

La Feuille de chou

MAI-JUIN 2004

Une grande réunion à Toronto

L'American Community Gardening Association (ACGA) est un organisme à but non lucratif qui regroupe des municipalités, des groupes, des professionnels et des personnes intéressées par le jardinage communautaire et le développement d'espaces verts.

Cet organisme, créé en 1979, fait la promotion du jardinage communautaire et du reverdissement comme moyens pour améliorer la qualité de vie des personnes dans les collectivités.

L'ACGA tiendra son 25^e congrès annuel à Toronto du 1^{er} au 3 octobre prochain. C'est la seconde fois que cette association réalise cet événement hors frontière. La ville de Montréal fut l'hôte de leur 17^e congrès en 1996. Voilà une occasion unique de rencontrer des adeptes du jardinage communautaire des États-Unis, du Canada et d'ailleurs.

Pour connaître le programme des activités et les modalités d'inscription, consultez le site Web de cet organisme (www.communitygarden.org).

Bienvenue 2004

Nous souhaitons aux nouveaux et aux anciens jardiniers une excellente saison de jardinage. Que Dame Nature daigne être clémente.



Le tour du jardin

Dans la corbeille

Le pois 2

Vie communautaire

Investissez-vous 5

Méli-mélo

Saviez-vous que...? 5

Aux petits oignons

La culture des fraisières non remontants 6

Bien choisir ses plants 7

Les soins du Dr Desjardins 8

Les conseils terre-à-terre 8

Dans la corbeille

Les pois de jardin

Pisum sativum

Origine

Les pois seraient tous issus d'une espèce sauvage, nom latin *Pisum elatius*, qui s'étend de l'est du bassin méditerranéen jusqu'en Asie centrale. Le pois sec, communément appelé pois à soupe, est cultivé en Chine depuis au moins quatre millénaires. Les Égyptiens, les Grecs et les Romains l'appréciaient également. Les Chinois furent les premiers à se nourrir aussi de la cosse. En Europe, le pois se consomme frais depuis le XVII^e siècle seulement. Le premier pois mange-tout, le 'Sugar Snap', fut introduit sur le marché en 1979.

Description

Le pois est un légume-fruit annuel de saison froide à tige souple. Les chaleurs d'été ne lui conviennent pas. Les plants de plusieurs variétés émettent des vrilles qui s'agrippent à tout support à leur portée. Le pois appartient à la famille des Fabacées (Légumineuses). Ses racines sont munies de nodules renfermant des bactéries qui fixent l'azote de l'air. C'est pourquoi, après la récolte, il est préférable de couper les plants plutôt que de les arracher afin que cet azote enrichisse le sol. La forme, la couleur, la grosseur, l'épaisseur et la texture des cosses ou des pois proprement dits varient selon les types et les variétés.

Types et variétés

Les pois à écosser (*P. sativum* var. *medullare*, shelling peas) sont cultivés uniquement pour leurs petits pois sucrés. Les variétés naines 'Lincoln' et 'Green Arrow' et la variété grimpante Alderman (Tall Telephone) sont bien connues. Dans ce groupe, la Novella II (Stokes) possède des vrilles. Les pois des neiges ou pois chinois (*P. sativum* var. *macrocarpon*, snow peas), dont on consomme les jeunes cosses plates et sucrées, sont récoltés au tout début de la formation des pois. La hauteur des plants varie de 40 cm (16 po) pour la variété 'Little Sweetie' à 150 cm (60 po) pour la 'Record 65' (William Dam



Seeds). Le pois mange-tout (*P. sativum* var. *saccharatum*, snap peas, sugar peas) provient d'un croisement d'un pois à écosser et d'un pois des neiges. Les pois matures se mangent avec ou sans leurs cosses. Elles sont plus épaisses que celles du pois des neiges. La variété naine 'Sugar Sprint' produit une vingtaine de pois par plant. La variété grimpante 'Sugar Snap' peut atteindre plus de 180 cm (72 po) de longueur. Les pois secs (*P. sativum* var. *vulgare*, dry peas) aux grains ronds, jaunes ou verts et riches en amidon sont rarement cultivés dans les jardins communautaires.

Culture

Les pois se sèment dès que le sol est réchauffé, de mai jusqu'au début de juin ou à la mi-juillet pour la récolte automnale. Les jeunes plants résistent au froid, mais non les fleurs et les pois eux-mêmes. L'épandage de compost ou de fumier composté n'est pas souhaitable dans un sol enrichi l'année précédente. Les excès de matières organiques stimulent la production des feuilles au détriment des fruits et favorisent le développement de maladies fongiques. Les excès d'eau également. Semez tous les quinze jours pour étaler la production. Les pois des neiges et les mange-tout tolèrent mieux les températures chaudes. On observe des chutes de fleurs et un raccourcissement de la période de floraison au-dessus de 30°C (86°F). Il est préférable de semer les pois en lignes doubles, à 25 cm (10 po) l'une de l'autre, et de poser des tuteurs pour économiser de l'espace et faciliter la récolte. Il est recommandé de butter les plants et de les tuteurer lorsqu'ils atteignent environ 15 cm de hauteur. Sarclez régulièrement, car le pois supporte mal la compétition.

Rotation et associations

Le pois est un excellent précédent cultural pour les légumes-feuilles et les légumes-racines. Des rotations de quatre à cinq ans sont recommandées. Le pois constitue une bonne plante-compagne pour la plupart des légumes. Toutefois, l'oignon, le poireau, l'ail et la ciboulette ralentissent sa croissance.

Ravageurs et maladies

Au printemps, poser une toile flottante ou un filet protecteur dès le semis empêchera les oiseaux de se nourrir des graines et des plantules. Des vers gris rongent parfois les plants au ras du sol durant la même période. Des pucerons envahissent parfois quelques plants durant la saison. La fonte des semis, le blanc, le botrytis et l'anthracnose

Salade de rotinis aux pétoncles et pois des neiges

Ingrédients

Pétoncles	680 g (1 1/2 lb)
Huile végétale	30 ml (2 c. à s.)
Rotinis	225 g (1/2 lb)
Pois des neiges coupés en deux	1 l (4 tasses)
Poivron rouge	1
Vinaigre	20 ml (1 1/2 c. à s.)
Gingembre frais rapé	20 ml (1 1/2 c. à s.)
Huile de sésame	20 ml (1 1/2 c. à s.)
Amandes rôties tranchées	125 ml (1/2 tasse)
Sauce à salade miel et Dijon	80 ml (1/3 tasse)
Sel	au goût

Préparation

Sauter les pétoncles dans l'huile végétale durant 2 à 3 minutes.

Faire cuire les rotinis en suivant le mode d'emploi indiqué. Ajouter les pois des neiges et le poivron rouge au moins 30 secondes avant la fin de la cuisson des pâtes.

Égoutter les rotinis et les légumes, les rincer à l'eau froide et les transférer dans un grand bol. Ajouter les pétoncles.

Juste avant de servir, **mélanger** ensemble la sauce à salade, le vinaigre, le gingembre et l'huile de sésame. Ajouter cette préparation aux rotinis avec les amandes grillées.

Bien mélanger avant de servir.

6 portions

attaquent quelquefois les plants mal entretenus ou affaiblis. Des variétés résistantes ou tolérantes aux principales maladies sont disponibles. Un feuillage vert pâle indique une carence en azote. Un sol froid peut causer ce problème. Une déficience en magnésium provoque le jaunissement des feuilles entre les nervures qui demeurent vertes. La marge des feuilles peut brunir lors de périodes de fortes pluies ou lorsque le sol reste longtemps trop humide.

Récolte et conservation

Les pois se récoltent à tous les deux à trois jours, car ils mûrissent rapidement. Les pois à écosser et les pois mange-tout sont cueillis lorsque les grains sont bien formés, mais avant qu'ils atteignent leur pleine grosseur. Les pois des neiges se récoltent quand les grains sont à peine décelables.

Les pois doivent être consommés rapidement. Ils se gardent quelques jours seulement au réfrigérateur. Très périssables, les pois des neiges sont conservés, non lavés, dans un sac de plastique. Les pois à écosser et les mange-tout se congèlent une fois blanchis une minute et demie. Cette opération est effectuée le même jour que la récolte car les sucres se transfèrent rapidement à la température de la pièce.

Valeur nutritive

Le pois est une bonne source nutritive (tableau 1). Il renferme des protéines, des minéraux (magnésium, phosphore, fer, zinc), des vitamines B6, et C, de l'acide folique, de la niacine et de l'acide pantothénique. Les petits pois verts sont plus nutritifs que les pois des neiges, car les graines sont plus développées.

Utilisation

Les pois mange-tout et les pois des neiges sont utilisés frais, tels quels ou coupés en morceaux, cuits à l'étuvée ou sautés. Ils entrent dans la composition de nombreux mets orientaux, de salades, d'omelettes et de soupes. Des variétés de pois mange-tout possèdent un fil entre les deux sections de la cosse. Il est plus agréable de l'enlever. Le pois des neiges devient pâteux après deux minutes de cuisson. Les pois à écosser sont consommés frais et légèrement cuits à la vapeur, bouillis ou légèrement sautés.



Valeur nutritive des pois par 100 g

Légume	Petit pois vert cuits	Pois mange-tout frais
Eau	77,9%	89%
Protéines	5,4 g	2,8 g
Lipides	0,2 g	0,2 g
Glucides	15,6 g	7,6 g
Fibres	5,5 g	2,6 g
Calcium	27,0 mg	43,0 mg
Fer	1,5 mg	2,1 mg
Sodium	3,0 mg	4,0 mg
Vitamine A	59,7 ER	14,5 ER
Vitamine C	14,2 mg	60 mg
Énergie	84 cal	42 cal

Vie communautaire

Impliquez-vous!

Un jardin communautaire ne peut vivre sans bénévolat. Le désengagement, la perte de motivation et les comportements individualistes peuvent compromettre l'existence même d'un jardin.

Le manque d'implication d'un membre se constate sur le plan de ses responsabilités propres, soit l'entretien général de son jardinet et de ses allées, et de sa participation aux tâches communautaires.

Les comités de jardin doivent faire face à ce problème tous les ans. L'une des solutions consiste tout d'abord à bien faire comprendre au membre, ancien ou nouveau, ses devoirs en tant que jardinier et l'informer adéquatement sur son rôle lorsqu'il accepte une tâche communautaire.

Par la suite, le comité doit superviser le membre et l'encourager. Le jardinier, quant à lui, prend la peine d'avertir immédiatement le comité s'il ne peut respecter ses engagements. Les membres des comités n'ont pas à talonner les jardiniers pour qu'ils accomplissent leurs tâches.

En agissant en adulte responsable, les personnes continuent de maintenir de bonnes relations et le climat social ne s'en porte que mieux.



Méli-mélo

Saviez-vous que....



Aux États-Unis, un légume parcourt en moyenne 2 400 km (1 500 milles) entre son lieu de récolte et de consommation.

Les Crucifères produisent à la surface de leurs feuilles des composés soufrés, appelés glucosinolates et isothiocyanates. Ces substances possèdent des propriétés répulsives ou toxiques contre de nombreux ravageurs et des propriétés antibiotiques contre des bactéries et des champignons pathogènes. Cependant, les isothiocyanates attirent la mouche du chou adulte.



Le minuscule piment 'Chiltepin (Les Semences Solana), appelé aussi 'Gringo Killer' et 'Bird Pepper', serait le plus fort au monde. Il pousse à l'état sauvage dans le nord du Mexique.

Les plants de la variété de tomate 'Micro-Tom' (Les Semences Solana) mesurent à peine 16 cm (6 3/8 po) de hauteur à maturité et portent des petits fruits rouges de 2 cm (13/16 po) de diamètre.

Aux petits oignons

La culture des fraisiers non remontants



Les fraisiers non remontants produisent en début de saison. Après cette période, ils émettent des tiges aériennes, les stolons, d'où émergent des plantules. Ces plants-filles s'enracinent et produisent à leur tour l'année suivante. Ce type de fraisier se retrouve couramment dans les jardins communautaires.

Les meilleures récoltes surviennent la deuxième et la troisième année. Voici une méthode à suivre pour obtenir de bons rendements.

Choisir l'emplacement

Les cultures précédentes de Solanacées (tomate, poivron, aubergine) et de framboisiers peuvent transmettre la flétrissure verticillienne.

Préparer le sol

Cette opération est effectuée préférentiellement en automne, ou au printemps. Elle consiste à bêcher le sol, y incorporer de la tourbe de sphaigne (mousse de tourbe), notamment pour l'acidifier. Ensuite, une couche de 5 cm de compost et des os moulus sont épandus sur toute la surface et mélangés aux dix premiers centimètres de sol.

Transplanter

Les plants achetés ou les plants-filles enracinés sont transplantés au printemps ou au début d'août de préférence (peut se faire jusqu'au début de septembre) en laissant de 45 à 60 cm entre chaque plant et 1 m entre chaque rangée.

Première année

Les fleurs sont enlevées. Tous les stolons sont laissés en place et la surface se recouvre de plants qui produiront la seconde année. Une couche de 5 cm de compost sera épandue en automne comme dose d'entretien annuelle. Un paillis protecteur (feuilles mortes, paille) est posé dès que le sol gèle en surface.

Deuxième année

Le paillis est enlevé tôt au printemps. Après la récolte, tous les plants-filles sont arrachés jusqu'à 20 cm autour des plants-mères. Ces derniers sont rabattus jusqu'à 8 à 10 cm au-dessus du collet. Les plants qui demeurent se multiplient par leurs stolons. Du compost et du paillis sont de nouveau épandus en automne.

Troisième année

Après la récolte, les plants-mères sont arrachés. Des plants-filles sont conservés en respectant les distances requises. La petite fraisière est déplacée après quatre à cinq ans au même endroit@

Bien choisir ses plants

Voici quelques critères pour vous aider à réaliser le meilleur choix lors de l'achat de vos jeunes plants à transplanter.

Besoins

Faites la liste de vos besoins et évaluez les sommes à dépenser afin de minimiser les achats émotifs. Assurez-vous que l'espèce ou la variété choisie correspond à vos besoins. Ne vous gênez pas pour poser des questions.

Vigueur

Les plants vigoureux supportent mieux le choc de transplantation.

Forme

Préférez les plants larges et trapus. Les plants étiolés ont manqué de lumière durant leur croissance et les plants faibles ont subi de mauvais traitements : fertilisation déséquilibrée ou insuffisante, conditions de températures inadéquates, arrosages irréguliers.

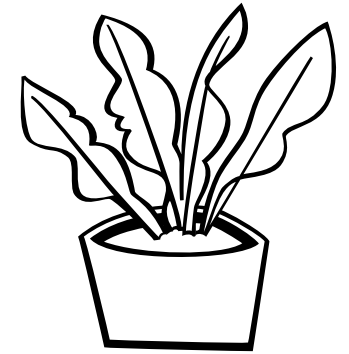
Âge

Les plants plus âgés s'adaptent plus difficilement à de nouvelles conditions de croissance. Évitez les plants qui portent déjà des fleurs ouvertes ou des fruits. Il faudra les enlever lors de la transplantation.

Les plantules d'oignon espagnol les plus âgées de même que celles qui ont reçu une forte fertilisation azotée avant d'être transplantées donnent de meilleurs rendements. Par exemple, à fertilisation égale, les plants de 12 semaines produisent de plus gros oignons que les plants de dix et de huit semaines.

Sol

Les dépôts de sels ou la présence de mousse sur le sol révèlent des erreurs de fertilisation et d'entretien.



Racines

Les racines doivent être abondantes et généralement blanc neige. Leur brunissement indique un problème de pourriture plus ou moins avancé.

Présence de ravageurs et de maladies

Évitez les plants aux feuilles jaunes, rabougries, brunies, tachées ou trouées. Examinez attentivement le dessus et le dessous des feuilles.

Densité

Les plants en caissettes subissent un plus grand choc de transplantation que ceux en pots individuels. Leur reprise est comparativement beaucoup plus lente. Cependant, les légumes de la famille du chou préfèrent deux ou trois transplantations.

Prenez le temps d'acclimater les plants durant quatre ou cinq jours avant la transplantation, car ils ont poussé en serre auparavant.

Il suffit de les laisser dehors durant les deux premiers jours et de les rentrer la nuit, puis de les garder à l'extérieur durant deux jours de suite. Protégez-les tout de même des vents forts et du soleil intense au cours des deux premiers jours@

Les soins du Dr Desjardins

À surveiller en mai et en juin

Des ravageurs et des maladies peuvent nuire aux cultures dès le début de la saison.

Ravageurs

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, mouche du chou, vers gris.

Limaces, millipèdes.

Oiseaux, écureuils: semences et jeunes plants dévorés.

Maladies parasitaires

Fonte des semis, pourriture de la tige et des racines chez les plants transplantés, gale commune (navet, radis, rutabaga), racine noire (radis).

Gel

Consultez votre animateur horticole et le document «Contrôle écologique des ravageurs et des maladies» pour détecter le problème et connaître les méthodes de prévention et de contrôle.

Les conseils terre-à-terre

La laitue en feuilles 'Simpson Elite' (McFayden, William Dam Seeds, Stokes) se récolte sur une plus longue période que les autres variétés, car elle résiste à la montaison et devient rarement amère.

La betterave 'Bull's Blood' (Horticlub, William Dam Seeds), une ancienne variété, produit des feuilles rouge foncé au goût sucré.

Le basilic thaïlandais 'Siam Queen' préfère les sols humides et la mi-ombre.

La tomate cerise 'Sun Sugar Hybrid' renferme trois fois plus de vitamine A que les autres variétés de ce type.

Avis aux Internautes

Une mise à jour du site Internet du programme des jardins communautaires est en réalisation; nous vous aviserons lorsque ce site pourra être consulté.

Rédaction : André Pedneault

Révision : Serge Fortin, Normand Watier

Conception graphique : Studio de design graphique, Ville de Montréal

La Feuille de chou

est une publication des directions Culture, sports, loisirs et développement social d'arrondissement à l'intention des membres des jardins communautaires de la Ville de Montréal.



Jardins
communautaires
Montréal 