 ml (1 c. à s.) de savon pour faire adhérer le produit aux feuilles. Vaporisez régulièrement sur et sous les feuilles.

#### **Purin de compost**

En introduisant des micro-organismes bénéfiques, le purin de compost est également efficace contre certaines maladies fongiques du feuillage comme le mildiou, la pourriture grise, l'antracnose et la brûlure tardive.

Voici la façon de faire: mélangez une partie de vieux compost (contenant du fumier et/ou de l'écorce d'arbre) avec six parties d'eau et laissez macérer de 5 à 7 jours. Filtrez et vaporisez sur les plantes malades après avoir enlevé les parties les plus sérieusement atteintes. Répétez aux 3 à 5 jours si nécessaire.

Une mince couche de compost appliquée à la base des plantes contribue également à rendre les plantes plus résistantes et à combattre les maladies terricoles.

#### **Solution d'ail**

Une solution d'ail peut également aider au contrôle de plusieurs maladies à champignons. Voici la recette : mélangez environ 15 à 20 ml (7 ou 8 grammes) d'ail et 8 ml (2 c. à thé) d'huile minérale, laissez macérer 24 heures. Ajoutez ensuite un litre d'eau, bien mélanger. Filtrez et vaporisez régulièrement sur le feuillage en entier. Entreposez le mélange dans un récipient en verre. 🌿

## Mérite horticole 1999



Comme à chaque année, les gagnants du concours des jardiniers méritants ainsi que les présidentes et présidents des jardins seront honorés lors des Soirées du mérite horticole. Le nombre de gagnants par jardin est établi comme suit: un gagnant pour 24 jardiniers et moins, deux pour 25 à 49 jardiniers, et ainsi de suite pour chaque tranche de 25 jardiniers. Une personne ne peut être sélectionnée de nouveau comme gagnante durant les deux années qui suivent. Comme les années précédentes, les jardins communautaires de plusieurs arrondissements seront regroupés. L'animateur ou l'animatrice horticole de votre région pourra vous informer bientôt de la date et de l'endroit de l'événement.

Pour déterminer les gagnants, plusieurs critères entrent en ligne de compte, dont le nombre de légumes différents cultivés (au moins huit), l'entretien, la qualité des plantes, le contrôle des maladies et des insectes ainsi que l'harmonie du jardinet. 🍷

## Ail, ail, ail !



Nettoyez bien votre jardin en fin de saison; récoltez toutes vos cultures et enlevez tous les résidus végétaux. Cette pratique est nécessaire dans les jardins communautaires car elle aide au contrôle des insectes et des maladies qui trouvent refuge dans les résidus de culture.

Certains jardins communautaires ont des règlements particuliers qui obligent les jardiniers à tout nettoyer sous peine de perdre leur jardinet pour la prochaine saison. C'est un pensez-y bien !



### Les conseils terre-à-terre



En septembre, c'est le temps de planter l'ail rose et les oignons égyptiens, ainsi que de transplanter la menthe et la ciboulette.



**Jardins  
communautaires**

Montréal

## La Feuille de chou

est préparée par les animateurs horticoles du Service des sports, des loisirs et du développement social à l'intention des jardins communautaires de la Ville de Montréal.

Rédaction : Régine Tremblay  
Révision : Louise Babin, André Pedneault  
Conception graphique : Jacques Séguin  
Collaborateurs : Gilles Laverdière et Emmanuelle Tittley  
Pour nous écrire : 5015, 9<sup>e</sup> Avenue  
Montréal, QC H1Y 2J3

