



Les soins du Dr Desjardins

À surveiller en septembre et octobre

Au cours de l'automne, des insectes et des maladies peuvent encore nuire aux cultures.

☛ Ravageurs

Fausse-arpenreuse du chou, fausse-teigne des Crucifères, limace, mouche de la carotte, mouche du chou, perce-oreille, piéride du chou, punaise terne, puceron, tétranyque.

☛ Maladies parasitaires

Alternariose (tomate, concombre, cornichon, melon), anthracnose (tomate), blanc, mildiou (tomate, crucifères), rhizoctonie (carotte).

☛ Maladies non parasitaires

Carence en calcium: brûlure de la pointe (chou chinois, laitue, oignon)

☛ Gel

Consultez votre animateur horticole pour identifier le problème et connaître les méthodes de prévention et de contrôle. 🌿



Les conseils terre-à-terre

Protéger les plantes fragiles lors des nuits trop fraîches ou récolter.

Couper les épinards et les bettes à carde près du sol, laisser les racines et installer un paillis. Les plants produiront le printemps suivant.

Mettre un paillis protecteur sur les plantes vivaces.

Composter les déchets végétaux.

Bien nettoyer et huiler les outils avant de les remiser.

Commander les catalogues de semences en décembre. Rechercher surtout des plantes potagères faciles à cultiver, très productives et dispenseuses même en pleine saison de production.

Profiter de l'hiver pour parfaire vos connaissances. 🌿

La Feuille de chou

Développer le sens communautaire

Les jardiniers sont l'épine dorsale d'un jardin. La vie communautaire en est le cœur. Les jardins qui misent sur la vie communautaire sont ceux qui réussissent le mieux.

Les responsabilités d'un membre d'un jardin communautaire ne se réduisent pas au seul entretien de son jardinet. Chacun utilise des biens et des espaces communs. Et chacun participe à la création et au maintien du climat qui y règne.

Il suffit souvent d'un petit noyau de personnes intéressées et de quelques activités communes, surtout en début de saison, pour créer une dynamique qui entraînera tout le groupe.

À cet égard, il s'avère primordial de développer des mécanismes d'accueil et d'intégration des nouveaux jardiniers afin, notamment, de les conscientiser à cette dimension du jardinage communautaire.

Somme toute, il est nécessaire de trouver, tant au niveau individuel que du groupe, un juste équilibre entre le respect des individus et le bien-être collectif. Atmosphère agréable, sentiment d'appartenance et fierté en découlent.

Bonne fin de saison de jardinage!

Vous avez déménagé?



N'oubliez pas de communiquer vos nouvelles coordonnées au bureau des loisirs de votre arrondissement, par lettre, par télécopieur ou sur place.



Dans la corbeille

Le chou chinois..... 2

Méli-mélo

Les semences du patrimoine..... 5

Aux petits oignons

Les vers de terre : de précieux alliés 6

Comment augmenter les rendements..... 6

Les températures minimales de croissance..... 7

Les soins du Dr Desjardins..... 8

Les conseils terre-à-terre..... 8



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.

Rédaction : André Pedneault
Révision : Serge Fortin, Daniel Reid
Conception graphique : Jacques Séguin
Pour nous écrire : 5650, rue D'Iberville (2^e étage)
Montréal (Québec) H2G 2B3
Site Internet : www.ville.montreal.qc.ca/loisirs

Jardins
communautaires
Montréal

Montréal

Dans la corbeille Les choux chinois *Brassica sp.*

Origine

Les choux chinois les plus connus en Occident sont le pé-tsaï, ou chou de Pékin, et le pak-choï, appelé aussi bok choy. Le premier origine du nord de la Chine tandis que le second provien-drait d'Extrême-Orient.

Les chinois sèment depuis quelques milliers d'année ces crucifères faciles à cultiver et à cuisiner. Les formes actuelles seraient utilisées depuis le 10^{ème} siècle. Le chou chinois fut introduit en Europe au 18^{ème} siècle et en Amérique à la fin du 19^{ème}.

Description

Le terme chou chinois regroupe de nombreuses plantes distinctes qui se rapprochent plus de la moutarde que des choux mais se cultivent comme ces derniers.

Leur classement, leurs noms latins et communs ainsi que leur orthographe demeurent encore confus.



Les principaux types de choux chinois cultivés en Amérique sont les pé-tsaï et les pak-choï. Le brocoli chinois ou gai lon (*B. alboglabra*, *B. rapa var. alboglabra*) leur est parfois associé.

Les pé-tsaï (*Brassica campestris*, *B. pekinensis*, *B. rapa var. pekinensis*) ressemblent à un laitue romaine. Les feuilles larges, cloquées et irrégulièrement dentées présentent de nombreuses nervures blanches. Les feuilles externes sont vert clair et celles à l'intérieur de la pomme, blanc verdâtre.

Les pak-choï (*B. chinensis*, *B. rapa var. chinensis*) ressemblent à une bette à carde. Ils ne forment pas de pomme. Les feuilles à gros pétiole blanc et au limbe vert luisant sont disposées en rosette et forment un simulacre de bulbe à la base de la plante.

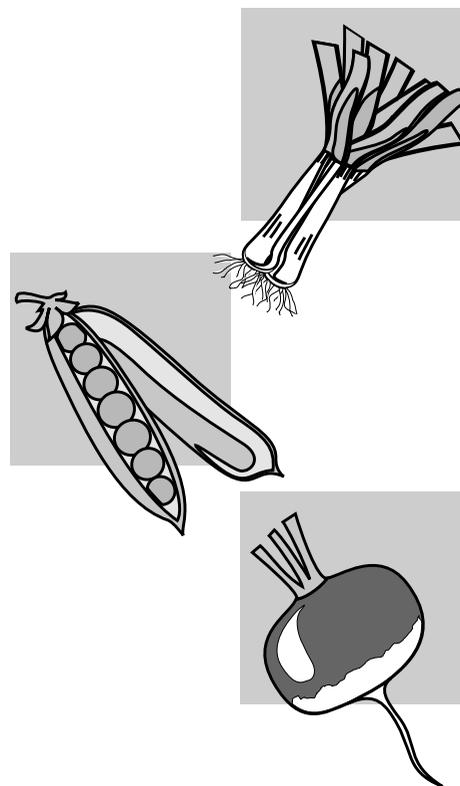
Variétés

Les choux chinois sont sensibles à la montaison, surtout en début de saison. Des variétés spécifiques pour la culture de printemps et d'été ont été développées.

Les variétés de pé-tsaï disponibles se divisent en deux formes: les types Michihli aux pommes cylingriques et les types Nappa, ou Che-foo, aux pommes ovoïdes et compactes. Les types Nappa résiste mieux à la montaison (mise à fleur).

- ✿ Commencer la cueillette de feuilles de laitue non pommée, de roquette, de chou frisé ou de bette à carde dès qu'elles atteignent 10 cm (4 po) de longueur.
- ✿ Faire de semis successifs tels que betterave après pois, épinard après oignon, salade en feuille après chou-fleur, par exemple.

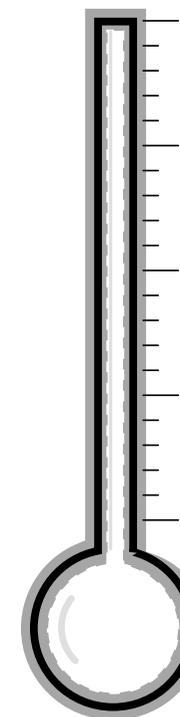
Voilà tout un programme! Commencez par étapes et dites-vous que les mauvaises herbes trouveront peu d'espace pour s'installer. 🍀



Les températures minimales de croissance

Vous trouverez dans le tableau qui suit les températures minimales requises par certains légumes pour assurer une bonne croissance. Ces températures indiquent approximativement quand les semer ou les récolter.

TEMPÉRATURE MINIMALE DE CROISSANCE PLANTES POTAGÈRES



15,5° C (60° F)
Aubergine, cantaloup, concombre, melon, poivron, tomate.

10° C (50° F)
Courge, épinard de Nouvelle-Zélande, fève.

7,2° C (45° F)
Artichaut, carotte, céleri, céleri-rave, chou-fleur, endive, fenouil de Florence, laitue, persil, pois.

4,4° C (40° F)
Bette à carde, betterave, brocoli, chou, chou de Bruxelles, chou frisé, chou-rave, épinard, navet, panais, radis.

Aux petits oignons!



Les vers de terre: de précieux alliés

Les sols abritent trois principaux types de vers. Les anéciques sont les lombrics qui creusent des galeries et se nourrissent en surface. Les épigés, tels les vers rouges, se tiennent dans la litière, les fumiers et les composts. La dernière catégorie, les endogés, est constituée de petits vers blancs qui demeurent en permanence dans le sol.

Un lombric ingère à chaque jour son équivalent de poids en sol. Ce faisant, il accélère la décomposition des déchets végétaux, aère le sol, améliore le drainage et apporte en surface des oligo-éléments du sous-sol.

Cet infatigable laboureur enrichit également le sol. Ses excréments, appelés terricules, contiennent sous forme assimilable par les plantes dix fois plus de potassium, six fois plus de phosphore, trois fois plus d'azote, deux fois plus de magnésium et 40% plus de calcium que le sol environnant.



Les lombrics sont plus actifs au printemps et en automne. Leur nourriture préférée : les feuilles mortes.

Comment accroître la production de votre jardinet

Des jardiniers aimeraient cultiver de plus grandes surfaces pour augmenter leur production. Pourtant, un jardinet de 3 m par 6 m (10 pi x 20 pi) peut produire bien plus de légumes que ce que l'on observe habituellement.

Voici quelques techniques faciles à appliquer pour maximiser vos rendements.

- ☛ Choisir les légumes les plus productifs par unité de surface (voir *La Feuille de chou* mai-juin 2003).
- ☛ Pratiquer les associations en cultivant à proximité des plantes à racines profondes et des plantes à racines superficielles (poireau et céleri), des plantes tolérant l'ombrage et celles en donnant (tomate et persil), par exemple.
- ☛ Semer tôt des plantes et des variétés résistantes au froid.
- ☛ Respecter les distances minimales recommandées.
- ☛ Tuteurer les plantes qui grimpent naturellement telles que les concombres, les melons, les courges d'hiver, les fèves grimpantes, les épinards grimpants ou épinard de Malabar (voir *La Feuille de chou* juin-juillet 2002).
- ☛ Tailler quelques feuilles des plantes à grand déploiement pour sauver de l'espace.

Des pak-choi à pétioles blancs, à pétioles vert pâle et à feuilles en forme de cuillère sont offerts.

Culture

Les choux chinois préfèrent les sols riches en matières organiques, frais, humides et bien fertilisés. Il est recommandé d'épandre de 7 à 10 cm (3 à 4 po) de compost au départ de la culture et d'appliquer une légère macération de compost à tous les 15 jours à partir de la quatrième semaine.

Il est préférable de les cultiver comme légume automnal car les jours longs, les fortes chaleurs et la transplantation déclenchent la montaison.

Les semis sont donc effectués au début de juillet, soit de 60 à 80 jours avant le premier gel.

Les températures optimales de croissance s'échelonnent de 16 à 20° C (61 à 68° F). La formation de nouvelles feuilles est réduite au-dessous de 5 à 8° C (41 à 46,4° F).

Il est recommandé d'arroser régulièrement pour maintenir un bon taux d'humidité dans le sol.

Le compagnonnage

Le haricot nain, l'épinard, la laitue, l'ail, la carotte, la betterave et le céleri sont considérés comme de bons compagnons. Il est préférable d'éloigner les choux chinois du fenouil, de la fraise, des haricots à rame et des courges.

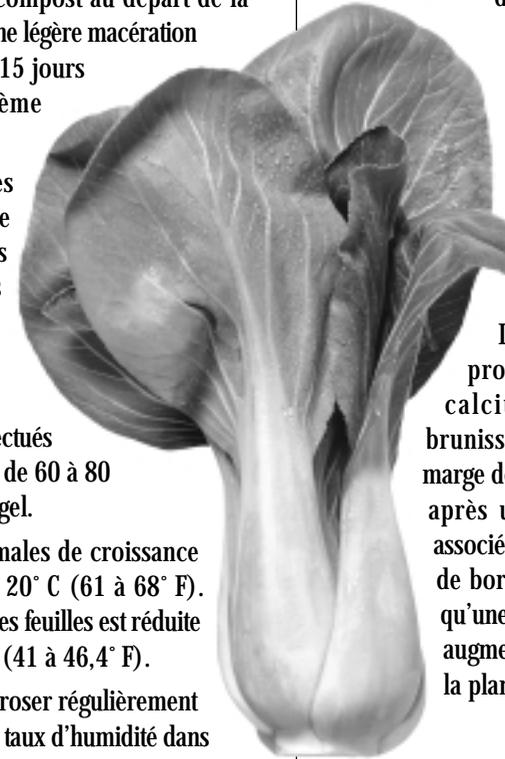
Ravageurs et maladies

Les chenilles de la piéride du chou trouent les feuilles. Leurs excréments décolorent les tissus. Les punaises ternes causent des lésions brunâtres sur les tiges et les feuilles. Des pourritures molles bactériennes peuvent se développer par la suite.

Les perce-oreille causent le même genre de problème. Les altises criblent les feuilles de petits trous.

Le pé-tsaï est très sensible à l'hernie du chou. Les troubles physiologiques les plus fréquents sont les stress hydriques et la brûlure de la pointe, surtout chez le pé-tsaï.

La brûlure de la pointe, provoquée par une carence en calcium, se manifeste par le brunissement de l'extrémité et de la marge des feuilles. Ce problème survient après une période de temps chaud associée à un manque d'eau. Un apport de bore donne de meilleurs résultats qu'une application de calcium. Le bore augmente la mobilité du calcium dans la plante et prévient les nécroses.



Récolte et conservation

Les pé-tsaï se récoltent à maturité. Les plants sont coupés à la base. Il est préférable d'enlever les feuilles externes et de laver les plants seulement au moment de leur utilisation. Ces choux chinois se conservent au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé, durant environ deux mois.

Les pé-tsaï peuvent se récolter plus jeunes, lorsque les plants mesurent environ 20 cm (8 po) de hauteur, ou à maturité. Ils ne se conservent que quelques jours au réfrigérateur.

Utilisation

Le pé-tsaï, au goût agréable, frais et sucré, se consomme cru, cuit à la vapeur, sauté ou gratiné. Sa saveur est plus délicate que celle du chou. Il entre dans la composition de nombreux mets orientaux, salades, soupes et autres plats mijotés, tout comme le pak-choï, au goût plus prononcé.

Les parties feuillues et les 'tiges' des pak-choï peuvent se cuisiner séparément. La partie feuillue s'utilise comme les épinards et les pétioles, découpés en lanières grossières, comme le céleri.

Valeur nutritive

Le chou chinois représentent une bonne source de vitamine C, de vitamine A, d'acide folique, de potassium, de fer et de calcium (Tableau 1). Leurs propriétés s'apparentent à celles du chou.

Tableau 1
Valeur nutritive du
chou chinois frais par 100 g

Eau	
Glucides	2,2 - 3 g
Lipides	0,2 g
Protéines	1,2 - 1,5 g
Fibres	1,0 g
Calcium	105 mg
Sodium	65 mg
Vitamine C	45 mg
Fer	0,8 mg
Vitamine A	300 ER
Énergie	13 - 16 cal

ER : équivalent de rétinol

Chou de Pékin aux noix de cajous



450 g (1lb) de choux de Pékin

2 gousses d'ail hachées finement

25 g de noix de cajous ou d'amandes tranchées

2 tranches de bacon grillées et coupées en petits morceaux

Quelques c. à table de vin blanc ou d'eau

Sel de mer (au goût)

Poivre moulu (au goût)

Huile à frire (un peu)

Couper grossièrement le chou de Pékin.

Sauter à feu vif le chou de Pékin avec l'ail, le sel de mer et le poivre durant quelques minutes.

Ajouter les noix de cajous et le bacon lorsque le chou est bien imprégné d'huile et brasser le tout.

Ajouter le vin blanc ou l'eau et laisser cuire quelques minutes.

Assaisonner au goût, si nécessaire, et servir.

Ne pas dépasser 5 à 7 minutes de cuisson en tout.

Servir avec du poisson ou des tranches d'aubergine frites. 🍴



Où trouver des semences du patrimoine ?

Pour les intéressés, voici une liste de quelques grainiers canadiens offrant des semences de variétés traditionnelles.

Ecogenesis Inc.

1267 - 2384 Yonge Street
Toronto, Ontario M4P 3E5
Tél. : (416) 485-8333, téléc. : (416) 489-0288
www.ecogenesis.ca
Catalogue : 5 \$

Ferme de Bullion

1555, Côteau des Hêtres
Saint-André d'Argenteuil, Québec J0V 1X0
Tél. : (450) 562-0104
debullion@sympatico.ca

Florabunda Seeds

B.P. 3
Indian River, Ontario K0L 2B0
Tél. : (705) 295-6440, téléc. : (705) 295-4035
www.florabundaseeds.com

Howe Sound Seeds

B.P. 109
Bowen Island, Colombie britannique V0N 1G0
Tél. : (604) 947-0016, téléc. : (604) 947-0945
Catalogue : 3 timbres canadiens

Island Seed Co.

B.P. 4278, Dépôt 3
Victoria, Colombie britannique V8X 3X8
Tél. : (250) 744-3677, téléc. : (250) 479-0221
Catalogue : 2 \$

La société des plantes

207, Rang de l'embarras
Kamouraska, Québec G0L 1M0
Tél. : (418) 492-2493
lasocietedesplantes@globetrotter.net

Les Jardins du Grand Portage

800 Chemin du Portage
Saint-Didace, Québec J0K 2C0
Tél. : (450) 835-5813, téléc. : 835-5813
www.intermonde.net/colloïdales

OSC Seeds

B.P. 7
Waterloo, Ontario N2J 3Z6
Tél. : (519) 886-0557, téléc. : (519) 886-0605
www.oscseeds.com

Prairie Garden Seeds

B.P. 118
Cochin, Saskatchewan S0M 0L0
Tél. : (306) 386-2737
www.prseeds.ca
Catalogue : 2 \$

Richters Herbs

357 Hwy 27
Goodwood, Ontario L0C 1A0
Tél. : (905) 640-6677, téléc. : (905) 640-6641
www.richters.com

Semences du patrimoine Canada

B.P. 36, Station Q,
Toronto, Ontario M4T 2L7
Tél. : (905) 623-0353
www.semences.ca

The Cottage Gardener

4199 Gilmore Rd, RR #1
Newtonville, Ontario L0A 1J0
Tél. : (905) 786-2388
www.cottagegardener.com
Catalogue : 2 \$