

La Feuille de chou

Juin • Juillet 1999

 est avec un très grand plaisir que nous vous offrons cette nouvelle parution intitulée *La Feuille de chou*. Ce bulletin sera imprimé trois fois par année, au printemps, à l'été et à l'automne, et traitera principalement d'horticulture. Son objectif est d'informer et d'encourager les jardiniers et jardinières dans la pratique du jardinage communautaire.

Dans chaque numéro, des rubriques vous fourniront des renseignements utiles et pratiques. La façon de traiter un jardin *Aux petits oignons* avec *Les soins du Dr Desjardins* ; un légume-vedette *Dans la corbeille* ; des rappels de dates ou de règlements importants avec *Ail, ail, ail...* ; des *Conseils terre-à-terre* qui vous donnent des petits trucs pêle-mêle ; et même, une *Place du marché* pour faire connaître vos besoins. D'ailleurs, nous vous invitons à nous écrire pour nous faire vos commentaires et suggestions.

Le Service des sports, des loisirs et du développement social de la Ville de Montréal est heureux de contribuer à la promotion de ce beau loisir qu'est le jardinage communautaire.

Richard Tessier
Surintendant



Les soins du Dr Desjardins	
Quelques insecticides naturels.....	3
Aux petits oignons	
L'arrosage.....	4
Le haricot	
Notre recette.....	7
Ail, ail ail !	8
Conseils terre-à-terre	8
Place du marché	8



Des problèmes au jardin ?

Généralement, les problèmes de culture sont divisés en trois types ; les problèmes physiologiques, les maladies et les ravageurs. Les problèmes physiologiques peuvent être le résultat de soins ou de méthodes de culture inadéquats, les maladies proviennent généralement de bactéries, de virus ou de



Ville de Montréal

champignons et les ravageurs peuvent être des insectes volants ou rampants, des limaces, des rongeurs.

Prévention

Pour diminuer les risques de problèmes au jardin, il faut tout d'abord avoir des plantes en bonne santé. Chaque espèce de plante demande des soins particuliers pour être en bonne santé : un sol adéquat dont le pH est équilibré, une fertilisation et des arrosages appropriés, une température et un ensoleillement qui lui conviennent.

D'autres mesures peuvent aussi être prises : disposer les plantes en association, pratiquer la rotation des cultures, sarcler, biner, nettoyer régulièrement, utiliser des variétés de plants résistants aux maladies, les protéger contre les grands vents, la chaleur excessive ou un manque de soleil.

Observation

Lorsqu'un problème survient, il est important d'identifier avec soin s'il s'agit d'un problème physiologique, d'une maladie ou d'un ravageur. Il faut examiner la plante en entier, noter les parties attaquées, la présence d'insectes ou de champignons et vérifier l'état du sol et des cultures environnantes.

Intervention

S'il s'agit d'insectes, il ne faut pas paniquer, ils ne sont pas tous nuisibles. Certains sont bénéfiques comme la coccinelle, qui peut manger une grande quantité de pucerons en une seule journée. Il peut y avoir des insectes nuisibles, mais en quantité si petite qu'ils font, somme toute, peu de dommage.

Si le problème est dû à une maladie, il vaut mieux avant tout enlever les parties les plus atteintes et les détruire.

Dans les prochains numéros de La Feuille de Chou, nous traiterons plus à fond, soit des problèmes physiologiques, soit des maladies, soit des ravageurs.



Quelques insecticides naturels



Pyrèthre : poudre fabriquée à partir de fleurs de chrysanthèmes. Agit par contact et par ingestion sur le système nerveux des insectes.

Roténone : produite à partir de racines de cubèbe (Amérique du Sud) et de derris (Inde). Agit par contact et par ingestion sur le système cardiaque des insectes.

Bacillus thuringiensis : solution de bactéries toxiques pour les chenilles. Agit par ingestion sur le système digestif.

Savon insecticide : savon à base d'oléate de potassium et d'acides gras. Agit par contact, perturbe les fonctions biochimiques des perce-oreilles, pucerons, tétraniques, thrips et certaines chenilles.

Terre de diatomées : poudre fabriquée à partir de la coque fossilisée d'une algue, la diatomée. Action abrasive sur les prédateurs à corps mous : pucerons, chenilles.

Attention ! Même s'ils sont naturels, il est conseillé de limiter au minimum l'emploi de ces produits. Ils détruisent les insectes nuisibles mais aussi les insectes utiles. 🐛



Voici une recette maison efficace pour éloigner un bon nombre de prédateurs

Dans un litre d'eau, ajoutez 2 gousses d'ail et 1 oignon, les réduire en purée dans un mélangeur et les laisser macérer 10-12 heures. Filtrez. Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) de savon à vaisselle, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile à salade et beaucoup de poivre de Cayenne. Diluez cette potion dans quatre fois la quantité d'eau. Vaporisez sur et sous le feuillage, aussi souvent que nécessaire.

L'odeur de l'ail et de l'oignon empêche les prédateurs de repérer leurs plantes favorites et le savon à vaisselle s'attaque à la carapace des insectes et aux vers. L'huile permet au produit d'adhérer à la plante et le poivre de Cayenne est réservé à ceux qui auraient franchi toutes ces épreuves.

Aux petits oignons !



Arrosage

La plupart des légumes ont besoin de 1,5 à 2,5 cm (1/2 à 1 pouce) d'eau par semaine. Comme il est rare que la nature fournisse cette quantité d'eau régulièrement, surtout au milieu de l'été, il faut donc arroser.

Les légumes-racines bien implantés ne sont arrosés qu'en période de sécheresse prolongée. Les légumes-feuilles demandent des arrosages réguliers. Les laitues et les épinards changent de goût et fleurissent plus rapidement lorsqu'ils manquent d'eau et les choux prennent un goût plus prononcé.

Les légumes-fruits ont un constant besoin d'eau au moment où ils forment leurs fleurs et leurs fruits. Par contre, les fruits seront plus savoureux si le sol est maintenu moins humide lorsqu'ils mûrissent.

Quand arroser ?

Les végétaux envoient des signaux quand ils ont besoin d'eau. Lorsque les feuilles des plantes perdent leur brillance, s'affaissent légèrement au milieu de la journée pour ensuite se redresser en soirée, elles envoient un premier avertissement : besoin d'eau ! Les plantes dont le feuillage est encore affaissé après le coucher du soleil souffrent d'un manque d'eau grave.

Un soudain apport trop abondant d'eau pourrait provoquer leur fendillement. Il faut donc redonner de l'humidité au sol graduellement sur une période de deux ou trois jours.

En période de sécheresse, l'arrosage se fait en fin d'après-midi, début de soirée. Autrement, les arrosages se font de préférence le matin.

L'excès d'arrosage entraîne une diminution de la croissance chez la plupart des légumes car les plantes se contentent de produire des racines superficielles. L'excès d'eau rend les plantes fragiles et sensibles aux parasites.

Des trucs pour conserver l'humidité dans le sol

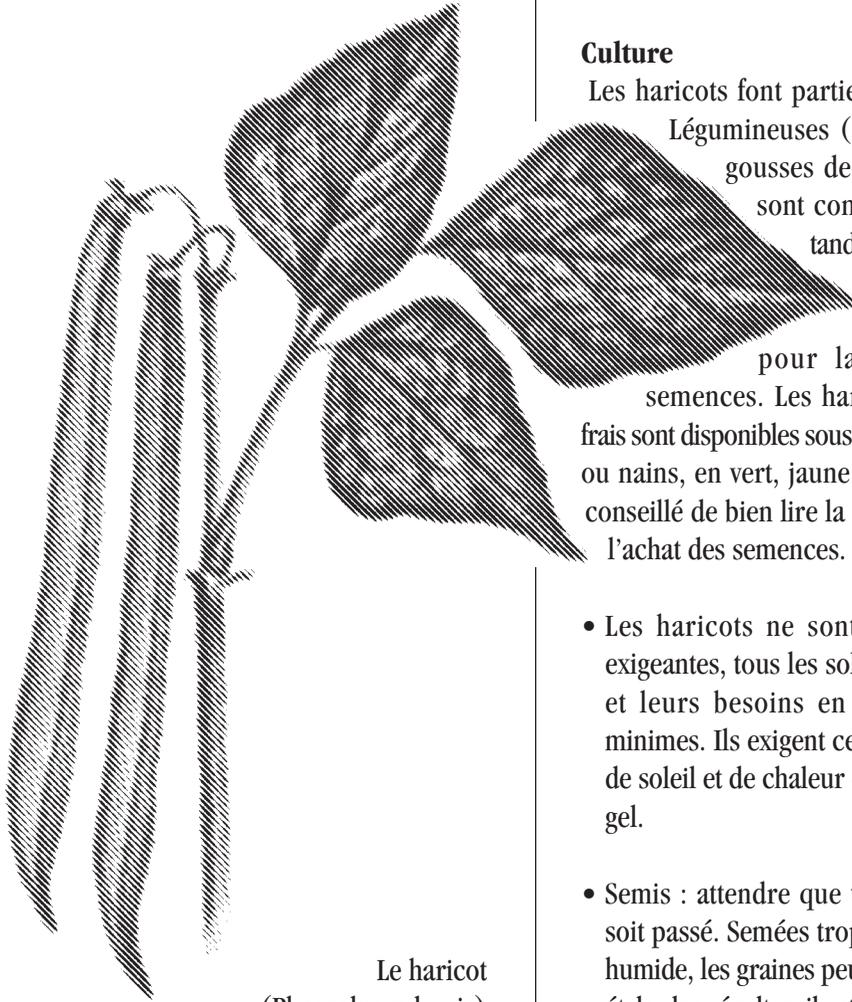
Posez un paillis

Pour minimiser l'évaporation de l'eau contenue dans le sol et contrer la croissance des mauvaises herbes, on peut mettre un paillis autour des plants, surtout en période de canicule. Il conserve la fraîcheur du sol et peut agir comme barrière contre certains insectes.

Binez, binez, binez !

Le binage consiste à briser la petite croûte qui se forme à la surface du sol à l'aide d'une griffe. Cette croûte renferme de minuscules cheminées qui accélèrent l'évaporation et empêche le sol de bien absorber l'eau. 🌿

**Dans
la corbeille**
Le haricot



Le haricot
(Phaseolus vulgaris)

Origine

Le haricot était déjà cultivé par les Indiens d'Amérique depuis plusieurs milliers d'années lorsqu'il fut introduit en Europe au milieu du 16^e siècle. Sa culture s'est répandue et il existe maintenant près de 2 000 variétés et cultivars.

Culture

Les haricots font partie de la famille des Légumineuses (ou Fabacées). Les gousses de certaines variétés sont consommées fraîches tandis que d'autres sont séchées et les grains conservés pour la cuisson et les semences. Les haricots consommés frais sont disponibles sous forme de grimpants ou nains, en vert, jaune ou pourpre. Il est conseillé de bien lire la description lors de l'achat des semences.

- Les haricots ne sont pas des plantes exigeantes, tous les sols leur conviennent et leurs besoins en fertilisation sont minimes. Ils exigent cependant beaucoup de soleil et de chaleur et sont sensibles au gel.
- Semis : attendre que tout danger de gel soit passé. Semées trop tôt en sol froid et humide, les graines peuvent pourrir. Pour étaler les récoltes, il est conseillé de semer les variétés naines aux deux semaines.

- Distance de plantation : haricot grim pant, 10-15 cm entre les plants, haricot nain 30 cm entre les rangs. 5-7 cm entre les plants
- Compagnonnage des haricots nains : avec les betteraves, brocolis, carottes, choux, rutabagas, loin des oignons, ail et poireaux.
- Maturité : 42-55 jours
- Soins : le sol doit être biné régulièrement. Il est conseillé de ne pas toucher aux plants de haricots quand le feuillage est humide et de ne pas arroser directement celui-ci, afin d'éviter de propager une maladie courante chez le haricot qui lui donne cet aspect de taches de rouille. L'arrosage doit être régulier, surtout au moment de la floraison.

Récolte

Les haricots sont récoltés par temps sec, aux deux ou trois jours pour favoriser la formation d'autres fruits et obtenir des gousses jeunes et tendres. Lorsque la gousse durcie, devient coriace et immangeable, c'est que les grains commencent à se développer. La plante cesse alors de produire et concentre son énergie à la formation de ses futures semences. Pour ne pas les gaspiller, il est possible de laisser mûrir les gousses sur les plants et de les récolter quand elles sont bien mûres et sèches. Les grains qu'elles contiennent se conservent longtemps dans un endroit sec et peuvent servir pour la prochaine semence ou être apprêtés comme les haricots secs.

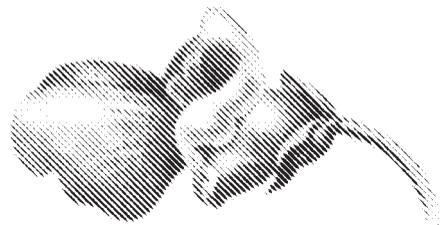
Utilisation

Les haricots frais se conservent bien au réfrigérateur pendant plusieurs jours. Il est préférable de ne laver les haricots qu'au moment de les apprêter, sinon ils «rouillent».

Ils ne doivent pas être trop cuits, dès qu'ils sont attendris à votre goût, rincez-les à l'eau froide pour cesser la cuisson, évitant ainsi d'obtenir des haricots mous et décolorés. Ils se dégustent tel quel ou avec un peu de beurre, gratinés ou servis avec une sauce à la crème, un beurre amandine, un filet de sauce tamari ou encore ajoutés dans la soupe ou le bouilli de légumes. Ils se préparent aussi «à la française», c'est-à-dire taillés finement sur la longueur et servis avec du beurre et du persil frais.

Après avoir été blanchis, ils peuvent être congelés, mis en conserve ou encore préparés en marinade pour être consommés plus tard.

Pour sauver du temps il est possible de les faire cuire en grande quantité et les servir froid en salade, réchauffés dans une sauce béchamel ou dans la poêle avec de l'huile d'olive, de l'ail et de l'oignon.



Salade de haricots

500g (1lb) de haricots cuits, coupés en morceaux

1 poivron rouge, jaune ou orange taillé en lanières

1/2 tasse de noix de cajou

4 ou 5 petits oignons verts

Ail

Thym, origan ou romarin

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge

45 ml (3 c. à soupe) d'huile de noisette ou autres

Sel poivre

Mélangez tous les ingrédients dans un bol à salade, tournez et retournez à plusieurs reprises et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Note : Une belle tomate fraîchement cueillie peut être ajoutée à la recette de même que quelques feuilles de menthe ou de basilic à la place du thym.

Valeur nutritive des haricots pour 100 grammes

	Haricot frais cru	Haricot frais cuit
Eau	90,3%	98,2%
Protéines	1,8 g	1,9g
Matières grasses	0,1g	0,3g
Glucides	7,1g	7,9g
Fibres	1,8g	2,4g

Les haricots sont diurétiques, dépuratifs, toniques et anti-infectieux. Ils représentent une bonne source de potassium, d'acide folique et contiennent les vitamines A, B, C et E, du phosphore, du magnésium, du calcium, du cobalt, du cuivre, du fer, de l'iode, du nickel, du silicium, du soufre et du zinc. 🌱



Ail, ail, ail !

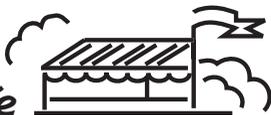
🕯 Si vous êtes parmi les heureux déménageurs, n'oubliez pas d'informer votre comité de jardin et le bureau du Service des sports, des loisirs et du développement social de votre nouvelle adresse.

Sinon, comment pourra-t-on vous rejoindre au printemps prochain ?

🕯 Vous partez en vacances ? Faites garder les petits !

Si vous devez vous absenter, demandez à une personne fiable de s'occuper de votre jardin pendant votre absence et avertissez votre comité de jardin.

Place du marché



À vendre : Déchiqueteuse MTD 4 HP
ayant servi 2 fois. À demi prix : 400 \$.
Jardin Bons-Voisins, tél : 937-3328

Les conseils terre-à-terre

🐛 Vous avez une variété de chou-fleur dont la pomme est exposée à la lumière ?

Pour lui garder sa couleur originelle, protégez-la en attachant les feuilles au-dessus de la pomme ou recouvrez-la d'un géotextile.

🐛 Recette maison contre les limaces :
Pour empêcher les limaces de détruire le feuillage, brisez des écailles d'œufs autour des plants.

Dans le prochain numéro

Renseignements sur les problèmes de culture

Le concours des plus beaux jardins : Méritas 99

L'aubergine



**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 : André Pedneault, Claudette Lechasseur
Conception graphique : Jacques Séguin
Collaborateurs : Gilles Laverdière et Emmanuelle Tittley
Pour nous écrire : 5015, 9^e Avenue
Montréal, QC H1Y 2J3

