

La Feuille de chou

Mai • juin 2000

Une saison 2000 sous le signe de la nouveauté

Pour plusieurs milliers de Montréalais comme vous, l'arrivée des beaux jours revêt une signification toute particulière : elle donne le coup d'envoi à une activité très attendue à Montréal, la saison du jardinage communautaire!

La Feuille de chou vous revient en ce début de millénaire pour vous offrir encore, tout au long de la saison, une multitude de conseils horticoles, de trucs, de recettes et d'informations utiles pour vos plantations et vos récoltes.

Cette année, le Service des sports, des loisirs et du développement social a développé plusieurs produits qui permettront d'améliorer la pratique du jardinage. Parmi les nouveautés, soulignons la publication du Carnet des jardiniers montréalais dans lequel les nouveaux jardiniers pourront puiser une foule de renseignements sur le programme

ainsi que des conseils de jardinage. Vous remarquerez aussi les affiches sur les règles de bonne entente qui ont été installées dans les jardins pour en assurer la sérénité. Enfin, vous pourrez reconnaître plus facilement votre animateur horticole qui, cette année, arborera chandail et casquette aux couleurs des jardins communautaires de la ville.

Nous vous souhaitons une excellente saison de jardinage!



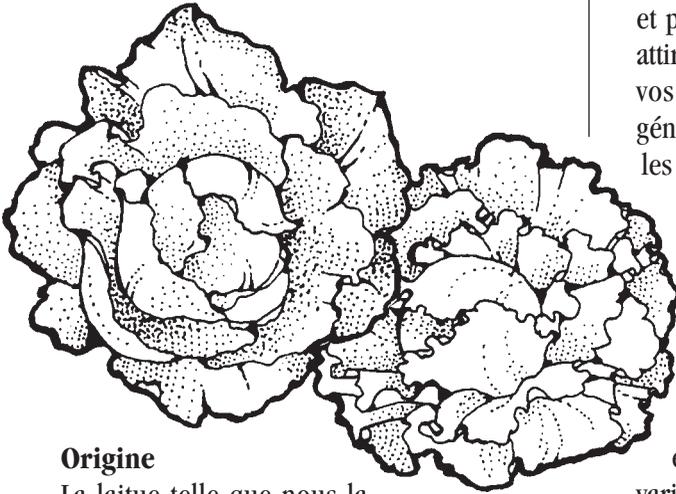
La laitue	
Dans la corbeille	2
Jardiner ensemble	4
Aux petits oignons	
Le temps de conservation des graines	5
Quel compost choisir?	6
Les bonnes compagnes pour vos plantes	7
Les soins du Dr Desjardins	
Mieux vaut prévenir que guérir	8



Ville de Montréal

Dans la corbeille

La laitue



Origine

La laitue telle que nous la connaissons aujourd'hui puise ses origines d'une plante bisannuelle indigène du bassin de la Méditerranée et de l'Éthiopie, la *Lactuca serriola*.

Il existe des centaines de cultivars de laitue qui peuvent être divisés en quatre catégories: la laitue en feuilles, la laitue pommée, la laitue de Boston (semi-pommée) et la laitue romaine. Les laitues romaines et pommées sont les plus croustillantes, la laitue de Boston est crémeuse et la laitue en feuilles est savoureuse ou légèrement amère selon la variété.

Culture

La laitue fait partie de la famille des composées. Elle est facile à cultiver, bien

qu'il soit toutefois possible d'avoir des problèmes avec les limaces ou les pucerons. Vous pouvez placer des appâts d'huile de poisson ou de bière pour attraper les limaces et planter des capucines à proximité pour attirer les pucerons vers elles plutôt que sur vos laitues. Les laitues en feuilles sont généralement exemptes de maladies, mais les laitues pommées (Iceberg) font parfois de la pourriture. Pour l'éviter, assurez-vous qu'il y ait une bonne aération entre vos plants et que le sol se draine bien.

La laitue en feuilles est la première à être cultivée. Elle préfère les temps frais et monte rapidement en fleurs, mais les variétés rouges ou rougeâtres le font moins rapidement. La laitue romaine et l'Iceberg résistent mieux à la chaleur.

Dates de plantation

Commencez vos semis intérieurs 4 à 5 semaines avant la transplantation. Les semis extérieurs et les transplantations se font lorsque les bourgeons des arbres éclatent. La laitue en feuilles peut aussi être semée au début d'août pour la récolte d'automne. La température optimale de croissance pour la laitue est de 10° à 20° C et elles peuvent supporter des gelées jusqu'à -5° C.

Associations

Plantez-les près des artichauts, betteraves, céleris, carottes, concombres, courges, radis, poireaux, pois et près de la famille des choux.

Catégorie de laitue	Distance de plantation	Maturité	Temps de conservation
<i>en feuilles</i>	20 cm	40 à 50 jours	1 semaine max.
<i>pommée</i>	35 cm	80 à 95 jours	2 à 3 semaines
<i>Boston</i>	30 cm	50 à 60 jours	5 à 10 jours
<i>romaine</i>	30 cm	60 jours	2 à 3 semaines

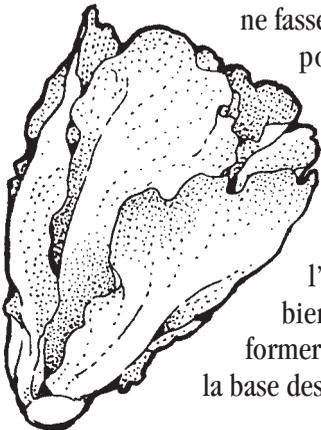
Gardez-les loin des épinards. Pour donner un peu d'ombre à vos laitues, plantez-les près de plantes plus grandes comme les fèves grimpantes ou les tomates.

Soins

Les laitues ont besoin de beaucoup d'eau; environ 3 cm par semaine. Pour s'assurer que le sol retient bien l'eau et qu'il peut fournir les éléments nutritifs nécessaires, ajoutez environ 2,5 cm de compost chaque année là où vous planterez vos laitues. Le sol doit être bien drainé. Vous pouvez ajouter un paillis végétal pour retenir l'humidité en période sèche. Désherbez avec délicatesse car les racines de la laitue sont très fragiles.

Récolte

Il faut récolter la laitue tôt le matin avant qu'il ne fasse trop chaud. Vous pouvez récolter les feuilles extérieures à mesure que les plantes mûrissent ou couper la plante au collet à l'aide d'un couteau bien tranchant. Il se formera d'autres feuilles à la base des plants.



Utilisation

La laitue se consomme surtout fraîche, en salade bien sûr, mais aussi, comme vous le verrez dans la recette que nous vous proposons, en de délicieuses soupes. Vous pouvez également couvrir vos assiettes de feuilles de laitue pour décorer vos plats.

Le temps de conservation varie d'une catégorie de laitue à l'autre, référez-vous au tableau. Pour allonger le temps de conservation, faites tremper vos laitues dans l'eau glacée et conservez-les dans un sac de plastique.

Valeur nutritive de la laitue frisée par 100 grammes

Eau	94 à 96 %
Protéines	0,3 g
Matières grasses	0,3 g
Glucides	3,5 g
Calories	18

La laitue contient les vitamines A, B, C, D et K et plusieurs minéraux (soufre, phosphore, potassium, magnésium, calcium, fer, zinc, cuivre, manganèse et iode). Les variétés de laitue vert foncé sont les plus nutritives, la laitue romaine étant la plus riche en minéraux. 🌿



CRÈME DE LAITUE

Cette recette propose une bonne façon d'utiliser les laitues que vous n'avez pas le temps de consommer fraîches.

**3 c. à soupe de beurre ou d'huile
d'olive**

1 gros oignon en cubes

1 ou 2 gousses d'ail haché

2 pommes de laitue

1 grosse pomme de terre en cubes

4 tasses d'eau

2 feuilles de laurier

Sel et poivre

**2 c. à soupe de concentré de poulet
ou de légumes**

Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans le beurre ou l'huile à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez l'eau, les épices et le bouillon. Une fois les patates cuites, incorporez la laitue et le persil et faites mijoter 10 minutes. Laissez reposer quelques heures. Retirez les feuilles de laurier et réduisez en purée. Au moment de servir, ajoutez la crème et servez la soupe chaude ou froide. 🍴

Jardiner ensemble



Les jardins communautaires contribuent à créer des liens entre les gens d'un quartier : ils sont lieux de rencontre et de partage, où le plaisir de s'adonner ensemble à un loisir en plein air se mêle à celui de produire ses propres aliments frais.

Jardiner en communauté demande toutefois effort et conciliation. Peu importe pour quelle raison vous avez choisi de jardiner dans un jardin communautaire, vous aurez à partager les espaces communs. Il faut donc veiller au soin des allées et des équipements communs, et dans certains cas, des espaces de plantation communs.

Il est aussi possible de mettre à profit vos habiletés d'organisation en faisant partie de votre comité de jardin. En plus de pouvoir apprendre les trucs de jardinage de chacun, vous découvrirez des gens fascinants dont l'expérience de vie, la culture ou les façons de faire colorent votre quartier de manière unique. Jardiner ensemble, une bonne façon de s'enraciner dans son milieu! 🌱



Aux petits oignons !



Le temps de conservation des graines

Les semences de plantes potagères perdent graduellement leur faculté de germer. Il faut donc en racheter régulièrement, certaines à tous les ans, d'autres moins fréquemment. Consultez le tableau ci-après pour connaître le temps de conservation approximatif des semences des principales plantes potagères.

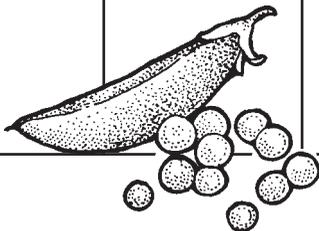
La durée du pouvoir germinatif dépend aussi des conditions d'entreposage. Les semences doivent être conservées dans une enveloppe en papier remisee au frais, au sec et à l'abri

de la lumière. De mauvaises conditions d'entreposage accélèrent le vieillissement des graines.

Les grainetiers fournissent normalement des semences récoltées l'année précédente. Les plus sérieux indiquent l'année de la mise en marché sur les sachets. Dans le cas contraire, il est judicieux d'inscrire vous-même la date de l'achat des semences sur les sachets afin de les renouveler au bon moment. 🍀

Temps de conservation des semences des principales plantes potagères

1 an	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans ou plus
Ciboulette Panais	Cerfeuil Marjolaine Oignon Poireau Romarin Sarriette Sauge Thym	Chou-rave Cresson Haricot Laitue Persil Pois Poivron	Asperge Aubergine Brocoli Carotte Chou Chou chinois Chou-fleur Chou frisé Courge Épinard Melon Piment Radis Tomate	Artichaut Bette à carde Betterave Cerise de terre Chicorée Concombre Gourgane Navet



Aux petits oignons !

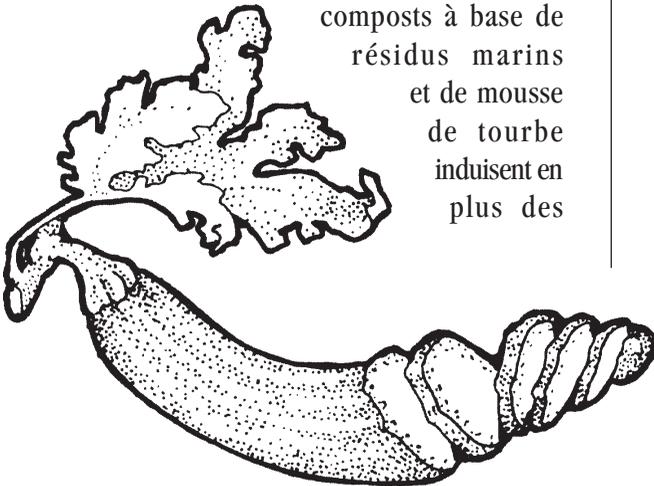


Quel compost choisir?

Le compost est la meilleure matière fertilisante à appliquer pour maintenir et améliorer la fertilité du sol. Le compost allège et ameublit le sol. Il accroît la rétention de l'eau et des éléments nutritifs libérés par le sol et les engrais. Il introduit dans le sol des milliards d'organismes vivants utiles. Les matières organiques et les minéraux qu'il contient nourrissent la vie microbienne et les plantes.

Les composts libèrent en moyenne de 20 à 25% de leur azote au cours de la première année d'application et entre 5 et 10% les années suivantes. Il existe sur le marché plusieurs types de compost. Les composts végétaux, les fumiers compostés et les

compost à base de résidus marins et de mousse de tourbe induisent en plus des



effets particuliers dans le sol et chez les végétaux.

Les composts fabriqués uniquement à partir de matières végétales conviennent très bien à la culture des légumes-feuilles (salade, chou, fines herbes, etc.) et des légumes-racines (carotte, radis, etc.). Les composts à base d'écorces, grâce à leur structure plus grossière, aèrent mieux les sols lourds et peuvent remplacer la tourbe de sphaigne, communément appelée mousse de tourbe, dans ce rôle.

Les composts à base de fumier favorisent davantage la production de fleurs et de fruits, particulièrement ceux de fumier de mouton et de chèvre. Ces derniers sont comparativement plus riches en phosphore.

Les fumiers de volaille compostés et le compost de tourbe et crevettes libèrent plus rapidement leurs éléments nutritifs. Appliquer en même temps ces derniers et des composts à décomposition plus lente assure aux plantes une meilleure disponibilité de nutriments au cours de la saison.

La Ville de Montréal produit aussi un compost de grande qualité à partir de résidus verts, lequel est distribué gratuitement aux résidants lors de journées spéciales au printemps et à l'automne. 🌿

Aux petits oignons !



Les bonnes compagnes pour vos plantes

Depuis les débuts de l'agriculture, les hommes ont observé que certaines plantes aident au développement de leurs voisines alors que d'autres se nuisent. Le compagnonnage des plantes est fait de folklore et de faits prouvés scientifiquement. Ainsi, il a été prouvé que les membres de la famille des oignons déroutent la mouche de la carotte et que la carotte, en échange, éloigne la mouche de l'oignon. Ces deux plantes sont donc d'excellentes compagnes.

Il existe plusieurs utilisations pour les plantes compagnes. En voici quelques-unes.

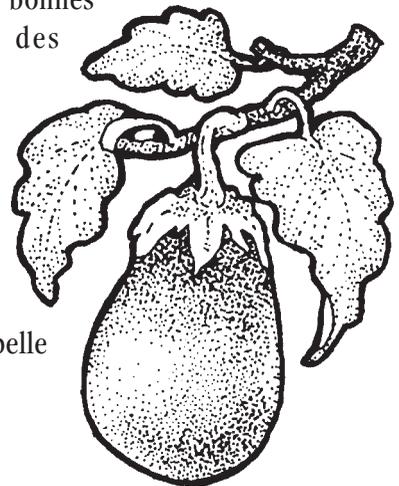
- Les capucines et les soucis attirent les pucerons, ce qui les détourne des plantes que vous voulez protéger.
- Certains insectes ont un rôle pertinent à jouer dans la pollinisation des fleurs. Vous pouvez attirer les abeilles dans votre jardinet avec des plantes à fleurs bleues et sucrées, comme le romarin et la bourrache, et les papillons avec des fleurs rouges, mauves, jaunes et oranges. La monarde (délicieuse en tisane) et l'échinacée sont très appréciées des papillons.

- L'odeur de plusieurs plantes aromatiques comme la rue, le basilic, l'estragon, le thym, le romarin, la sarriette, l'origan et la mélisse déroutent les insectes. Plantez-les du côté des vents dominants afin qu'elles parfument les plantes à protéger.

Certaines plantes sont par contre de mauvaises compagnes. Elles peuvent affecter le développement d'une plante voisine par les composantes chimiques qu'elles dégagent dans le sol. Par exemple, le fenouil ralentit la croissance de la plupart des légumes et l'ail nuit aux pois et aux fèves.

Avant d'arrêter votre choix pour votre jardinet, identifiez les bonnes

compagnes des plantes que vous comptez planter. Vous augmenterez ainsi vos chances de succès pour obtenir une belle récolte! 🍷





Mieux vaut prévenir que guérir

Ce proverbe prend tout son sens lorsque l'on considère les maladies des plantes potagères. En effet, plusieurs techniques facilement applicables diminuent les risques de maladies parasitaires. Elles aident à créer un milieu favorable au jardin et à maintenir les plantes en santé. En voici quelques-unes :

- choisir des variétés résistantes ou tolérantes aux maladies les plus fréquentes;
- acheter des plants sains;
- faire des rotations, surtout en cas de maladies des racines et de parasites hivernant dans le sol et les résidus de culture;
- fertiliser correctement, car les carences et les excès affaiblissent les plantes;
- respecter les distances de plantation pour que les plantes se nourrissent suffisamment;

- maintenir une bonne circulation de l'air : éclaircir et tailler les plants au besoin;
- arroser en matinée plutôt qu'en fin de journée : l'humidité favorise la plupart des maladies;
- arroser au pied des plants avec de l'eau qu'on a laissé reposer en évitant d'éclabousser les plants;
- manipuler les plants lorsque le feuillage est sec;
- contrôler les mauvaises herbes;
- éliminer tous les débris végétaux;
- désinfecter les outils après chaque usage;
- désinfecter à la fin de la saison le matériel comme les tuteurs et les treillis avec une solution d'eau de Javel à 1% ou utiliser des pôles et des fils de métal ou de plastique.

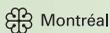


Les conseils terre-à-terre

- Pour une plus grande récolte de pois, plantez-les de chaque côté du treillis!



**Jardins
communautaires**



Montréal

La Feuille de chou

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

Rédaction : Emmanuelle Tittley, André Pedneault
Révision : Louise Babin
Conception graphique : Jacques Séguin
Pour nous écrire : 5015, 9^e Avenue
Montréal, QC H1Y 2J3

