

# La Feuille de chou

Septembre • octobre 2000

## La fin de l'été, le temps des récoltes



Enfin la chaleur s'est pointé le bout du nez pour faire rougir de bonheur les belles tomates des jardins !

Bientôt l'automne, déjà ! Nous vous rappelons que les jardins ferment leurs portes le 1<sup>er</sup> novembre et que les jardinets doivent être nettoyés pour cette date. Pour ceux qui enfouissent leurs déchets organiques dans le sol de leur jardinet, nous vous conseillons d'arrêter de le faire à partir de la mi-septembre afin ne pas vous attirer des problèmes de millipèdes qui se feront un plaisir de dévorer vos semences au printemps prochain.

Le début de l'automne est une période d'abondance et c'est l'occasion pour plusieurs jardins de partager leurs surplus avec des organismes communautaires. Cette année, la Ville de Montréal fera une évaluation des projets de collaboration des jardins communautaires avec les organismes luttant contre la faim. Les jardins communautaires associés à cette démarche se verront remettre

un questionnaire qui permettra aux responsables de ce projet de mieux planifier les collectes.

Nous remercions à l'avance tous les comités de jardins et les organismes communautaires qui participeront à notre enquête. Le programme des jardins communautaires de la Ville de Montréal est un des plus importants en Amérique et nous en sommes fiers. Ne serait-il pas merveilleux qu'il soit aussi reconnu pour son implication dans la lutte contre la faim à Montréal ?



<b>Le poireau</b>	
Dans la corbeille .....	2
<b>Pourquoi tailler les gourmands?</b> .....	4
<b>Aux petits oignons</b>	
Attention au bois traité ! .....	5
Le choix des semences .....	6
Les semences par catalogue .....	7
<b>Les conseils terre-à-terre</b>	
Quoi planter à l'automne? .....	8



Ville de Montréal

## ***Dans la corbeille***

# **Le poireau**

Allium porrum

Le poireau est une variété d'ail bisannuelle à bulbe peu développé cultivé pour son pied. Il appartient à la famille des Liliacées. Sa saveur est délicate, plus douce et plus sucrée que l'oignon. Ses utilisations sont nombreuses et sa culture facile, garantissant la joie du jardinier!

### **Origine**

Le poireau vient originellement de l'Asie centrale et aurait fait son apparition en Grande-Bretagne grâce aux romains. Il est maintenant le légume national des gallois.

### **Culture**

- Commencer les semis à l'intérieur vers la dernière semaine de février dans un plateau de terreau. Couper les pousses de moitié lorsqu'elles atteignent 20 cm environ et commencent à retomber afin de fortifier les plants. Recommencer dès que les plants s'affaissent à nouveau et lors de la transplantation.
- Transplanter dans des sillons de 20 cm de profondeur en laissant 20 cm entre les plants.

Les poireaux demandent une terre riche en matière organique pour leur permettre de bien s'enraciner. Il est donc bon d'enrichir la terre de compost ou de fumier décomposé. Buter les plants à mesure qu'ils grandissent afin de produire des tiges bien blanches. Ils seront prêts entre 120 et 150 jours après la transplantation.

- Les poireaux résistent bien au froid et peuvent être laissés dans le sol jusqu'aux premières vraies gelées. Il est possible de les garder dans le sol tout l'hiver en les recouvrant d'un paillis pour les récolter très tôt au printemps.
- Les poireaux sont peu sujets aux maladies et aux insectes, surtout s'ils croissent dans une terre bien fertile.



### Association

- Planter près des céleris, près des oignons et près des carottes.
- Planter des plantes hâtives telles que les radis, les laitues, les épinards et autres légumes à feuilles entre les plants de poireaux.
- Tenir loin des légumineuses (pois, fèves), car les poireaux dégagent des substances chimiques dans le sol qui nuisent à leur croissance.

### Conservation



On peut conserver les poireaux au réfrigérateur pendant environ deux semaines. Si vous possédez une chambre froide, vous pouvez les entreposer non lavés durant deux à trois mois dans un seau rempli de terre ou de sable pourvu que les plants ne se touchent pas. Il est possible de congeler les poireaux frais après les avoir lavés mais ils perdront leur texture originale.

### Préparation

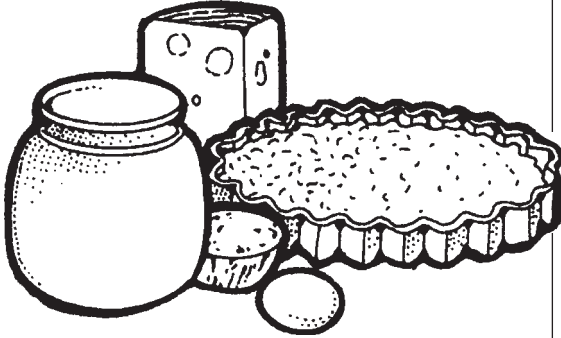
Couper les poireaux dans le sens de la longueur et les laver à l'eau froide pour enlever toute la terre (il y en a habituellement beaucoup !). On peut utiliser la partie blanche crue dans les salades ou cuite à la vapeur et apprêtée avec une vinaigrette ou encore l'incorporer à des soupes, des plats mijotés, etc. un peu comme on utilise l'oignon. La partie verte des tiges est surtout utilisée pour les soupes et les bouillons car elle est plus coriace.

### Valeur nutritive

Le poireau est une source importante de soufre et de vitamine C. Il possède des propriétés antiseptiques et expectorantes, ce qui en fait un bon aliment à consommer pour prévenir les rhumes. De plus, le poireau aide à la digestion, stimule les reins et purifie le sang.

### Pour 100 grammes de poireau cru

<b>Eau</b>	<b>83%</b>
<b>Protéines</b>	<b>1,5 g</b>
<b>Lipides</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Glucides</b>	<b>14 g</b>
<b>Fibres</b>	<b>1,8 g</b>
<b>Calories</b>	<b>61</b>
<b>Calcium</b>	<b>159 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>20 mg</b>
<b>Fer</b>	<b>2,1 mg</b>
<b>Vitamine C</b>	<b>12 mg</b>



## QUICHE AUX POIREAUX

**500 grammes de poireaux  
(environ 3 poireaux moyens)  
2 cuillères à soupe de beurre  
Une pâte à tarte  
2 œufs  
1/2 tasse de crème 15% ou 35%  
(si vous n'avez pas peur du gras!)  
Sel et poivre  
1/4 de tasse de fromage gruyère**

- Faire revenir à feu doux les poireaux tranchés en petites lamelles dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Garnir un plat à tarte de la pâte.
- Battre les œufs et la crème. Ajouter les poireaux refroidis, le sel et le poivre et verser sur la pâte.
- Garnir avec le fromage.
- Cuire au four 20 minutes à 400°F. 🍴

## Pourquoi tailler les gourmands?

**E**n botanique, les gourmands sont des branches inutiles qui poussent à l'aisselle d'un rameau ou à la base d'un tronc. On les nomme drageons lorsqu'ils possèdent des racines.

Communément, ce terme est aussi appliqué aux branches fructifères indésirables qui poussent à l'aisselle des feuilles ou à la base de plantes potagères comme la tomate, le poivron ou le brocoli.

Ces branches peuvent être conservées car elles produiront éventuellement des fruits. Cependant, chez les variétés de tomates indéterminées par exemple, les tailler permet d'accélérer la production et d'augmenter la grosseur des fruits. 🍴



## Aux petits oignons !



# Attention au bois traité !

**D**e plus en plus de jardiniers utilisent du bois traité pour coffrer leur jardinet ou tuteurer leurs plantes dans les jardins où l'utilisation de ce matériau est permise. Le bois traité communément utilisé est imprégné d'arséniate de cuivre chromaté, un produit composé de trois éléments aux propriétés antiparasitaires reconnues: l'arsenic, le cuivre et le chrome.

### Un matériau controversé

Une étude effectuée par Santé et Bien-être Canada en 1991 indiquait que le sol situé sous des équipements de jeux en bois traité contenait 24 fois plus d'arsenic que le sol à 10m plus loin. Depuis 1992, Agriculture Canada, en collaboration avec les ministères Santé et Bien-être et Environnement Canada, réévaluent l'emploi de plusieurs agents de préservation courants.

### Des substances toxiques

Le chrome et le cuivre, tout comme l'arsenic, sont, à la fois, des oligo-éléments essentiels et des métaux lourds. Les effets à long terme chez l'humain d'une exposition fréquente à de faibles doses sont encore mal connus. De nombreuses études scientifiques démontrent

par contre que l'arsenic, le cuivre et le chrome intoxiquent les micro-organismes, les vers de terre et les plantes, et ce, à partir de faibles concentrations. L'arsenic est l'élément le plus mobile dans le sol. Il se concentre dans les racines.

### Des précautions minimales

Les plantes comestibles doivent être plantées à plus de 30 à 60 cm du bois traité selon le volume des racines. Il est donc impératif d'enduire le bois traité d'un produit scellant ou de poser un plastique ou une membrane étanche entre le bois traité et le sol afin de sauver de l'espace.

Si vous retirez du bois traité de votre jardinet, il serait préférable d'enlever tout le sol étant à 30cm autour du bois.

### Des alternatives

Des madriers ou des planches d'épinette peuvent durer plusieurs années. À plus long terme, le cèdre local et le cèdre rouge de l'ouest sont quasi imputrescibles; la pierre, taillée ou non, forme de jolis petits murets qui durent longtemps. 🍷

## Aux petits oignons !



### Le choix des semences



Le choix des semences est un des facteurs déterminant dans la réussite d'un jardin. Il existe de nombreuses variétés pour chaque légume, chacune possédant ses qualités propres. Il est important de choisir des variétés productives adaptées à nos conditions et résistantes ou tolérantes aux ravageurs et aux maladies les plus courants.

#### Semences traitées ou non-traitées

Le programme des jardins communautaires de Montréal prône un contrôle écologique des ravageurs et des maladies. Or l'emploi de semences traitées avec un fongicide chimique, comme le Thiram par exemple, va à l'encontre de l'esprit du programme montréalais. Il est préférable d'éviter d'utiliser ces semences. Le cas échéant, il est recommandé d'utiliser des gants pour les manipuler. Vous pouvez les rincer avant de les utiliser pour ne pas contaminer votre sol.

#### Semences hybrides

Les semences hybrides proviennent d'un croisement de sujets appartenant à des lignées différentes d'une même espèce afin de développer certaines caractéristiques. Les critères les plus recherchés dans


l'hybridation des plantes sont : le rendement, la résistance aux insectes et maladies, l'adaptabilité, l'apparence, la saveur, la précocité et les qualités de conservation. Les hybrides sont généralement plus productifs que leurs parents. Environ 90% des variétés de semences offertes sont des hybrides.

Les semences issues des plantes hybrides, si elles sont fertiles, présenteront un mélange des caractéristiques des plants mère.

#### Semences à pollinisation libre

Les grainetiers offrent également des variétés non-hybrides dites aussi à pollinisation libre. Un bon exemple est la savoureuse tomate Dufresne. 30 années de travail ont permis à M. Dufresne, un maraîcher commercial expérimenté de la région de Joliette, de la développer.

#### Le temps de conservation

Les semences se conservent en général de 2 à 5 ans selon les espèces. Il est recommandé d'écrire l'année d'achat sur le paquet s'il n'est pas indiqué sur l'enveloppe. Le pourcentage de germination des semences décroît avec le nombre d'années, donc il faut semer un nombre plus grand de graines. (voir article de *la feuille de chou* du printemps 2000) 

Ressource intéressante pour apprendre comment produire des semences : *La culture biologique des graines*, P. Van Dosterwijck, 47 pages, Éditions Chanteclerc, 1982. Disponible à la bibliothèque Frontenac de la Ville de Montréal.

# Les semences par catalogue



écouvrir de nouvelles variétés, trouver des variétés résistantes aux parasites, choisir des plantes originales, se redonner le goût de jardiner durant la saison morte... la lecture des catalogues offerts par les grainetiers demeure toujours une activité hivernale passionnante.

Vous trouverez ci-après une liste des principaux grainetiers du Canada. Ceux offrant seulement des semences non traitées (aucun fongicide ajouté aux graines) ou provenant de culture biologique ont été classés à part.

## Grainetiers non spécialisés

**Dominion Seed House**, Box 2500, Georgetown, ON, L7G 5L6  
Tél.: (800) 784-3032, Téléc.: (800) 282-5746  
Courriel: clem@norsec.com  
Site Internet: www.dominion-seed-house.com

**Hortclub**, 2914 boulevard Labelle, Laval, QC, H7P 5R9  
Tél.: (450) 682-9071, Téléc.: (450) 682-7610 ou (800) 282-5746  
Site Internet: www.hortclub.com

**Les Semences BC**  
111 Bord de l'eau, Sainte-Dorothée, Laval, QC, H7X 1S5  
Tél.: (450) 689-5982, Téléc.: (450) 689-7742

**McFayden Seeds Co. Ltd**  
30 9th Street, Suite 2000, Brandon, MB, R7A 6N4  
Tél.: (800) 205-7111, Téléc.: (204) 725-1888

**OSC. Seeds**, Box 7, Waterloo, ON, N2J 3Z6  
Tél.: (519) 886-0557, Téléc.: (519) 886-0605  
Courriel: seeds@oscseeds.com, site Internet: www.oscseeds.com

**Stokes Seeds Ltd.**, Box 10, St. Catharines, ON, L2R 6R6  
Tél.: (916) 688-4300, Téléc.: (888) 834-3334  
Courriel: stokes@stokeseeds.com, site Internet: www.stokeseeds.com  
Semences traitées et non traitées

**Vesey's Seeds Ltd**, Box 9000, Charlottetown, IPE, C1A 8K6  
Tél.: (800) 363-7333, Téléc.: (800) 686-0329  
Courriel: catalog@veseys.com, site Internet: www.veseys.com  
Semences traitées et non traitées

## Semences non traitées

**Rawlison Garden Seed**  
1979 Rte 2 Hwy, Sheffields, NB, E3A 8H9  
Bons prix

**T & T Seeds Ltd**, Box 1710, Winnipeg, MB, R3C 3P6  
Tél.: (204) 895-9964, Téléc.: (204) 895-9967  
Courriel: order@tseeds.mb.ca

**William Dam Seeds**, Box 8400, Dundas, ON, L9H 6M1  
Tél.: (905) 628-6641, Téléc.: (905) 627-1729  
Courriel: willdam@sympatico.ca

## Semences biologiques

**EcoGenesis Seeds**, Box 1929  
3266 Yonge Street, Toronto, ON, M4 3P6  
Cultivars résistants au parasitisme

**Johnny's Selected Seeds**  
1 Foss Hill Road, RR 1 Box 2580, Albion, ME 04910-9731, U.S.A.  
Tél.: (207) 437-4357, Téléc.: (207) 437-2165  
Courriel: staff@johnnyseeds.com, Site Internet:  
www.johnnyseeds.com

**Mapple Farm**, R.R. #1, Hillsborough, NB, E0A 1X0  
Courriel: wingate@nbnet.nb.ca

**Prairie Garden Seeds** (Jim Ternier)  
Box 118, Cochin, SK, S0M 0L0  
Tél.: (306) 386-2737,  
Courriel: prairie.seeds@sk.sympatico.ca  
Variétés à pollinisation libre

**Richters**, P.O. Box 26, Goodwood, ON, L0C 1A0  
Tél.: 416-640-6677, FAX: 640-6641,  
Courriel: orderdesk@richters.com  
Fines herbes et herbes médicinales biologiques.

**Salt Spring Seeds**  
P.O. Box 444, Ganges, Salt Spring Island, CB, V8K 2W1  
Tél.: (250) 537-5269  
Site Internet: www.saltspring.com/ssseeds

**Terra Edibles**, Box 163, Foxboro, ON, K0K 2B0  
Tél.: (613) 968-8238, Téléc.: (613) 968-6369  
Courriel: kdwright@intranet.ca  
Variétés anciennes, nutritives, à déploiement restreint

**West Coast Seeds**  
206 - 8475 Ontario Street, Vancouver, CB, V5X 3E8  
Tél.: (604) 482-8800, Téléc.: (604) 482-8822  
Courriel: mary@westcoastseeds.com, Site Internet:  
www.westcoastseeds.com



## Les conseils terre-à-terre

# Quoi planter cet automne ?



Les graines provenant de plusieurs plants ayant fleuris l'année précédente et demeurées dans le sol tout l'hiver poussent spontanément au printemps dès que le sol se réchauffe. La laitue, l'aneth, la coriandre et l'amarante sont des exemple souvent observés.

Ainsi, peu avant la fermeture du jardin communautaire, il est possible de fertiliser le sol et de semer plusieurs légumes. N'oubliez pas de bien identifier les semis et de faire un plan du jardinet.

Exemples de plantes potagères à semer en automne : aneth, bette à carde, betterave, brocoli, carotte, cerise de terre, chicorée, chou, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou-rave, coriandre, cresson de jardin, laitue, moutarde chinoise, navet, pois, radis.

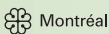
L'ail rose peu aussi être planté à l'automne, de préférence en octobre, pour être récolté en juillet. 🌿

## Période sans gel

La période sans gel à Montréal est d'environ 178 jours. Il y a 50% de chance que la dernière gelée du printemps soit après le 28 avril contre 25% après le 15 mai. Le premier gel automnal a pour sa part 25 % de chances de se produire avant le 1<sup>er</sup> octobre contre 50% avant le 24 octobre. Traditionnellement, il a été observé que les gelées arrivent aux alentours de la pleine lune ou de la nouvelle lune. 🌕



**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 : Emmanuelle Tittley, André Pedneault et Daniel Reid

Conception graphique : Jacques Séguin

Pour nous écrire : 5015, 9<sup>e</sup> Avenue  
Montréal, QC H1Y 2J3

