

# Les soins du dr Desjardins

## À surveiller

### Ravageurs

Altise, chrysomèle rayée du concombre, cicadelle, doryphore (aubergine), limace, mouche de la carotte, mouche du piment, perceur du pétiole de la betterave, puceron, punaise terne (aubergine, brocoli, poivron), pyrale du maïs (poivron).

### Maladies

Alternariose (tomate), blanc (Cucurbitacées), flétrissure bactérienne (concombre), gale bactérienne (tomate), mildiou (chou, laitue, tomate), pourriture noire des fruits (courge, cantaloup), tache alternarienne (Cucurbitacées).

### Problèmes physiologiques fréquents

**Carence en calcium :** pourriture apicale (poivron, tomate, courge), brûlure de la pointe (laitue, oignon, chou).

**Coup de soleil ou tache de mûrissement (poivron, tomate) :** dessèchement de l'épiderme des fruits du côté exposé au soleil, surtout chez les plants trop défoliés.

**Coup de chaleur (poivron, tomate) :** fruits mous et ratatinés.

**Coulure des fleurs femelles :** aucune pollinisation.

**Fruits déformés :** pollinisation incomplète.

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

Les fortes pluies font croûter les sols argileux et limoneux. Biner freine ce phénomène.

Sarcler lorsque le sol est sec pour éviter que les herbes indésirables s'enracinent de nouveau. Dans les sols argileux, arrosez le jour d'avant pour faciliter cette opération.

Pincer régulièrement le basilic pour stimuler la formation de nouvelles feuilles et ralentir la production des fleurs.

Terminer les récoltes de fines herbes vivaces à la mi-août afin que les plants puissent aouter pour mieux résister aux rigueurs de l'hiver.

Enlever les grandes feuilles extérieures des choux, des choux-fleurs et des brocolis affecte la production, car ces dernières réalisent une grande partie de la photosynthèse.

Fertiliser avant de réaliser une seconde récolte sur une même surface.



### Vous avez déménagé?

N'oubliez pas de communiquer vos nouvelles coordonnées au bureau des loisirs de votre arrondissement.

**Rédaction :** André Pedneault, Daniel Reid

**Révision :** Serge Fortin, Normand Watier

**Conception graphique :** Studio de design graphique, Ville de Montréal

## 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

# La Feuille de chou

## JUILLET-AOÛT 2004

### Les jardins collectifs

En 1997, l'organisme Éco-Initiatives créait, dans l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce, un premier jardin collectif destiné à venir en aide aux personnes vivant des problèmes de sécurité alimentaire et désireuses de produire leurs propres légumes tout en apprenant, sous la supervision d'experts, les rudiments de la culture biologique.

Sept ans plus tard, cette activité rejoint 150 personnes. Elles cultivent six terrains institutionnels et sept cours arrière prêtées par des propriétaires. Les récoltes sont partagées par les gens qui participent à la culture sur une même surface, dont le propriétaire, dans le cas des cours arrière. Les surplus de légumes, s'il y a lieu, sont donnés à des banques alimentaires.

Ce type de jardinage communautaire a fait des petits. Dans l'arrondissement de Villeray—Saint-Michel—Parc-Extension, la Table sur la sécurité alimentaire a mis sur pied ses premiers jardins collectifs en 2002.

Cette année, la Maison de quartier Villeray, qui a pris la relève, gère six jardins sur des terrains publics et huit dans des cours arrière, soit un peu plus de 800 m<sup>2</sup> de surface cultivée. Plus de 160 personnes et une quarantaine de jeunes y participent. L'an passé, les jardiniers ont récolté près de 400 kg de légumes et transformé une partie des récoltes en sauce tomate et en pesto.

Des jardins collectifs fonctionnent aussi depuis quelques années sur le Plateau-Mont-Royal et de tout nouveaux fleurissent dans La Petite-Patrie.

### Pour en savoir plus

Action Communiterre  
(anc. Éco-Initiatives)  
514 484-0023  
www.Eco-initiatives.qc.ca  
ecoini@cam.org

Centre de ressources et  
d'action communautaire  
La Petite-Patrie  
514 277-4993

Maison de quartier Villeray  
514 272-5462  
rjcv@bellnet.ca

Terres Urbaines  
514 526-2772  
huguette.trudel@  
terresurbaines.org



## Le tour du jardin

### Dans la corbeille

Le chou-fleur 2

### Vie communautaire

Piquer, c'est encore voler 5

### Méli-mélo

Pourquoi pas  
des herbes salées? 5

### Aux petits oignons

La punaise terne 6

Le compostage au jardin

Les Arpents Verts 7

Le pyréthre, un insecticide  
naturel 7

Les soins du dr Desjardins 8

Les conseils terre-à-terre 8

Montréal

# Dans la corbeille

## Le chou-fleur

*Brassica oleracea var. botrytis*

### Origine

L'origine du chou-fleur est imprécise. Cette plante de la famille des Crucifères dérive vraisemblablement de plusieurs ancêtres différents du sud de l'Europe et d'Asie. Certains vestiges laissent supposer que cette plante était cultivée par les Égyptiens il y a environ 2 500 ans. Il est certain que les Romains se nourrissaient de plusieurs crucifères. Leurs semences provenaient probablement du Moyen-Orient. Encore aujourd'hui, les variétés de chou-fleur abondent en Italie comparativement aux autres contrées méditerranéennes.

La culture du chou-fleur s'est répandue assez rapidement dans plusieurs pays colonisés, grâce aux navigateurs espagnols. Curieusement, sa culture s'est implantée plutôt lentement en Europe.

### Description

Ce crucifère, proche parent du brocoli, produit une pomme blanche constituée d'une masse compacte et charnue de nombreuses inflorescences à la saveur délicate. La tige est courte et épaisse. Les volumineuses feuilles extérieures, disposées en rosettes, sont coriaces et de couleur foncée. Elles possèdent des nervures bien développées. Les feuilles intérieures sont plus petites, dressées et vert jaunâtre. Le chou-fleur est une plante bisannuelle cultivée comme une annuelle. Ce légume supporte mal les températures chaudes. Il est préférable que les pommes se forment par temps frais et non durant les chaleurs d'été.

### Variétés

Les variétés sont généralement classées selon leur temps de maturation :

- hâtives, soit environ 50 jours (*Snowcrown*);
- de mi-saison, soit de 60 à 75 jours (*Apex*, *Freemont*, *Wentworth*);
- tardives, soit plus de 76 jours (*Artica*, *Cumberland*).

Le temps de maturation indiqué correspond au nombre de jours de la transplantation à la récolte lorsque des plants de quatre à cinq semaines sont utilisés. Les variétés tardives résistent le mieux au froid. Les feuilles des variétés auto-enveloppantes (*Super Snowball* *Self Blanching*, *Briljans*, *Artica*) recouvrent



## Le compostage au jardin *Les Arpents Verts*

Depuis plus de 5 ans, tous les déchets végétaux des 102 jardinets du jardin communautaire *Les Arpents Verts* de Rivière-des-Prairies sont recyclés du début à la fin de la saison en un compost de qualité. Le comité du jardin appelle le montage du tas « la confection du pâte chinois ». Voici donc, brièvement, la technique utilisée avec succès.

### La première année

La première année, de mai à octobre, les résidus végétaux provenant des jardinets sont apportés par les jardiniers sur la plate-forme de compostage. Ils sont déposés tels quels sur le tas, une fois les ficelles et les attaches enlevées. Le tas de compost se monte donc au fur et à mesure. Des matériaux riches en carbone, de la terre ou du vieux compost y sont ajoutés à raison de 2 à 4 cm d'épaisseur à tous les 30 cm. Les matériaux trop aérés sont compactés en marchant dessus. Le tas sera ensuite recouvert d'une toile. Il n'y a pas de retournement pendant la première phase de compostage qui dure 12 mois. Le tas sera seulement humecté au besoin pour éviter que le manque d'eau ralentisse le processus.

### La deuxième année

La deuxième année, au début de septembre, on passe 2 à 3 fois le rotoculteur sur le tas de compost jusqu'à 45 cm de profondeur pour l'aérer et l'assouplir parce qu'il a tendance à se compacter, surtout en dessous. Les résidus qui ne sont pas encore compostés sont facilement hachés au passage du rotoculteur. Les plus grossiers sont enlevés et placés sur le nouveau tas pour un deuxième cycle de compostage. Vers la mi-septembre, on permet à chaque jardinier de prendre 2 brouettes de compost pour son jardin. Le jardinier le mélange avec les premiers centimètres de sol. Le compost termine sa maturation dans le jardin au cours de la saison morte.

### L'espace de compostage

La plate-forme de livraison et de compostage occupe l'équivalent de 4 jardinets (photo 1). Le compostage des déchets accumulés chaque année occupe le quart de l'espace, soit 3m X 6m. Le tas de l'année est monté en septembre-octobre jusqu'à 1,3m de hauteur (gauche). Après 12 mois, il s'affaisse à 0,8m (droite). Les deux tas sont séparés par une clôture mitoyenne. Une aire de livraison (partie avant) occupe une surface de 36 mètres carrés. Sur la photo, on observe à gauche des sacs contenant de la sciure de bois et de la terre qui sont ajoutées selon les besoins. Cette plate-forme a été construite en 2001. Son coût atteint environ 9 000 \$. Auparavant, le compost était réalisé sur terre battue.

## Le pyrèthre, un insecticide naturel

**Nom anglais :** Pyrethrum

**Matières actives :** Pyrèthrine, oléo-résines extraites des fleurs de certaines espèces de chrysanthèmes (*Chrysanthemum cinerariaefolium*, *C. coccineum*). Mode d'action *Insecticide de contact*. Paralyse le système nerveux des animaux à sang froid.

**Forme :** Liquide ou poudre. Associé aussi avec d'autres insecticides ou fongicides commerciaux.

**Toxicité :** Non sélectif. Durée d'efficacité de 6 à 48 heures. Matière se décomposant sous l'action de la lumière, de l'air, de la chaleur et en milieu alcalin. Dégradation en 6 heures à 18,4 °C. Moins efficace au-dessus de 26,6 °C. Modérément toxique pour les mammifères. Réactions allergiques possibles.

**Ravageurs :** Majorité des insectes nuisibles et acariens des plantes potagères, ornementales et fruitières. Moins efficace contre les altises, la fausse teigne des Crucifères, la piéride du chou, les punaises.

**Remarques :** Conserver à l'abri de la lumière. Appliquer vers la fin de l'après-midi pour augmenter la durée d'action du produit. Ajouter 5 ml d'huile de sésame à 10 l de mélange pour augmenter l'efficacité. Répéter l'application après quelques jours si nécessaire. Suivre les recommandations pour le dosage.

**Produits commerciaux :** Safer's Trounce, Safer's End All, Pulvérisateur d'insectes (Terre Mère, C.I.L.), Multi-Purpose Vegetable Insect Control (Later's), Aim (Wilson)

### Préparations-maisons

Infuser 15 ml de poudre de fleurs séchées dans 2 l d'eau durant 30 minutes; filtrer, ajouter 5 ml de savon doux avant d'asperger. Augmenter l'efficacité en ajoutant de la poudre de fleurs au besoin. Macérer 240 ml de fleurs fraîches dans 60 ml d'alcool isopropylique à 70 % pendant 12 heures; filtrer et conserver à l'abri de la lumière. Diluer de 50 à 100 fois avant de traiter.

# Aux petits oignons

## La punaise terne

*Lygus lineolaris*

*Tarnished plant bug*



Adulte (6 mm de longueur)

### Plantes attaquées

Aubergine, basilic, betterave, brocoli, céleri, chou chinois, chou-fleur, concombre, courge, fraise, framboise, haricot, laitue, navet, poivron, tomate.

### Description

Insecte piqueur-suceur de 5 à 6 mm de longueur, de forme ovale, jaune verdâtre à brun-noir, avec une marque jaunâtre en forme de Y au centre du triangle formé par les élytres et une zone triangulaire jaunâtre à l'extrémité de chaque aile antérieure. Nymphes vert pâle, ressemblant à un puceron sans cornicule, avec 4 points noirs sur le thorax et un sur l'abdomen à partir du troisième stade larvaire. Salive toxique provoquant le brunissement des tissus. Deux générations par année en général, la première vers le début de juillet, la seconde vers la mi-août.

### Stades nuisibles

Nymphes  
Adulte

### Domages

Petits trous à bordure brune dans les feuilles, les nervures, les tiges et les fleurs.

Piqûres, marbrures et cicatrices sur les fruits.

Nécrose des folioles et de la base des feuilles.

Chute des boutons floraux.

Invasion de parasites secondaires : pourriture molle, etc.

### Mesures préventives

Éliminer les mauvaises herbes jusqu'à une distance de 5 à 10 m autour des zones cultivées.

Protéger les ennemis naturels : araignées, guêpes parasitoïdes, ichneumons, etc.

### Seuil d'intervention

Tolérer quelques dommages.

Intervenir immédiatement lorsque les points de croissance sont endommagés.

### Méthodes d'intervention

#### Contrôle physique

Installer une toile flottante.

Poser des pièges collants blancs (plus efficaces) ou jaunes.

#### Contrôle chimique

Pyrèthe, roténone, savon insecticide, terre diatomée.

Appliquer le savon insecticide ou le pyrèthre à tous les 5 jours durant 2 semaines.

Solutions alternatives

Solution d'acide borique ou de borax.

Utiliser un aspirateur d'auto.

naturellement la pomme, ce qui évite de la protéger contre le jaunissement. Les choux-fleurs pourpres (*Violet Queen*, *Graffiti*) et les choux-fleurs verts (*Chartreuse II*), plus proches du brocoli, sont plus faciles à cultiver que les blancs. Ils n'ont pas besoin de protection contre le jaunissement et leur saveur est plus douce. Ils préfèrent les sols frais. Les inflorescences du chou-fleur pourpre sont moins denses. La couleur pourpre se transforme en rouge lors de la maturation de la pomme par temps chaud.

### Culture

La culture du chou-fleur est délicate car les conditions climatiques influencent grandement sa croissance et les plants ne doivent subir aucun arrêt de croissance.

Les températures chaudes peuvent provoquer la montée en graines de même que la pourriture des racines et de la tige. Par contre, le plant supporte des températures de  $-6^{\circ}\text{C}$  à  $-7^{\circ}\text{C}$ , la pomme elle-même de  $-2^{\circ}\text{C}$  à  $-3^{\circ}\text{C}$ . Cependant, sa croissance ralentit et sa production diminue lorsque des temps trop frais se prolongent.

Ce légume capricieux préfère les sols profonds, fertiles et une humidité régulière. Les racines colonisent le sol jusqu'à 60 cm de profondeur. Il est recommandé d'appliquer environ 2,5 cm de compost bien décomposé sur toute la surface. En appliquer deux fois plus dans les sols sablonneux. Les composts et les fumiers insuffisamment décomposés rendent sa digestibilité difficile et son goût désagréable.

Un pH de 6 à 7 convient à ce légume. Il est toutefois conseillé de maintenir le pH au-dessus de 6,8 et inférieur à 7,5 afin de minimiser les risques de hernie du chou et de prévenir une carence en molybdène.

Les choux-fleurs sont semés de la mi-mai au début de juin pour une récolte automnale. De jeunes plants peuvent être transplantés dès que la majorité des bourgeons des arbres éclatent. Les transplants trop vieux produisent des plants qui ont tendance à développer des feuilles plus petites et moins nombreuses, à former de petites pommes et à monter en graines. Arroser le sol régulièrement jusqu'à une profondeur de 10 à 20 cm est primordial pour obtenir de bonnes récoltes. Il est rentable de fertiliser une ou deux fois avec de l'émulsion de poisson ou une macération de compost bien décomposé avant la formation des pommes.

Lorsque les pommes apparaissent en dehors du feuillage, les feuilles sont attachées ensemble au-dessus de ces dernières pour en préserver la blancheur. Il est aussi possible de casser deux ou trois feuilles, de les placer sur la pomme et de rabattre deux feuilles périphériques pour les maintenir en place.



## Chou-fleur au curry

chou-fleur en bouquets	600 g
échalotes émincées	2
sauce tomate	250g
sauce soja	30 ml
eau 200 ml	
gousse d'ail hachée	1
graines de moutarde	5ml
curcuma	5 ml
gingembre en poudre	3 ml
yogourt	150 ml
farine	5 ml
coriandre ou persil frais	5 ml
amandes grillées	50 g
au goût, sel et poivre moulu	

Faire **sauter** les graines de moutarde durant 1 minute puis les échalotes et l'ail durant 2 minutes.

**Ajouter** ensuite le chou-fleur et faire sauter durant 3 à 4 minutes.

**Incorporer** la sauce tomate, la sauce soja, les épices et l'eau. Baisser le feu, porter à ébullition et laisser mijoter tout au plus 20 minutes.

**Délayer** la farine dans le yogourt et bien mélanger cette préparation aux légumes.

**Retirer** du feu et saupoudrer de coriandre ou de persil et d'amandes.



## Rotations et associations

Des rotations de quatre à cinq ans sont habituellement pratiquées. Le poireau constitue un excellent légume à cultiver avant ou après le chou-fleur en prévention contre la hernie. Le haricot, le concombre, la betterave et la bette à cardes de même que l'épinard, la laitue et le pois peuvent être associés au chou-fleur. L'ail, le poireau, le radis, le fenouil, les fraisiers et la chicorée nuiraient à son développement. La sauge et le thym éloigneraient les papillons nuisibles.

## Ravageurs et maladies

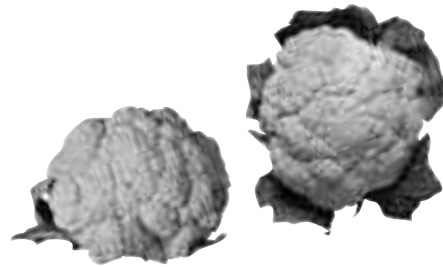
Les vers gris rongent la tige des jeunes plants et les altises entrent par les feuilles. Les chenilles de la piéride du chou, de la fausse-arpenreuse du chou et de la fausse-teigne des crucifères dévorent les feuilles. La mouche du chou et la punaise terne sont également à surveiller. La fonte des semis, la nervation noire, la jambe noire s'observent de temps en temps. Le plant peut demeurer au stade végétatif lorsque les températures sont trop chaudes, soit au-dessus de 24 °C; il n'y a donc pas d'induction de la floraison. Il peut aussi former seulement une petite pomme. La production de petites pommes prématurées peut dépendre de plusieurs autres causes : sol trop pauvre ou trop sec, plants trop serrés, plantules trop âgées, excès d'azote en début de développement, températures trop basses, longue période humide. La carence en molybdène peut provoquer l'enroulement de la marge des feuilles vers le haut, le gaufrage et la chlorose des tissus atteints. Les parties chlorosées peuvent devenir violacées. Des carences en bore peuvent survenir. Des taches ocres puis brunes apparaissent alors sur les inflorescences.

## Récolte et conservation

Les pommes sont coupées à l'aide d'un couteau bien aiguisé lorsque les inflorescences sont denses et fermes et avant que les fleurettes se séparent et s'ouvrent. Les tremper dans de l'eau légèrement salée ou légèrement vinaigrée pour en extirper les insectes, s'il y a lieu. Les pommes sont fragiles et se conservent telles quelles à peine quelques jours entre 15 °C à 20 °C et de six à sept jours au réfrigérateur lorsqu'on laisse la protection contre le jaunissement. Elles peuvent heureusement se conserver deux fois plus longtemps au réfrigérateur. Il suffit de les plonger dans de l'eau glacée après la récolte et de les garder ensuite dans un sac de plastique perforé. Pour les congeler, il s'agit d'abord de séparer les fleurettes, les laver, les blanchir durant 90 secondes et les refroidir rapidement.

## Valeur nutritive

Moins nutritif que le brocoli, le chou-fleur renferme tout de même de bonnes quantités de calcium, de cuivre, de fer, de magnésium, de phosphore et de potassium (tableau 1). Il contient des vitamines (A, B1, B2, B6, C, E, K) et de l'acide malique. Il est donc avantageux de le manger cru ou de le faire cuire à la vapeur plutôt que dans l'eau.



### Valeur nutritive du chou-fleur frais par 100 g

Eau	92%
Glucides	5-5,2 g
Lipides	0,2 g
Protéines	2 g
Fibres	1,8-2,5 g
Calcium	22 mg
Fer	0,4 mg
Sodium	30 mg
Vitamine A	1,9 ER
Vitamine C	46,4 mg
Énergie	24-25 cal

ER : équivalent de rétinol

## Utilisation

Ce légume à la délicate saveur de noix se consomme cru, cuit à la vapeur ou dans l'eau, frit ou mariné. Il entre dans la composition de nombreux mets. Les petites feuilles sont comestibles. On le sert tel quel en hors d'œuvre ou habituellement avec une trempette. Il accompagne d'autres crudités dans les salades. Gratiné, nappé de sauce Béchamel ou de sauce tomate, il est même frit en beignet. On le retrouve fréquemment dans des soupes, potages, quiches, omelettes, sauces à spaghetti et ragoûts. Il faut en surveiller étroitement la cuisson, car il devient très vite pâteux.



## Vie communautaire

### Piquer, c'est encore voler

Il est clairement mentionné dans les règles en vigueur dans les jardins communautaires qu'un jardinier qui, sans autorisation, récolte dans un jardin autre que le sien peut se voir retirer sa carte de membre et perdre ses privilèges. Malgré cela, des jardiniers et des comités de jardin se voient parfois confrontés au problème de membres aux mains «longues», ou de citoyens, qui prennent le risque de se voir expulsés et d'entacher leur réputation. Pour prévenir ces comportements, il est préférable de récolter dès que possible pour limiter la tentation. Donnez vos surplus à des amis, des voisins et même des groupes luttant contre la faim ou déposez-les dans un endroit convenu du jardin communautaire afin d'éviter le gaspillage. Si vous êtes victime de vol ou de vandalisme, avertissez le comité du jardin. Le comité pourra ainsi aviser les autres jardiniers et l'animateur horticole. Le comité pourra demander à des gens qui ont vue sur le jardin de le surveiller et il informera tous les jardiniers de cet état de fait. Si la situation perdure, le comité et l'animateur horticole peuvent demander à la police de quartier ou à la patrouille urbaine d'augmenter la fréquence de leurs rondes au jardin communautaire.



## Méli-mélo

### Pourquoi pas des herbes salées?

Les jardiniers de Charlevoix et du Bas Saint-Laurent récupèrent les queues d'oignons, les feuilles de carottes et de céleri pour confectionner, avec des fines herbes fraîches, leurs fameuses «herbes salées».

Les «herbes salées» remplacent le sel et rehaussent la saveur des soupes, sauces, ragoûts et divers plats de légumes. De plus, elles se conservent au frais durant plusieurs mois. Voici une recette facile.

### Ingrédients

Carotte (feuilles, racines)	250 ml
Céleri (feuilles)	500 ml
Cerfeuil	250 ml
Ciboulette	250 ml
Persil	250 ml
Poireau	250 ml
Sarriette	125 ml
Sauge	50 ml
Gros sel	500 ml



### Préparation

**Laver**, éponger et hacher finement les légumes et les fines herbes.

**Mélanger** ensemble ces ingrédients.

**Déposer**, dans le fond d'un bocal, une couche de 2,5 cm de mélange, presser légèrement et recouvrir de gros sel. Répéter cette étape.

**Laisser reposer** trois jours avant d'utiliser.