

# La Feuille de chou

mai • juin 2001

## Jardiniers, jardinières... La saison 2001 vous ouvre ses portes!

 Plusieurs services de la Ville de Montréal, et plus particulièrement le Service des sports, des loisirs et du développement social, mettent tout en œuvre pour que votre été en ville soit des plus agréables.

Ainsi, les 6 300 jardinets des 75 jardins communautaires sont fin prêts à vous accueillir, marquant le retour de la saison de jardinage et l'arrivée des beaux jours.

Toutefois, la participation active des jardiniers et jardinières est essentielle au bon fonctionnement des jardins communautaires. Nous comptons, cette année encore, sur votre précieuse collaboration.

Pour sensibiliser tous et chacun aux activités bénévoles, *La Feuille de chou* vous propose une nouvelle rubrique intitulée « Vie communautaire ».

Vous retrouverez également, tout au long de la saison, les conseils horticoles, trucs, recettes et informations utiles pour vos plantations et vos récoltes.

Profitez de votre été en ville : bêchez, semez, repiquez, arrosez, plantez, binez, partagez et... régalez-vous.

Bonne saison de jardinage à tous!



<b>Dans la corbeille</b>	
L'épinard.....	2
<b>Vie communautaire</b>	
Les tâches communautaires.....	5
Le jardinage communautaire branché.....	6
<b>Aux petits oignons</b>	
Des transplantations réussies.....	6
Mise au point sur le mildiou de la tomate.....	7
<b>Les soins du Dr Desjardins</b> .....	8
<b>Les conseils terre-à-terre</b> .....	8



Ville de Montréal

# Dans la corbeille

# L'épinard

*Spinacia oleracea*, Chénopodiacées

## Origine

Cette plante potagère annuelle provient d'Asie centrale, de Perse ou d'Iran. Deux espèces proches parentes croissent naturellement en Afghanistan et au Tadjikistan.

L'épinard fut introduit vers le XI<sup>e</sup> siècle en Espagne par les Maures et en Europe méridionale par les Croisés.



Cultivé à cette époque pour ses vertus médicinales, sa popularité s'est répandue en France au XVI<sup>e</sup> siècle grâce à la célèbre Catherine de Médicis. Il est maintenant cultivé dans toutes les régions tempérées.

## Variétés

Les variétés peuvent être classées selon la forme des graines (à pointes, rondes), la forme des feuilles (lisses, frisées) ou la photopériode (jours longs, jours courts, toutes saisons).

La plupart des variétés se récoltent entre 45 et 60 jours après le semis. La variété *Razzle-Dazzle* (T&T Seeds) produit en une trentaine de jours seulement.

## Culture

Ce légume préfère les températures fraîches du printemps et de l'automne. Les graines germent entre 5°C et 25°C. Il croît rapidement entre 10°C et 25°C. Les plants matures peuvent tolérer des gelées de -5°C à -7°C, mais les feuilles peuvent être affectées.

L'épinard développe d'abord des feuilles en rosette puis une tige florale pouvant atteindre 75 cm. La mise à fleur provoque l'arrêt de la production de feuilles. Les jours longs et les températures basses accélèrent la montaison, de même que la chaleur et les semis trop denses.



Choisir la bonne variété selon la date de semis, assurer une croissance vigoureuse et récolter rapidement sont les trois secrets pour bien réussir cette culture. La variété *Longstanding Bloomsdale Dark Green* se sème en mai ou fin octobre, l'hybride *Tyee* en août pour la récolte d'automne. Les hybrides plus lents à monter en graines comme *Olympia* peuvent être semés jusqu'en juillet. L'épinard de Nouvelle-Zélande ou tétragone (*Tetragonia tetragonoïdes*) peut remplacer l'épinard traditionnel car il exige de la chaleur.

L'épinard aime les sols riches et humides. L'apport de compost ou de fumier augmente les rendements. Pour éviter l'accumulation de nitrates et la fonte des semis, il sera cultivé sur un sol bien fertilisé l'année précédente.

Les rendements sont en général plus élevés en automne.

Les graines sont plantées tous les 5 cm et de 10 à 20 mm de profondeur. Il est préférable de semer toutes les 3 semaines pour étaler la production.

### **Associations**

L'épinard s'associe aux laitues, aux poireaux et aux pois. Carottes, haricots, concombres et choux d'hiver peuvent être cultivés sur le même espace après la récolte du début de saison. Il se cultive aussi à l'ombre des grands plants.

Il n'est pas recommandé de faire une seconde récolte d'épinard au même endroit car les risques de fonte des semis augmentent. Des rotations de quatre à cinq ans entre deux Chénopodiacées (betterave, bette à carde) sont préférables.

### **Soins**

Il est important de maintenir le sol humide durant les premiers six à dix jours après le semis. Les plants seront ensuite éclaircis tous les 15 à 25 cm en tout sens avant qu'ils

atteignent 10 cm de hauteur ou portent de 3 à 4 feuilles.

Les principaux ravageurs sont les pégomysies (mouches mineuses) de la betterave et de l'épinard ainsi que les pucerons. Des variétés tolérantes ou résistantes aux différentes races de mildiou et de blanc ainsi qu'au virus de la mosaïque du concombre ont été sélectionnées.

### Récolte

La cueillette régulière de feuilles à partir de la base de la rosette peut débuter assez tôt. Les plants entiers sont coupés au collet, sous la rosette, avant la montaison.

Les feuilles fraîches emballées dans un sac de plastique troué se conservent durant quatre à cinq jours au réfrigérateur. Elles seront lavées juste avant de les consommer car elles se détériorent rapidement lorsque mouillées.

L'épinard frais se congèle facilement une fois blanchi durant environ deux minutes. Il vaut mieux le décongeler partiellement juste avant de l'utiliser car les feuilles ramollissent.

### Utilisation

L'épinard se consomme cru ou cuit. Il accompagne les autres crudités dans les salades et les sandwiches de même que les pommes de terre, les viandes et les œufs (omelettes, quiches). Savoureux lorsque nappé d'une sauce béchamel, de yogourt, de crème fraîche ou simplement de beurre et de citron, ce légume entre aussi dans la

composition de farces, de sauces, de soupes et de plats gratinés.

Il est préférable de cuire les épinards à feu vif durant une à trois minutes, dans une casserole couverte, plutôt qu'à la vapeur. Ils risquent alors de devenir amers. Trop cuit, l'épinard brunit.

### Valeur nutritive

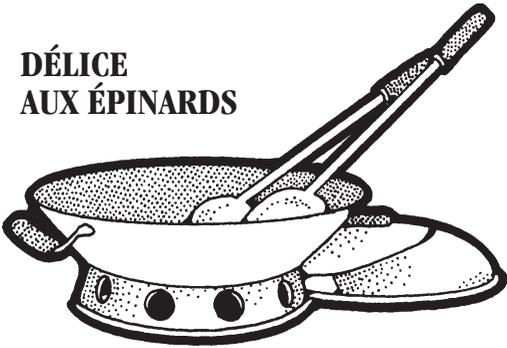
L'épinard cru renferme en abondance de nombreux minéraux (fer, phosphore, potassium, magnésium, calcium, cuivre, iode, etc.) et vitamines (A, C, B1, B2, B6, E, etc.). Il est reconnu pour ses propriétés reminéralisantes, antianémiques, antiscorbutiques et laxatives. Il active le pancréas.

L'épinard se consomme toutefois avec modération. En effet, il peut contenir de l'acide oxalique, des nitrates et quelques autres substances toxiques en excès. 🍷

### Valeur nutritive de l'épinard par 100 g

<b>Eau</b>	<b>91,6 %</b>
<b>Glucides</b>	<b>3,5 g</b>
<b>Protéines</b>	<b>2,9 g</b>
<b>Fibres</b>	<b>2,6 g</b>
<b>Lipides</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Calcium</b>	<b>99 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>79 mg</b>
<b>Vitamine C</b>	<b>28,1 mg</b>
<b>Fer</b>	<b>2,7 mg</b>
<b>Calories</b>	<b>25-30</b>

## DÉLICE AUX ÉPINARDS



**454 g d'épinards**  
**225 g de champignons**  
**2 échalotes**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**80 ml de crème sure**  
**15 ml de crème 35 %**

Rincer et égoutter les épinards.

Cuire les épinards et les hacher.

Mélanger les épinards, les champignons, les échalotes et l'ail dans une casserole.

Remuer ensemble la crème sure et la crème 35 % et verser sur le mélange.

Chauffer jusqu'à ébullition en remuant constamment.

Servir comme entrée ou pour accompagner les viandes.



## Vie communautaire

### Les tâches communautaires



Les membres qui s'impliquent dans la gestion des jardins communautaires jouent un rôle social actif et contribuent à faire de cette activité récréative, un milieu de vie agréable et bénéfique pour l'ensemble de la collectivité.

Participer aux activités de votre jardin communautaire, c'est encourager les contacts sociaux, partager vos connaissances et vos savoir-faire, participer à la mise en valeur de votre environnement, développer et améliorer le programme... Bref, c'est exprimer votre créativité, vos idées et vos compétences!

Les comités de jardins font donc appel aux nombreux talents de tous les jardiniers et jardinières pour accomplir certaines tâches :

- participation aux activités des comités (administration, embellissement, entretien, activités communautaires, etc.);
- travaux d'ouverture et de fermeture du jardin;
- gestion des déchets et compostage;
- réparations des outils et des autres équipements;
- accueil des nouveaux jardiniers, etc.

## **Vie communautaire** (suite)

Vous désirez mettre la main à la pâte? Choisissez des tâches en fonction de vos capacités et de vos intérêts afin de respecter votre engagement.

Vous avez un problème? Communiquez rapidement avec un responsable en cas de difficultés ou de changement.

Les comités jardins et le Service des sports, des loisirs et du développement social ont besoin de vous! Soyez nombreux à répondre à notre invitation pour la saison 2001. 

## **Le jardinage communautaire branché**



Vous pouvez consulter le site Internet des jardins communautaires de la Ville de Montréal : [www.ville.montreal.qc.ca/loisirs](http://www.ville.montreal.qc.ca/loisirs)  
Voici d'autres adresses Internet pour les intéressés :

### **Canada**

City Farmer : [www.cityfarmer.org](http://www.cityfarmer.org)

### **États-Unis**

American Community Gardening Association :  
[www.communitygarden.org](http://www.communitygarden.org)  
Ohio State University Extension's Urban Gardening Program :  
[www.bright.net/gardens/index.html](http://www.bright.net/gardens/index.html)

### **France**

Associations françaises (Le jardin dans tous ses états, Chantiers Nature, etc.) : [www.jardinons.com](http://www.jardinons.com)

## **Aux petits oignons!**



### **Des transplantations bien réussies**



Pour atténuer le choc de transplantation et assurer une reprise rapide de la croissance, voici les étapes à suivre lors du repiquage des jeunes plants :

- 1 Arroser les transplants avec de l'eau ou une préparation de prêle pour stimuler leur métabolisme;
- 2 Déterminer les sites de plantation et façonner des fosses de plantation plus grandes que les mottes de racines;
- 3 Ajouter du compost et des os moulus dans les trous et bien les mélanger au sol. Refaçonner les trous;
- 4 Séparer les plants dans les caissettes en tranchant les mottes de racines avec un couteau bien aiguisé afin de minimiser le nombre de blessures. Ne pas séparer les plants de concombre aux racines fragiles; les transplanter plutôt par groupe de trois;
- 5 Transplanter la plupart des plants au même niveau. Repiquer plus creux les plants de tomate et ceux à longues tiges;

- 6 Tasser la terre autour des plants en formant une cuvette;
- 7 Bien humidifier le sol pour que la terre colle aux racines. Utiliser une décoction de prêle des champs avec ou sans engrais transplanteur ou des algues liquides;
- 8 Enlever les fleurs, les fruits ou les graines pour faciliter la reprise; pincer l'extrémité des plants trop hauts pour les faire ramifier;
- 9 Tuteurer les sujets fragiles ou exposés aux grands vents;
- 10 Conserver le sol humide durant quelques jours.

Les plants de serre ne connaissent ni le vent, ni la pluie, ni l'ensoleillement direct. Il est donc avantageux de les endurcir durant quatre à cinq jours avant d'effectuer la transplantation. Il s'agit d'abord de laisser les plants à l'extérieur pendant la journée, sans trop les exposer au plein soleil, et les rentrer le soir. Ils demeureront ensuite à l'extérieur au cours des 48 heures avant la transplantation. 🌿

### **Mise au point sur le mildiou de la tomate**



Une véritable épidémie de mildiou de la tomate est survenue dans les jardins communautaires au cours de l'été 2000. Le champignon responsable de cette maladie, le *Phytophthora infestans*,

hiverné surtout sur des tubercules de pommes de terre et des résidus de culture encore vivants comme les graines humides provenant de tomates tombées sur le sol.

Des périodes prolongées de temps frais et humide favorisent sa prolifération au printemps et durant l'été. Les spores sont ensuite disséminées par la pluie et jusqu'à 16 km de distance par le vent.

Selon le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, de jeunes plants de tomates infectés et vendus aux jardiniers dans les environs de Montréal sont à l'origine de cette épidémie. La maladie s'est répandue ensuite aux productions commerciales.

Une nouvelle épidémie n'est donc pas nécessairement à craindre, à moins que les conditions de la saison 2000 ne se reproduisent.

Ce printemps, il sera important de détruire les jeunes plants qui émergeront spontanément dans les jardinets car ils peuvent être infectés.

De plus, il faudra appliquer des fongicides en prévention à tous les sept à dix jours dès le début de juillet et lorsque des températures fraîches et humides perdureront. Les traitements sont effectués tous les quatre à cinq jours lorsque la maladie est présente dans le jardin afin de protéger les nouvelles pousses. Il est préférable de détruire les premiers plants atteints. 🌿



## Fiches couleur sur les ravageurs et les maladies

Des fiches couleur plastifiées sur les ravageurs et les maladies seront disponibles au cours de la saison. Elles vous permettront d'identifier facilement les problèmes parasitaires les plus fréquents, de connaître les mesures préventives correspondantes et d'utiliser des méthodes de contrôle écologiques.

## À surveiller en mai et juin

**Maladies :** fonte des semis, pourriture de la tige et des racines chez les plants transplantés.

**Insectes nuisibles :** altises (radis, navet, chou, betterave), chrysomèle rayée du concombre, perce-oreille européen, pégomyes (betterave, bette à carde, épinard), piéride du chou, fausse teigne des Crucifères et fausse arpeuteuse du chou, vers gris.

**Mollusques :** limaces.

## Décourager les chats

Il suffit de repousser un chat durant quelques jours consécutifs pour qu'il perde l'habitude de venir gratter le sol dans votre jardinet. Éloignez-le en aspergeant tout le sol autour de votre jardinet avec la salsa obtenue en battant au mélangeur 15 ml de poudre d'ail, 7 ml de sauce Tabasco, 1 oignon et 1 l d'eau. Appliquer de nouveau après une pluie.

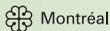


## Les conseils terre-à-terre

Semer le radis noir avant la mi-mai ou au début du mois d'août pour diminuer les risques de production prématurée d'une tige florale. Indiquer l'année de l'achat sur vos paquets de semences afin d'en racheter avant que les graines perdent leur pouvoir germinatif. 🌱



**Jardins  
communautaires**



## 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 : André Pedneault  
Révision : Sandrine Brindejonc, Régine Tremblay  
Conception graphique : Jacques Séguin  
Pour nous écrire : 5015, 9<sup>e</sup> Avenue  
Montréal, QC H1Y 2J3  
Site Internet : [www.ville.montreal.qc.ca/loisirs](http://www.ville.montreal.qc.ca/loisirs)

