

Les soins du Dr Desjardins

À surveiller

Ravageurs

Altise, chrysomèle rayée du concombre, cicadelle, doryphore (aubergine), limace-mouche de la carotte, mouche du chou, mouche du piment, perceur du pétiole de la betterave, puceron, punaise terne (aubergine, brocoli, 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 cibler le problème et connaître les méthodes de prévention et de contrôle.

Les conseils terre-à-terre

Utiliser la moutarde chinoise géante du sud (*Brassica juncea* var. *crispifolia*) attire tellement les altises qui trouent les feuilles des radis et de la roquette, par exemple, qu'elle peut servir de plante piège et réduire ainsi les attaques sur les autres crucifères.

Arrêter d'arroser les oignons lorsque les feuilles commencent à se coucher. Les oignons atteignent leur taille maximale et leur teneur maximale en sucre lorsque 80 % des feuilles son couchées.

Ne pas tailler les feuilles des plants de tomates sauf lorsqu'elles jaunissent ou qu'elles sont atteintes d'une maladie. Dans le cas contraire, la production est réduite, les fruits sont plus petits et mûrissent inégalement.

Erratum : dans le numéro de mai-juin 2005, à la page 5, la première illustration est une laitue semi-pommée de type Boston et la seconde est une laitue pommée de type Iceberg.

Rédaction : André Pedneault
Révision : Michèle Cloutier
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 2005

Le Centre-Sud fête ses 30 ans

Le jardin communautaire Centre-Sud, situé dans l'arrondissement de Ville-Marie à l'intersection des rues Alexandre-de-Sève et Lafontaine, célébrera sa trentième année d'opération en grande pompe le 7 août prochain.

Les membres se sont mobilisés pour refaire les contours des jardinets, réaménager les plates-bandes, réorganiser l'entrée des jardiniers et préparer un historique du jardin depuis sa fondation, documents et photos à l'appui. Une campagne de financement bien orchestrée a permis de trouver les fonds requis.

Ce jardin a institué cette année le prix Mariette Verhelst pour récompenser les efforts d'un jardinier membre. Madame Mariette Verhelst fut l'une des fondatrices du jardin et fut présidente du comité de direction durant près de 25 ans.

Cette dame parle encore avec conviction de l'importance des jardins communautaires urbains, tant pour le citoyen, le quartier que pour la communauté dans son ensemble.

Plusieurs jardins célébreront leur trentième anniversaire au cours des prochaines années. En effet, il s'est créé une quarantaine de jardins communautaires entre 1975 et 1980, grâce à l'implication de citoyens intéressés et de la Ville. Nous pouvons en être fiers.

Bonnes célébrations!



Le tour du jardin

Dans la corbeille	
Le piment	2
Aux petits oignons	
La terre diatomée	5
Semez et plantez encore	6
Le compostage de surface	7
Les soins du Dr Desjardins	8
Les conseils terre-à-terre	8

Vous déménagez ?

N'oubliez pas de communiquer vos nouvelles coordonnées au bureau de votre arrondissement, soit par lettre ou par télécopieur, ou au comité de votre jardin communautaire.

Montréal

Dans la corbeille

Les piments

Capsicum sp.

Origine

Le piment, tout comme son proche parent le poivron ou piment doux, est originaire de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud. Ce digne représentant de la famille des Solanacées est consommé depuis environ 7 500 ans pour ses propriétés médicinales puis culinaires. Il fut rapporté en Europe par les premiers explorateurs de l'Occident à la fin du XV^e siècle. Il fut ensuite introduit en Europe centrale, en Égypte et en Asie. Le piment est maintenant utilisé mondialement comme épice, comme légume, pour ses propriétés médicinales, ses valeurs ornementales et comme moyen de défense.

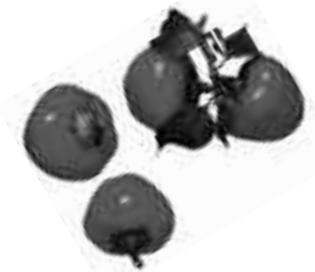
Caractéristiques

Les fruits de ces arbustes avides de chaleur et de soleil sont plus petits et plus effilés que les poivrons. Ils peuvent être coniques, sphériques, aplatis, en forme de cœur ou de coiffe d'évêque. Leur couleur varie grandement : vert, rouge, orange, jaune, brun, pourpre. Leur saveur également.

La plupart des piments contiennent des composés chimiques produisant une sensation de chaleur et même de brûlure dans la bouche, les capsinoïdes, dont le principal composé est la capsaïcine. Ces substances se retrouvent dans les graines et les côtes blanchâtres séparant l'intérieur du fruit. Elles sont produites par des glandes situées sous le pédoncule du fruit.

L'échelle Scoville

La concentration en capsinoïdes diffère selon les variétés, le stade de développement du fruit, les conditions climatiques et les techniques de culture. Elle est évaluée selon l'échelle de Scoville. Une concentration d'une partie par million équivaut à 15 unités Scoville. Ainsi, en unités Scoville, la concentration en principes actifs varie de 2 500 à 5 000 chez les jalapenos, de 30 000 à 50 000 chez ceux de type cayenne et tabasco, de 200 000 à 300 000 pour les très piquants habaneros.



Aux petits oignons

Le compostage de surface

Voici une technique simple, pratique et rapide pour recycler dans chaque jardinet les déchets végétaux produits tout en fertilisant le sol à peu de frais.

Une technique facile

Il s'agit de réserver un coin de votre jardinet ou une allée intérieure pour enfouir les déchets végétaux (herbes indésirables, résidus de culture) dans les premiers 10 cm de sol.

Il suffit de creuser une petite tranchée, d'y déposer les végétaux à recycler, de les hacher à l'aide d'une bêche, par exemple, et de recouvrir de sol.

De mai à septembre, les matières végétales se décomposeront en quelques jours seulement avec moins de pertes de carbone et d'azote que s'ils étaient déposés sur le sol. Cela ne nécessite que très peu d'espace, car la quantité de résidus de culture est restreinte.

En fin de saison, lorsque le volume de résidus de culture s'accroît, il devient essentiel d'utiliser un espace plus grand. La technique demeure sensiblement la même. La tranchée sera plus grande et vous pouvez doubler la profondeur au besoin.

Au printemps suivant, si les végétaux ne sont pas entièrement décomposés, rajoutez du compost et de la terre et cultivez à cet endroit des concombres, des courges ou des melons. Ce milieu de croissance leur convient.

Matières à éviter

Les plantes malades et les herbes indésirables portant des graines seront plutôt mises aux vidanges. Il est préférable de ne pas utiliser certaines herbes indésirables qui s'enracinent facilement comme le chiendent (*Agropyron repens*) ou le liseron des champs (*Convolvulus arvensis*).

Les déchets de cuisine ne sont pas enfouis au jardin, car ils attirent les mouches, les chats et même les rats.



Liseron des champs

Aux petits oignons

Semez et plantez encore

Dès la mi-été, des espaces cultivables se libèrent lorsque les pois, l'ail et les salades sont récoltés et lorsque les fèves ont produit abondamment. Il est alors avantageux de semer et de planter d'autres légumes pour la production d'automne. Voici comment.

Quels légumes choisir

Les légumes qui préfèrent croître dans des conditions fraîches conviennent bien pour la production d'automne. Leur goût s'améliore incontestablement et la qualité des récoltes demeure toujours supérieure que durant l'été.

Deux autres avantages de cette plantation tardive: les principaux insectes nuisibles sont absents ou leurs populations déclinent, et la tendance à monter en graines est ralentie (laitue, radis, roquette).

Le tableau 1 énumère plusieurs plantes potagères intéressantes. Les légumes-feuilles et les légumes-racines sont particulièrement bien adaptés pour ce type de culture.

Quand

Le premier gel sérieux survient la plupart du temps au début d'octobre. Les pois mange-tout, par exemple, doivent avoir déjà produit tandis que la bette à carde ou les radis chinois devront avoir atteint au moins les deux tiers de leur maturité pour poursuivre leur croissance.

De plus, le temps de croissance des légumes semés ou plantés vers la mi-été est plus lent, car les nuits sont plus fraîches et la durée de l'ensoleillement diminue jour après jour. Il faut donc choisir des variétés hâtives et ajouter 15 jours au temps de maturation indiqué.

Une fois le temps de maturation connu, il est alors possible de déterminer approximativement la date des semis par simple soustraction.

Il est possible de gagner du temps en réalisant, par exemple, un semis dense de salade en feuilles un peu plus tôt et en transplantant par la suite les jeunes plants à la distance recommandée.

Fertilisation, arrosage et protection

Il est préférable d'ajouter au moins un centimètre de compost avant de semer ou de transplanter. Comme le sol s'assèche plus rapidement à cette période, assurez-vous que le sol reste humide jusqu'à la levée des plants lors des semis.

La plupart des légumes indiqués tolèrent une légère gelée. Pour allonger la production, protégez les plants lors des nuits trop fraîches.

Tableau 1

Temps approximatif des semis tardifs pour production automnale

Plante potagère	Nombre de semaines avant le premier gel
Bette à carde	12
Betterave	8-10
Brocoli	8-10
Carotte	10-12
Chou-fleur	8-10
Chou frisé	8-10
Coriandre (feuille)	5-7
Épinard	5-7
Fève	10-12
Laitue en feuilles	5-7
Navet	8-10
Radis	4-6
Radis d'hiver	10-12
Roquette	5-7

De nombreuses espèces

Il existe une quinzaine d'espèces de piments et quelque 200 variétés. Les variétés les plus fréquentes appartiennent aux espèces suivantes :

- C. annuum* : 'Jalapeno', 'Cascabel', 'Paprika';
- C. frutescens*: 'Cayenne', 'Tabasco', 'Super Chili';
- C. chinense* : 'Habanero';
- C. baccatum* : Coiffe d'Évêque, Aji Rojo, Cambucci;
- C. pubescens* : Rocota Amarillo.

Un choix très varié

Les jalapenos ('Jalapeno', 'Jalapa', 'Early Jalapeno') sont de petits piments verts de 7,5 cm de long, courts et charnus. Ils rougissent en mûrissant.

Les piments cerises ou cascabel ('Cherry Bomb', 'Chocolate Cherry') sont de petits piments ronds de couleur verte ou rouge.

Les cayennes ('Cayenne', 'Long Thin Cayenne', 'Tabasco') sont longs, effilés et de couleur verte. Ils atteignent environ 12 cm de longueur à maturité et deviennent rouges. Populaires chez les asiatiques, ils entrent dans la composition de nombreuses sauces, de l'assaisonnement au chili et du curry.

Les piments jaunes hongrois ('Hungarian Wax', 'Bulgarian Carrot'), sont plutôt gros et charnus. Leur couleur oscille entre le vert, le jaune et même l'orange.

Les habaneros ('Habanero', 'Chocolate Long Habanero', 'Caribbean red Habanero', 'Tiburan Hybrid') demeurent sans conteste les plus brûlants.

Les piments thaïlandais, longs et effilés, possèdent une peau mince. Faciles à sécher, ils sont plus petits et plus forts que les cayennes.

Les piments décoratifs, aux couleurs et aux formes très diversifiées, sont très forts. Ils peuvent servir en cuisine.

Culture

Les piments se cultivent comme les poivrons. Ils exigent un sol bien drainé et moyennement riche. Pour une récolte hâtive, il est préférable de transplanter des sujets âgés de six à huit semaines.



Le piment peut être cultivé près des pois, des carottes, des aubergines, des tomates, du basilic et de la coriandre.

Pour augmenter la teneur en capsaïcine, il est conseillé de ne pas trop fertiliser et de ne pas arroser durant quinze jours avant la récolte.

Ravageurs et maladies

Très peu de ravageurs ou de maladies attaquent les piments. Des pucerons se reproduisent parfois sous les feuilles. Un excès d'azote entraîne la croissance d'un feuillage luxuriant au détriment des fruits. La chute des fleurs peut survenir lorsque la température se maintient au-dessus de 21 °C au cours de la nuit, lors d'une période de temps pluvieux nuisant à la pollinisation et par temps frais, soit moins de 13 °C.

Récolte et conservation

Les piments sont récoltés jeunes ou matures selon l'utilisation. Les piments matures renferment de plus grandes quantités de capsinoïdes. Il est préférable de récolter les piments à maturité avant le premier gel. Il est conseillé de porter des gants et de ne pas se frotter les yeux.

Les piments non lavés peuvent être conservés jusqu'à trois semaines dans un sac de papier placé au réfrigérateur. Il faut cependant vérifier régulièrement si des taches de pourriture se développent.

Pour congeler les piments, il est conseillé de les congeler d'abord sur une plaque après avoir enlevé les semences et les côtes blanchâtres. Les piments seront épépinés, dévidés et trempés durant deux jours dans un mélange de vinaigre et de sel avant de les conserver dans l'huile d'olive.

Il est facile de faire sécher les piments sur une ficelle, par exemple. Ils pourront ensuite être conservés dans un contenant hermétique durant plusieurs mois dans un endroit frais ou au réfrigérateur.

Propriétés et valeur nutritive

Le piment stimule la circulation sanguine et la digestion. Il renferme beaucoup d'antioxydants. Il présente aussi des propriétés analgésiques, antiarthritiques, antiseptiques, sudorifiques et diurétiques.

Le piment peut cependant causer des maux d'estomac chez les personnes sensibles, surtout lorsque chauffé.

Les piments rouges sont plus concentrés en vitamine C, en bêta-carotènes et en vitamine A que les piments verts.

Cette plante potagère peut même servir à préparer des solutions pour éloigner plusieurs insectes, les chiens et les chats.

Utilisation

Les piments se mangent frais, broyés, grillés, farcis, cuits à la vapeur, en purée, en marinade, fermentés et conservés dans l'huile. Ils entrent dans la préparation de très nombreux mets ainsi que de plusieurs condiments, sauces et coulis.

Valeur nutritive du piment frais par 100 g

Eau	88 %
Glucides	9,6 g
Protéines	2,0 g
Lipides	0,2 g
Fibres	1,8 g
Énergie	40 cal



Recette



Sauce harissa

Ingrédients

Piments rouges secs	6 à 8
Gousses d'ail	4
Graines de carvi	45 ml
Cumin moulu	45 ml
Huile d'olive	80 ml
Sel	30 ml
Poivron rouge (facultatif)	1
Graines de coriandre (facultatif)	45 ml

Préparation

Faire tremper les piments dans l'eau tiède durant tout au plus une heure afin de les ramollir. Enlever les graines et les filaments et couper les piments en dés.

Hacher l'ail.

Broyer les graines de carvi et de coriandre, les piments, l'ail, le sel et le poivron rouge dans un mortier ou un mélangeur.

Ajouter graduellement l'huile et brasser jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Verser dans un pot en verre, recouvrir d'huile et fermer hermétiquement. Se conserve au frais et à l'abri de la lumière durant environ trois semaines.

Note : varier la recette en modifiant les proportions de piment, d'ail, de cumin et de coriandre.

Au petits oignons

La terre diatomée

Nom anglais

Diatomaceous Earth.

Matières actives

Coques siliceuses broyées d'algues diatomées provenant de dépôts marins datant de 30 millions d'années; 80-85 % de silice.

Mode d'action

Insecticide de contact.

Action abrasive et effet desséchant : blessures infligées aux insectes et aux mollusques à corps mou, respiration, digestion et reproduction entravées.

Associé parfois à d'autres insecticides et ajout de substances appétentes dans certains produits commerciaux.

Forme

Poudre blanche ou granules.

Toxicité

Non sélectif.

Longue durée d'action: produit non dégradable.

Inoffensif pour les animaux à sang chaud sauf lorsque respiré.

Effets nuisibles sur des espèces non ciblées : araignées, vers de terre, insectes pollinisateurs et utiles, etc.

Ravageurs

Chenilles, larves d'insectes (mouche du radis, mouche du chou, etc.), fourmis, perce-oreille, thrips, escargots, limaces, nématodes phytophages.

Remarques

Appliquer localement sur les feuilles, sur et dans le sol autour des plants.

Répéter l'application après de fortes pluies.

Suivre les recommandations pour le dosage.



Produits commerciaux

Bug and Slug Killer (Chemfree)

Destructeur de fourmis et blattes (CIL, Terre Mère)

Diatomaceous Earth

Insectigone (Chemfree)

Insect Stop

Poudre antilimaces (CIL, Terre Mère)

Poudre insecticide contre les fourmis et les blattes (Wilson, Green Earth)

Safer's Roach and Crawling Insect Killer (avec pyrèthre)

Vegetable Natural Bug Killer Dust (avec roténone)